

# EL PAPEL DE LA CULTURA PSICOFISICA EN EL CAMPO DE LA MEDICINA PREVENTIVA Y TERAPEUTICA

## INVESCIENCIAS

*Edwin Rodríguez,*  
Arquitecto

Se trata de establecer que la cultura psicofísica es un método de recarga y equilibrio energético a través de sus movimientos y su ritmo respiratorio consciente. Vemos cómo la energía orgánica es expresada en salud, fuerza, dinamismo, temperatura y movimiento y la gimnasia psicofísica activa y ordena esas energías fluyentes.

Se establecen relaciones entre la piel y el sistema nervioso y se demuestra cómo los impulsos nerviosos o energéticos obtenidos por la práctica de la cultura psicofísica se reflejan beneficiosamente en ambos.

También se relaciona esta gimnasia con la columna vertebral y se ilustra cómo enfermedades y dolores pueden ser prevenidos, calmados o aún curados.

La cultura psicofísica no sólo proporciona mejoramiento de los aspectos anatómicos y fisiológicos del ser humano sino también su parte psicológica espiritual.

Se recomienda su práctica combinada con el uso de los colores convenientes, en este caso con la vestimenta color blanco, síntesis de todos los colores, y se explican las razones del por qué.

*“La vida entendida en su sentido más profundo es un dominio de preciosas investigaciones y aquello que llamamos sagrado es lo que precisamente está dotado da más vida”.*  
Doctor Serge Raynaud de la Ferriere.

## LA CULTURA PSICOFISICA

El doctor Serge Raynaud de la Ferriere (París 1916 - Niza 1962), sabio francés que se destacó especialmente como Médico por sus trabajos de inves-

tigación en endocrinología y sus efectos en la psicología del ser humano, reconocido escritor y recientemente elevado a la digna categoría de "Gloria de Francia" por el gobierno de su país, presenta entre una de sus múltiples investigaciones y aportes para el bienestar y reeducación del género humano, la Cultura Psicofísica, como método de síntesis terapéutico, basado sobre el trabajo individual sobre el organismo, enfatizándose la respiración consciente y expansión de la capacidad pulmonar, activación del sistema nervioso, regulación del sistema endocrino, con automasajes a los órganos internos y flexibilización de músculos y tendones, activando al mismo tiempo la circulación sanguínea, todo lo cual redundará en un mejoramiento psicósomático.

Dentro de su obra escrita, cien libros en los cuales abarca el pensamiento de autores orientales y occidentales, abarcando más de 1.200 referencias bibliográficas y tratando 127 materias, dedica uno de ellos a la cultura psicofísica, el libro: "Cultura Física y Judo".

## FUNDAMENTO

La Cultura Psicofísica se basa principalmente en el auto-masaje producido por ejercicios en movimiento ejecutados por el individuo, de acuerdo a una secuencia médicamente estudiada que favorece progresivamente la autorregulación del metabolismo con base en los estímulos equilibrantes del sistema endocrino.

Las investigaciones que el doctor Raynaud de la Ferriere efectuó, lo llevaron a la conclusión de que la psicología es consecutiva del estado endocrino. Por lo tanto, el estado psicológico del individuo es el efecto o resultado de su estado biológico y por esta razón se comienza con el aspecto más objetivo del ser, a saber, su propio cuerpo físico.

La Cultura Psicofísica no requiere en su aplicación ningún tipo de recurso artificial para su práctica, por el contrario, recomienda el uso consciente de los recursos naturales al alcance del ser humano como el oxígeno del aire, el trabajo integrado entre automasaje, respiración y flexibilización, fijación de la atención, recomendando la práctica en espacios al aire libre, todo lo cual repercute en una natural y normal prevención, manutención y recuperación de la salud y de la vida, sin recurrir al consumo de ningún tipo de droga o apoyo en ningún medio artificial, donde el practicante reconoce que puede lograr la conservación de su salud por sí mismo y con los medios mínimos naturales a su alcance, como es su propio organismo adecuadamente disciplinado y del cual toma consciencia.

## OBJETIVOS

- Fomenta, a través de su práctica, la recuperación, mantenimiento y preservación de la vida y de la salud.

- Previene enfermedades de diversa índole como afecciones digestivas, del sistema circulatorio, respiratorio, cardiovasculares, infarto, óseas, renales, obesidad, cefáleas y del sistema nervioso.
- Previene enfermedades de tipo psicológico también, como stress, exceso de tensiones por responsabilidad, cansancio; libera de tensiones por recarga académica, o preocupaciones, neurosis, agresividad, ansiedad, depresiones.
- Aumenta la capacidad intelectual y el ritmo de productividad laboral, dinamiza la capacidad creativa, mejora la atención y coordinación, equilibra el metabolismo, aumenta la memoria, energetiza todo el organismo preparándolo para afrontar la actividad con mayor responsabilidad y favorece la mentalidad positivo-creativa.
- Ayuda como preventivo contra la tendencia a la drogadicción.
- Ayuda como método práctico y objetivo en la rehabilitación de personas enfermas y drogadictas.
- Sirve como actividad recreativa, mejora las funciones sociales, capacita para un mejor rendimiento deportivo, académico, laboral.

