

Los cuatro sentidos inferiores. Ideas prácticas.

EL SENTIDO DEL TACTO

“Solo si me percibo a mí mismo y a mi corporeidad puedo percibir el mundo, desde seres de la naturaleza, objetos o personas que me aman”

Ana Lucía Leunda

A través del sentido del tacto percibimos el mundo dice la Psicología común, desde la mirada de la Antroposofía el sentido del tacto es aquel que me permite:

- Autopercibirme, mi imagen corporal, mi ser, la unidad de mi yo.
- Al tocar algo puedo conectarme con el ser creador de eso que toco, con el ser divino detrás de eso que toco ej(
- Es base de la memoria

En primera instancia percibir mi propio cuerpo, los límites de mi corporeidad, el espacio a ser habitado por mi YO, saber desde dónde y hasta dónde llego con desde la punta de mis cabellos de la cabeza hasta la punta de mis pies.

A partir del logro de la autopercepción podré comenzar a desplegar, de manera organizada, los demás sentidos: vital, movimiento, el gusto, la vista, el olfato, el oído y el calor, quienes me permitirán tener una real experiencia y vivencia de todo aquello posible a explorar, haciendo posible que en la adultez pueda comunicarme con otros y desarrollar mi memoria. El sentido del tacto es base de toda memoria cognoscitiva.

El órgano de este sentido es la piel, las terminales nerviosas en toda su extensión, por ello la cualidad de permitirme autopercibirme.

Si ahondamos aún más en este sentido podremos identificar en él, además, que es quien me permite conectarme con lo verdadero, con lo divino que hay en mí, en ti y en los objetos, con lo creador. Es por ello que trabajar este sentido brinda paz, sosiego y tranquilidad.

Que sensación brinda este sentido, que cualidad se impregna en el alma?

Sensación de **confianza**.

Confianza de salir al mundo, a explorarlo y al encuentro de otros, ya sean objetos o personas, adultos, amiguitos, animalitos y plantas.

Confianza y entrega hacia lo que me pide el adulto, ya sean mamá o papá maestros.

El niño siente un espacio corporal delimitado por la piel y en contacto con la naturaleza o divinidad. Un espacio corporal para ser habitado.

Qué pasa cuando este sentido está dañado?

El niño se muestra hipersensible, hiposensible, enojado constantemente, apático al mundo y sin iniciativa debido a miedos e inseguridades. En muchas ocasiones se muestran nerviosos y ansiosos, impulsivo a la hora de defenderse, gritan y pegan.

En la escuela o el hogar observamos que el niño pega, utiliza la violencia como forma de comunicarse. Se cae o golpea más de lo habitual por distracción o para llamar la atención del adulto, llora por el mínimo rasguño. No comprende cuando hay q hacer silencio y tenemos que llamarle la atención. No se entrega a escuchar y hacer lo que dice la maestra, primero están sus juegos y en lo que piensa él mismo. Lo vemos como en actitud siempre de estar a la defensiva.

Algunas causas que dañan este sentido:

- Partos difíciles
- Maltrato físico o verbal,
- Internaciones, hospitalizaciones
- Abuso sexual
- Abandono
- Estrés crónico de los adultos a cargo.
- Falta de vínculos estables de apego.
- Crisis (separación de los padres, mudanzas etc)
- Exposición a las pantallas desde temprana edad.
- Exposición a pantallas más de 3 horas al día. (la pantalla lo desconecta de su propio cuerpo para estar afuera)

Como sanar el sentido del tacto?

- Envolturas suaves al recién nacido, sobre mantas de algodón.
- Juegos corporales de tacto que impliquen a todo su cuerpo.
- Deslizamientos en distintas partes del cuerpo.
- Envolturas (juegos del gusanito o el panqueque). Buscar juegos de Tamara Chubarovsky.
- Amorosidad en las palabras junto al contacto ocular, el nombre y contacto con alguna parte de su cuerpo.
- Baños de pies calentitos.
- Natación.

