

## Liv och Spänst

Tempelg. 19 D

Helsingfors

Helsingfors

No. 3, 1967.

N.º 3, 1967.

*Civic ability* <sup>(1)</sup> *the newest school subject.* By Kerttu Lajanko.

The Parliament of *Finland* has approved a new compulsory school subject called «*Civic Ability*». It seems to combine social and hygienic education.

The teacher of physical education would certainly be the most capable for such a job according to the training he receives at the *University*. The Author suggests that the respective programme should be the following:

Traffic teaching.

Teaching to avoid accidents and how to give first aid.

Teaching regarding the protection of children and other people.

Health education.

Temperance education.

Education of personal behaviour.

Family and domestic education.

Economics.

This new subject needs good handbooks to help the teachers.

*Why take drugs?* By Richard Blum.

The Author works at the *Stanford University Institute* for research on human problems. The present investigation was supported by the *National Institute for Mental Health*.

The article studies what kind of people take drugs, what are the reasons and what are some of the effects.

Research shows that artists, youths, specially unreligious ones, those who criticize ancient norms, reject social values, live in isolation, do not know the meaning of

*Capacidade cívica* <sup>(1)</sup>, *nova disciplina escolar.* Por Kerttu Lajanko.

O Parlamento da *Finlândia* aprovou uma nova e obrigatória disciplina escolar chamada «*Capacidade Cívica*». Ela parece combinar a educação social e a educação higiénica.

O professor de educação física seria certamente o mais apto para tal missão, de acordo com a formação que ele recebe na *Universidade*. O Autor propõe que o programa respectivo seja o seguinte:

Ensino do tráfico.

Ensino para evitar acidentes e como prestar os primeiros socorros.

Ensino sobre a protecção das crianças e outras pessoas.

Educação da saúde.

Educação da temperança.

Educação do comportamento pessoal.

Educação familiar e doméstica.

Economia.

Esta nova disciplina necessita de bons manuais para auxiliar os professores.

*Porque tomar drogas?* Por Richard Blum.

O Autor trabalha no *Instituto da Universidade de Stanford* para a investigação dos problemas humanos. A presente investigação foi apoiada pelo *Instituto Nacional para a Saúde Mental*.

O artigo estuda qual o género de pessoas que tomam drogas, quais são as razões e quais são alguns dos efeitos.

A investigação mostra que artistas, jovens, especialmente os não religiosos, os que criticam as normas antigas, rejeitam valores sociais, vivem isolados, não conhe-

(<sup>1</sup>) In swedish: «medborgarfärdighet».

(<sup>1</sup>) Em sueco: «medborgarfärdighet».

existence, are curious about new sensations, etc., have a great tendency for taking drugs.

The reasons are habits transmitted by richer and older people, imaginative and real medical qualities of certain drugs, the need for stimulating or calming oneself specially in order to keep awake or sleep, to fight weariness, to overcome pains, etc.

The risks pointed out are psychoses, decrease of motor and mental ability, lack of self-control, the ruin of one's reputation and career, panic, suicide, etc.

*Pains in the back.* By J. Rippsteins.  
Résumé:

1 — Pains in the back are caused by strains in ligaments and resulting reactions of muscles.

2 — They come in general from bad posture while working and lifting weights in the wrong way.

3 — The lordotic posture must be avoided in all circumstances.

4 — During long standing positions one of the knees should always be flexed, by placing one foot on a support, the body weight being alternately on each foot.

5 — When a weight is lifted it must be kept as close to the body as possible, hip and knee joints must be bent and spine as straight as possible.

6 — When seated, one or both knees must be flexed, so that they are higher than the hips.

7 — The best lying position is side-lying with legs bent, or back-lying with a cushion under the knees.

8 — When one feels pain in the back, one must take a relaxed posture or perform suppling exercises.

9 — Pains in the back can be avoided by daily walks and 10 min. gymnastics.

cem a significação da existência, são curiosos de sensações novas, etc., tem grande tendência a tomar drogas.

As razões são hábitos transmitidos por pessoas mais ricas e velhas, qualidades médicas imaginárias e reais de certas drogas, a necessidade de se estimular ou de se acalmar, especialmente para se conservar acordado ou para dormir, lutar contra o aborrecimento, dominar dores, etc.

Os riscos indicados são psicoses, diminuição da capacidade motora e mental, falta de domínio próprio, a ruína da própria reputação e carreira, pânico, suicídio, etc.

*Dores nas costas.* Por J. Rippsteins.  
Resumo:

1 — As dores nas costas são causadas por tensões nos ligamentos de que resultam reacções nos músculos.

2 — São originadas geralmente por más atitudes durante o trabalho e pela maneira defeituosa de levantar pesos.

3 — A atitude lordótica deve ser evitada em todas as circunstâncias.

4 — Durante a posição de pé prolongada, um dos joelhos deve estar sempre flectido, colocando um pé sobre um apoio, o peso do corpo distribuído alternadamente sobre cada pé.

5 — Ao levantar um peso deve este ser mantido junto do corpo, tanto quanto possível, as articulações coxo-femorais e dos joelhos devem estar flectidas e a coluna vertebral tão direita quanto possível.

