

## BIOENERGETICA EN UNA RESIDENCIA DE ANCIANAS

Hace dos meses estamos dando una clase semanal de ejercicios bioenergéticos, de una hora de duración en una residencia de ancianas. Hacía varios años una persona coordinaba ejercicios de yoga y al jubilarse esta persona nos ofrecimos a trabajar allí. Se trata de un grupo de 24 ancianas que tienen entre 79 y 96 años. Unas pocas han sufrido ataques cerebro-vasculares, lo que hace que tengan partes del cuerpo inmovilizadas. Algunas tienen dificultades para hablar y otras para oír. Hay dos que tienen confusiones tiempo-espaciales (demencia senil, sin agresividad). La mayoría no pueden deambular por sí mismas, es decir están todo el tiempo en sillas de ruedas o se movilizan con bastón, andador o con la ayuda de alguna persona. Esta situación provoca que nuestro trabajo se realice con ejercicios en posición de sentadas. Y unas pocas que pueden y quieren se ponen de pie en algunos ejercicios. Utilizamos varios elementos para hacerlos más creativos, entre otros, pelotitas de tenis, aros, palitos de percusión, toallas, danzas circulares, música... Siempre nos acompaña la música y solo uno de estos elementos por clase. Lleva su tiempo distribuirlos y aprendimos que no es conveniente inundarlas de estímulos. Procuramos hacer los ejercicios de manera que no se sientan exigidas, es decir cada ejercicio va acompañado de un corto descanso.

Ponemos bastante énfasis en que sientan los ísquiones, la respiración, en el trabajo con la voz, con la expresión. También en el contacto con las distintas partes del cuerpo con ejercicios sencillos, atendiendo movimientos muy sutiles como, por ejemplo, cada articulación de los dedos de las manos... Si bien hemos logrado que unas pocas acepten quitarse el calzado creemos que con el paso del tiempo y con la llegada del calor del verano, serán más las que se animen a hacerlo. Dada la realidad del grupo evitamos proponer ejercicios difíciles y/o emocionales en favor de los que ayudan a tener más contacto con el propio cuerpo y más vitalidad.

La experiencia anterior del trabajo físico fue muy satisfactoria para las ancianas y eso facilitó la apertura a la nueva propuesta. De todos modos, antes de comenzar fueron varias las que nos comentaban de sus achaques, dolores, dificultades de movimientos y, encubiertamente, sus miedos a lo nuevo que les íbamos a ofrecer... A todas les decíamos (cosa que repetimos cada vez que coordinamos), que cada una haga lo que pueda, que no se trata de esforzarse ni lastimarse... Al finalizar el primer encuentro las expresiones de las participantes fue de agradecimiento y alegría. El segundo día una de ellas nos preguntó qué nombre le íbamos a dar a la clase. Le preguntamos qué había pensado ella, nos dijo "Yo pensé llamarlo El rincón de nuestra recreo". La de 96 años nos dijo "Yo con las piernas no puedo, pero eso de las piñas con las manos sí me gusta..."

Al terminar cada clase hacemos preguntas como por ej. ¿Cómo están? ¿Qué les gustó más hacer? ¿Qué no les gustó? Algunos de los comentarios son:

- "Me cansó un poco moverme pero nos hace bien el movimiento" (esta anciana por un serio un problema en la rotula tiene la pierna derecha inmovilizada y extendida)
- "A mí me gustó el chamamé"
- "Con el ejercicio de los brazos me acordé de una travesura que hice cuando era chica y que mi mamá me perseguía con un florero para pegarme" (esta persona tiene 91 años, sonreía y lo contaba con sencillez)
- "A mí me gusta cómo nos tratan, que no nos exigen hacer todo"
- "Estamos siempre sentadas y estos ejercicios nos ayudan"

Para nosotras es muy placentero y gratificante ir, dado como nos esperan, reciben y agradecen. Por otra parte es muy desafiante encontrar los ejercicios y el modo de proponerlos lo más adecuado a las necesidades del grupo. La doctora que vive en la Residencia nos ha comentado con entusiasmo que ella cree que hay una energía distinta en la casa. Todo esto nos anima y desafía a seguir en este camino.