## PRACTICANTES

La Cultura Psicofísica expuesta por el Dr. S.R. de la Ferriere y divulgada por su Fundación, puede ser practicada por todas las personas a cualquier edad, incluso por madres en embarazo durante los primeros cuatro meses de gestación. Para las personas de la tercera edad es muy recomendable, practicándola en forma progresiva, como la experiencia que se tiene desde hace ya varios años con los pensionados de los Seguros Sociales en Bogotá.

## METODOLOGIA

La práctica de la Cultura Psicofísica se distribuye en ejercicios dirigidos en forma programada y consecutiva en tres series con un total de duración de 50 minutos, incluyendo una relajación de 5 minutos. Durante la práctica se observa la armonía entre la respiración, los movimientos, el automasaje y la atención concentrada, junto con una referencia sobre los beneficios característicos de cada ejercicio.

La primera serie da preferencia al ritmo respiratorio para que el alumno aprenda conscientemente a respirar, ampliándose la capacidad pulmonar, ensanchando la caja torácica, respirando en forma regular y pausada, con base en los cuatro tiempos de la respiración: inhalación —retención del aire— exhalación y retención sin aire. Paralelamente se trabaja la flexibilización.

La segunda serie se reparte en ejercicios masculinos y femeninos que dan preferencia a la flexibilización de la columna vertebral, músculos y tendones. Y se enfatiza para las damas en ejercicios de estética.

La tercera serie es mixta con preferencia de ejercicios de autoregulación endocrina y posiciones de Hatha-Yoga, automasaje a órganos, desengrasamiento de la columna vertebral y fortalecimiento del sistema nervioso.

Se recomienda la práctica diaria, preferiblemente en las horas de la madrugada (5:00 a 7:00 a.m.), al aire libre, ojalá en sitios arborizados; y de practicarse en espacios cerrados, estos tendrán adecuada aireación.

Se recomienda la práctica con ropa ligera de color blanco, descalzo y luego de una ducha con agua al clima.

## PROGRAMA

La Fundación del doctor Serge Raynaud de la Ferriere está en capacidad de ofrecer los servicios de enseñanza unificada de este método a profesores, pedagogos, psicólogos, sociólogos, médicos y todas aquellas personas que estén dispuestas a aprender la cultura psicofísica y divulgarla didácticamente como un servicio social para la humanidad. Puede extenderse su práctica a colegios, universidades, cárceles, industrias, oficinas, familias, servicios sociales y recreativos, con ayuda terapéutica de apoyo en asistencia psicológica o médica (en caso requerido), a grupos de deportistas, empleados, ejecutivos, niños, amas de casa, profesionales, trabajadores, grupos de indigentes, etc.

La Fundación cuenta, a través de sus Institutos de Cultura Psicofísica en Bogotá y otros países, con la experiencia docente y las estadísticas suficientes, junto con los testimonios de alumnos, para garantizar la efectividad de este método. Así como también con el respaldo de distinguidos médicos y psicólogos que han practicado y observado en sus pacientes los benéficos efectos de esta gimnasia, y han reconocido por sus directas observaciones, sus positivos resultados.

## EXPERIENCIA

La Fundación del Dr. Raynaud de la Ferriere cuenta con una amplia experiencia en la divulgación, preparación de profesores y enseñanza de la Cultura Psicofísica desde hace 24 años, mediante tres Institutos. Desde la fundación del primer Instituto en Bogotá en 1964, a cargo del eminente epistemólogo americano el doctor David Ferriz Olivares. La práctica como servicio social, totalmente gratuita, se imparte en el Parque Nacional y en el Parque de Ciudad Montes y Ciudad Jardín desde hace más de 15 años, y en otros parques de la ciudad, con grupos promedio de 100 asistentes por clase. En la Cárcel Modelo y Buen Pastor también se dicta a los reclusos por un grupo de distinguidas damas y a los pensionados de los Seguros Sociales.

En Lima, Perú, además de contar con varios Institutos, se dictan clases a un grupo de invidentes. En el Instituto Piloto de Tecoteca en Caracas, Venezuela se adelantan constantemente investigaciones y se recopilan estadísticas médicas con el fin de evaluar los resultados en alumnos y alumnos-pacientes remitidos por médicos y psicólogos.

En el año de 1965 se efectuó en Bogotá el IV Congreso Panamericano de Educación Física, el cual acordó: "Recomendar a la Conferencia Peruana de Asociaciones de Profesores de Educación Física (CPA-PED) y a la Asociación Americana de Salud, Educación Física y Recreación (AAHPER), el estudio, investigación y divulgación de la Gimnasia Psicofísica, con base en las investigaciones del sabio francés doctor Serge Raynaud de la Ferriere, Presidente de la Federación Internacional de Sociedades Científicas, en relación con la ponencia presentada por el doctor David Ferriz Olivares, delegado de México y Vicepresidente de este Congreso".