

# Instrucciones para dar en el blanco

**Jorge Casesmeiro Roger**

*Colegio de Pedagogos de Madrid*

*Consultor del Gabinete Psicopaidos*

«En la Olimpiada, media hora antes de salir al estadio, el entrenamiento sofrológico que realicé me aportó una enorme tranquilidad, sentida en todas las áreas de mi cuerpo (...). La vivencia que tuve al salir al estadio y pisar la zona de tiro fue la de no sentir la menor inquietud, una tranquilidad del 120% en el justo momento de tensar el arco, apuntar y soltar la flecha». Es el testimonio del arquero Antonio Rebollo sobre el disparo al pebetero olímpico que inauguró la llama ceremonial de Barcelona 92.

Así lo recoge en su libro *Sofrología. Olimpismo y deporte profesional. Altos rendimientos* (1993) el Dr. Mariano Espinosa, hoy director de la Sección Española de la Escuela Internacional de Sofrología, y que por aquel entonces entrenó a Rebollo y a otros atletas. Y es que son varios los deportistas de elite que han atribuido parte de su éxito al entrenamiento sofrológico, como Severiano Ballesteros o Cayetano Martínez de Irujo.

La Sofrología ha sido designada ambiciosamente como ciencia de la consciencia humana, y más modestamente como un conjunto de métodos y técnicas de relajación. Constituye, en cualquier caso, una propuesta científica relevante. Y tiene la cualidad de ser una disciplina germinada en España. Su fundador fue el neuropsiquiatra de ori-

gen colombiano Alfonso Caycedo, que bajo la dirección y con el apoyo de López Ibor creó en el hospital provincial de Madrid un subdepartamento de hipnosis y relajación – luego de sofrología clínica– con rango académico.

**La Sofrología es una propuesta científica que se basa en un conjunto de métodos y técnicas de relajación**

Estamos en 1960. Caycedo viaja luego a Suiza para estudiar con Binswanger, psiquiatra y fenomenólogo, y dotar así a la Sofrología de fundamento psicofilosófico. Allí conoce a su futura mujer y, observándola practicar yoga, decide seguir su búsqueda en Oriente. Viaja entonces dos años por la India, el Tíbet y Japón. Y de sus investigaciones sobre el yoga, el budismo y el zen emerge su síntesis definitiva: un método occidental de relajación dinámica con base médica, permeado por elementos orientales.

A su regreso, Caycedo se instala en Barcelona, y entre los años 60 y 80 la Sofrología cuajará entre diver-

sos especialistas: Psiquiatría, Psicología, Estomatología, Pediatría... Cabe destacar su influencia en la ginecología, concretamente por sus aplicaciones en el ámbito de la preparación a la maternidad que llevó a cabo el Dr. Álvaro Aguirre de Cárcer. En 1988, Caycedo acuñó el concepto «Sofrología Caycediana» para continuar su singladura por separado. Que unos le siguieran y otros no, prueba que la Sofrología era ya un proyecto también viable al margen de su fundador. Una propuesta, además, a la que hay que agradecer la consideración que siempre ha tenido con la Pedagogía. *La Sofrología. ¿Una revolución en Psicología, Pedagogía, Medicina?* (París, 1977), titulaban ya entonces Boon, Davrou y Macquet.

Hoy, un título menos revolucionario pero de enjundioso contenido didáctico lo tenemos en «Pedagogía y Sofrología» (*Cuadernos de Pedagogía*, núm. 340, noviembre 2004, pp. 34-38), artículo donde el Dr. José Jiménez López desgrana una experiencia evaluada de entrenamiento sofrológico en Educación Secundaria. Excelente augurio, en resumen, que un médico y una pedagoga encuentren en el CDL un espacio donde compartir sus proyectos con la comunidad educativa. A ver si entre todos conseguimos hacer diana en esto de la educación.