

CAPÍTULO GRATIS

RESISTENCIA DE AYUDA



3.3 “Resistencia de ayuda”

El concepto “resistencia de ayuda” hace mención al objetivo de la resistencia que opone el terapeuta al movimiento del paciente en la terapia de Sotai Ho.

Lo primero que hay que tener en cuenta es que los movimientos del cuerpo se hacen de modo circular. El terapeuta tiene que pensar en un ocho acostado o en el símbolo de infinito para entender cómo se originan los movimientos que realiza el paciente. Esta filosofía del movimiento conecta con la forma en que debe ejercerse la resistencia en las katas de Sotai. La resistencia será también de forma circular y en el sentido contrario al movimiento del paciente.

Por otro lado, el objetivo de la resistencia es ayudar al paciente a realizar el movimiento de forma más amplia y en la dirección adecuada. Cuando el paciente siente la resistencia obliga a su cuerpo a alargar un poco más el movimiento y de esta manera transmitirlo al resto del cuerpo.

Por lo tanto la resistencia no es un inconveniente al movimiento del paciente, sino un estímulo que le ayuda a realizarlo de forma adecuada. Un buen ejercicio para comprender este concepto es el que ilustra la foto.

Con las palmas de las manos juntas uno dirige la acción mientras el otro le sigue.

No hay que obstaculizar el movimiento, sino acompañarlo con el cuerpo.



En definitiva, hay que aprender a hacer resistencia de forma circular, no rectilínea: el objetivo es facilitar el movimiento del paciente, ayudarle a que lo estire un poco más.

Información para instructores y/o terapeutas de Sotai:

- ▶ ¿Cuál es el objetivo de realizar movimientos opuestos?
- ▶ Fijarse dónde pone las manos para guiar mejor los movimientos.