- Secado amoroso, respetuoso y con presencia (al salir del agua, ducha o pileta)
- Envolturas con paños calentitos en invierno (en el vientre, pecho, pies, manos)
- Canciones con movimiento que generen calor.
- Restablecer relaciones donde prime el respeto y la amorosidad.
- Permitir el movimiento como lo describe Emi Pikler.

Que obtengo al brindar experiencias que sanan el sentido del tacto?

Obtengo niños con mayor serenidad, que al poder autopercebirse pueden mirar a su ambiente con confianza.

Perciben su entorno de manera más respetuosa, animales, plantas, amigos, familiares etc.

EL SENTIDO VITAL

El sentido vital nos informa sobre el estado de nuestro bienestar, el estado de nuestros órganos, si se encuentran sanos, enfermos o molestos.

Malestar o bienestar de nuestro organismo como unidad corporal; es como el sentido de estar bien, cuando hay dolor o malestar este sentido se activa.

El órgano del sentido vital es el sistema simpático y parasimpático. Los mismos se activan o ponen al organismo en situación de reposo.

El sentido vital es como un sistema de alarma, que se prende exactamente, para no comer demás, para dormirme cuando tengo sueño, para abrigarme cuando tengo frío o cuando no es atendido surge el llanto o la molestia, dolor de panza, enfermedad, berrinches por sueño o hambre etc.

Que sensación brinda este sentido, que cualidad se impregna en el alma?

Sensación de seguridad. Me siento seguro y quiero jugar con otros, me siento seguro y exploro el mundo, quiero moverme, me siento a gusto donde estoy y con quien estoy. Este sentido obra en el alma como seguridad, como totalidad, es una vivencia de integridad; este soy yo, aquí estoy sé lo que va a venir no tengo prisa no tengo miedo, estoy viviendo un proceso, el cual es la vida misma.

El niño siente que ese espacio corporal delimitado puede ser habitado y quiere explorar jugar moverse y crecer en su cuerpo.

Qué pasa cuando este sentido está dañado?

Cuando esto ocurre aparece la depresión, la inquietud, la vergüenza, trastorno de sueño y de alimentación. Niños que no quieren comer, o dormirse o ir a otros lugares fuera de su casa.

Niños que no quieren entrar en ese espacio corporal del que hablábamos. No quieren habitarse a sí mismos, por miedo y falta de seguridad.

Algunas causas que dañan este sentido:

- Alimentación inadecuada (chatarra, al paso, rápida, minutos) que provocan dolores y malestar.
- Rutinas inestables durante el día, la semana el mes. Niño maleta.
- Apuro constante que genera estrés o espera prolongada para la compañía a la hora de los 5 cuidados básicos.
- Pocas horas de sueño
- Pantallas en los primeros años de vida.
- Pantallas antes de ir a dormir
- Falta de presencia adulta (estoy pero no estoy) en los 5 cuidados
- Comidas fuera de horarios.
- Espera prolongada para comer.
- Falta de apego, vínculos con adultos y pares estables.

Como sanar este sentido vital?

- Ordenar las rutinas en casa y en el ámbito escolar.
- Atender al ritmo o rutina sin hacer esperar al niño y sin apurarlo.
- Mejorar los vínculos entre adultos. (acuerdos, amorosidad, buenos tratos)
- Fortalecer vínculos estables y de contención con los adultos.(que no lo apuren ni regañen)
- Que el niño sepa lo que va venir debido a las rutinas estables (no rígidas)
- Hacer actividades para que el niño viva los procesos: amasar y cocinar pan.
- Lavar prendas de ropa luego colgarlas levantarlas y guardarlas.
- Juegos al aire libre y en contacto con la naturaleza.
- Trabajo con animales de granja
- Juegos o trabajos de cooperación de los cuales se sienta parte.
- Presencia y amorosidad en los 5 cuidados básicos (sin espera ni apuro), 1- alimentarlo, 2- cambiarlo, 3-bañarlo, 4-acompañarlo a dormir 5- acompañar el movimiento libre y la autonomía.

Es muy importante identificar que cuando empezamos a tener ritmos estables, alimentación adecuada, trato amoroso, el niño se siente seguro y comienzan a

habitar su propio cuerpo son alegría y entrega, pero esto lleva un proceso de encuentro y nueva estabilidad.

El sentido del movimiento propio.

El sentido del movimiento nos informa de la posición en el espacio de nuestro cuerpo. El órgano son las terminales nerviosas en los músculos.

Este sentido no posee límite de edad, nosotros podemos desarrollarlo de adultos y ancianos, pues siempre habrá y hay movimientos nuevos que podemos adquirir.

El sentido del movimiento nos informa acerca de la actividad de nuestros músculos y articulaciones, estos cuatro sentidos son inconscientes pero de alguna manera nos están mostrando que nos estamos moviendo, desde el parpadeo del ojo hasta el caminar o el correr. Permitiendo una conquista del arriba y del abajo, de la derecha y de la izquierda, del adelante y atrás.

Qué sensación brinda este sentido, que cualidad se impregna en el alma?

Cuando el niño camina el alma conquista el espacio, cuando corre el alma recorre el espacio, cuando trepa vence la fuerza de gravedad, en el salto los transpone. La sensación que brinda es la de libertad y alegría en el interior del ser, en el alma, libre y alegres movimientos quedan impregnados en el ser anímico del alma del niño.

Y nos preguntaremos: cuándo conquista la materia el niño? cuando aprende a transformarla cuando a través de su cuerpo y los movimientos de su cuerpo transforma un trozo de madera en una cuchara, transforma ingredientes en una torta o lanas en chaleco.

Sabiendo que todo movimiento exterior se impregna en el interior, estimulando y desarrollando el sistema neuro sensorio en su totalidad. Siendo este base del lenguaje y la comunicación.

Qué pasa cuando este sentido está dañado?

Cuando este sentido está dañado tenemos una polaridad, niño triste y tímido, inseguro al moverse o niño inquieto, de movimientos torpes. En ambos casos nos muestras incapacidad para imitar a los adultos y movimientos descoordinados, también movimientos y leguajes mecánicos y obsesivos. Limitación en la imitación, el niño no va a haber conquistado su cuerpo, si no hay exploración libre con el propio cuerpo no puedo conquistar el movimiento de otro e imitarlo.

Sucediendo lo contrario a la alegría y sensación de libertad que es tristeza y sensación de encarcelación del alma en su propio cuerpo.

Estos niños en la escuela por lo general tienen dificultades en matemáticas y cálculos, Pues su cuerpo no fue participe de la resolución de problemas, el andador o los brazos del adulto resolvieron por él.

Algunas causas que dañan este sentido:

- No colocar al niño en el piso a partir del tercer mes.
- Miedos de los padres
- Tenerlo siempre upa.
- Utilizar andadores.
- Deportes desde muy temprana edad donde lo obligan al trabajo en equipo y a un “entrenamiento”.
- Madres sobreprotectoras que no confía en el libre movimiento.
- Colocarlo en huevitos o bebesit hasta el año.
- Sentarlos antes de tiempo o hacerlos caminar.
- Hacer todo por ellos en la plaza, hamacarlos, subirlos al tobogán etc.

Como sanar el sentido del movimiento?

- Ofrecer al niño una nueva exploración del cuerpo, trepar, rolar, saltar troncos, sogas, barras de equilibrio etc.
- La natación del invierno es el deporte por excelencia que permite una nueva conquista del cuerpo.
- Terapia plaza: dos horas de plaza todos los los días
- Fortaleciendo los sentidos de tacto y vital damos pie a que el niño se concentre y equilibre en los movimientos.
- Que los adultos (padres o maestros) se esmeren en realizar en su entorno lenguaje y movimientos lentos, calmados para que el niño pueda imitarlos.
- Juegos de rimas y dedos con movimiento.
- Trabajar a través de la conquista de la materia
- Juegos reglados con acompañamiento adulto.
- Movimiento libre y mirada confiada por parte del adulto.
- Acomodar el espacio para el movimiento.

La sonrisa del tercer mes es señal de que comienza a desarrollarse el sentido del movimiento propio, cuando conquistamos algo como nos sentimos? sentimos alegría. Al igual que cuando aprendemos a nadar en bicicleta. Cuando lo logramos sentimos alegría pero más aun sentimos la libertad de que ya no tendremos que estar realizando prueba y error, pues es un movimiento conquistado.

El sentido del equilibrio

El sentido del equilibrio nos informa sobre cómo está nuestro cuerpo en el espacio situado y en función a la fuerza de gravedad.

El órgano de este sentido son los canales semicirculares del oído por ello cuando nos lesionamos el oído podemos perder el sentido de orientación, Este está focalizado en el oído y el oído se encuentra al servicio del ojo, aquí relacionamos además con los otros sentidos, tacto y movimiento propio, es un gran sentido de orientación.

Qué sensación brinda este sentido, que cualidad se impregna en el alma?

En el sentido del equilibrio lo que percibe en esta conquista es sumado a la sensación de alegría y libertad: LA CALMA. Así como el sentido del movimiento informaba la posición de nuestro cuerpo en el espacio, el sentido del equilibrio informa la vivencia de esa posición; si es arriba, si es abajo, si es a la derecha, si es a la izquierda, si es adelante, si es atrás.

Cuando tropezamos o nos caemos toda una serie de mecanismos de movimiento es llamado para proteger al cuerpo entonces cuando el niño se cae y el adulto lo levanta no dejamos que el niño conquiste el espacio ni el equilibrio

Regala calma y serenidad porque si yo supero algo ¿Que me va a dar? Calma, si yo soy capaz de superar una situación me voy a sentir capaz.

De la incomodidad siempre a través del movimiento vamos a salir siempre a la búsqueda de un nuevo equilibrio.

Pobre esta incomodo, en realidad nosotros queremos que este incomodo si el niño llora, nos pide y vemos que no puede darse vuelta ahí si lo podemos sentar pero mientras no llora nosotros no tenemos que decidir por el movimiento correcto.

Algunas causas que dañan este sentido:

- Obstaculizar movimientos como trepar, saltar etc
- Levantar la niño cada vez que se cae.
- No dejarlo moverse libremente
- Maltrato corporal ante el movimiento.
- Gritos excesivos
- Andadores y bracitos para el agua.
- Ofrecer distractores ante berrinches.
- Miedo excesivo de los adultos. Sobreprotección.

Qué pasa cuando este sentido está dañado?

- Nerviosismo.
- Poco equilibrio
- agitación interna
- dificultades con derecha e izquierda, el aprendizaje, hay
- dificultades de aprendizaje
- dificultad de lectura
- dificultad de escritura y si se acompaña con un tacto dañado o con un vital dañado o movimiento dañado se suma miedos, inseguridades, desconfianza y demás.

Aquí relacionamos la conquista de este equilibrio como sensación de calma en el alma y también se extrapole en el sentido anímico, a las frustraciones, cuando el niño después del llanto se sobrepone a la frustración llegando a la calma y muchas veces este sano proceso se obstaculizado con adultos que al ver frustrados al niño o lo distraen o le ofrecen caramelos o pantallas. Aquí el niño llega a la calma no por sus propios medios sino por factores externos. Lo cual es altamente peligroso sabiendo que esto se va a repetir en la adolescencia, pero sabiendo que ya no será útil la tv o el caramelito, recurriendo el joven a sustancias que proporcionan otro tipo de calma.

Como posibilitamos sanar este sentido?

- Posibilitando que el niño encuentre su propio equilibrio, cuando se cae, cuando se pone caprichoso, cuando se enferma (sin ofrecer pantallas)
- Terapia plaza, ir todos los días una hora y media.
- Mucho juego motriz, muchos charcos en el verano.
- Equino terapia
- Natación todos los días o tres veces por semana.
- Cuidar los demás sentidos.
- Recuperar su autoestima con la palabra del adulto.

El sentido del equilibrio está altamente relacionado con el sentido auditivo, que es un sentido superior porque es desde nuestro estar anímicamente en equilibrio que podemos escuchar a otros, estamos abiertos teniendo el equilibrio como reposo, esta calma me permite escuchar a otros.