6 — Quando sentado, um ou os dois joelhos devem estar flectidos de forma a estar mais altos que os quadris.

7 — A melhor posição deitada é de lado com as pernas flectidas ou de costas com uma almofada debaixo dos joelhos.

8 — Quando se sentir dor nas costas, deve-se tomar uma posição relaxada ou executar exercícios de flexibilidade.

9 — As dores nas costas podem ser evitadas com passeios diários e 10 min. de ginástica.

## Education Physique et Sport

Comité d'Études et d'Informations Pédagogiques  
de l'Éducation Physique et du Sport

Avenue du Tremblay

Paris 12

Paris 12

No. 86, 1967.

N.º 86, 1967.

*Editorial.* By «Education Physique et Sport».

After checking up, controlling, measuring, comparing, sociologists and statisticians arrive at results that confirm conclusions of common sense.

The problem is already very serious and needs a shock treatment.

Those who become aware of the increased number of the following noxious germs, are ever more: championship mania, «chauvinism», professionalism, political and numerous commercial pressures, chronic repugnance to make efforts.

*Physical education in bits.* By Pierre Parlebas.

Continuation of No. 85.

Now the Author deals with the relationship between physical education and sport, criticizes the ambiguity of the expression «physical and sportive education», refers to the severe charge of Hébert «*Sport against physical education*», etc., and analyses a new slogan: «socio-motricity».

*Chinese realities. Ideology and sport.* By Pierre Carrère.

The Author studies the organization of physical education in the *Popular Republic of China*, in particular in its relation to a political power that wants «to integrate it completely in the general mechanism of the Revolution and thus become a powerful weapon to unite and educate the people», according to the instructions of Mao-Tsé-Tung.

The article shows many photographs of men and women performing exercises, running in mass» and swimming with flags.

*Editorial.* Por «Education Physique et Sport».

Depois de verificarem, controlarem, medirem, compararem, os sociólogos e estatísticos chegam a resultados que confirmam as conclusões do bom senso.

O problema é já muito sério e necessita um tratamento de choque.

São cada vez mais os que se tornam conscientes do número crescente dos seguintes germes maléficos: «campionite», «chauvinismo», profissionalismo, pressões políticas e comerciais, repugnância crónica para fazer esforços.

*A educação física em bocados.* Por Pierre Parlebas.

Continuação do N.º 85.

Agora o Autor trata das relações entre a educação física e o desporto, critica a ambiguidade da expressão «educação física e desportiva», refere-se à severa acusação de Hébert «*O desporto contra a educação física*», etc., e analisa o novo «slogan»: «motricidade social».

*Realidades chinesas. Ideologia e desporto.* Por Pierre Carrère.

O Autor estuda a organização da educação física na *República Popular da China*, em particular nas suas relações com um poder político que quer integrá-la completamente no mecanismo geral da Revolução e assim tornar-se uma arma poderosa para unir e educar o povo de acordo com as instruções de Mao-Tsé-Tung.

O artigo mostra muitas fotografias de homens e mulheres praticando exercícios, correndo em massa e nadando com bandeiras.

*Global conception of psycho-motor education applied to reeducative aims.* By Pierre Vayer.

This is a continuation of No. 85.

In this article the following subjects are studied:

II — Observation of inadapted children.

A — Classification of inadaptations at school age.

B — Analysis of different types of inadaptation.

1 — Posture troubles.

2 — Troubles of dynamic coordination.

3 — Difficulties in apprenticeship.

4 — Mental debility.

5 — Character problems.

6 — Sensorial shortcomings.

7 — Neurologic problems.

III — Unity of the psycho-motor reeducation.

A — A summary of observations.

B — Global conception of the psycho-motor reeducation.

C — Rôle and place of psycho-motor education applied to reeducative ends.

D — Rôle of Centres of Physical Education specialized in reeducation.

*Relaxation.* By Lucienne Choulat.

It is another lengthy article:

I — Relaxation.

The Schultz method.

The Jacobson method.

II — The problem of relaxation in school surroundings.

Does the practice of relaxation exercises involve risks?

Do the relaxation exercises offer incontestable utility?

Can the relaxation exercises be carried out in the school milieu?

III — Perspectives.

*Concepção global da educação psicomotora aplicada a fins reeducativos.* Por Pierre Vayer.

Continuação N.º 85.

Neste artigo são estudados os seguintes assuntos:

II — Observação das crianças inadaptadas.

A — Classificação das inaptações na idade escolar.

B — Análise dos diferentes tipos de inaptação.

1 — Perturbações da atitude.

2 — Perturbações na coordenação dinâmica.

3 — Dificuldades da aprendizagem.

4 — Debilidade mental.

5 — Problemas caracteriais.

6 — Insuficiências sensoriais.

7 — Problemas neurológicos.

III — *Unidade da reeducação psicomotora.*

A — Resumo das observações.

B — Concepção global da reeducação psicomotora.

C — Papel e lugar da educação psicomotora aplicada a fins reeducadores.

D — Papel dos Centros de Educação Física especializada na reeducação.

*A relaxação.* Por Lucienne Choulat.

É um outro longo artigo:

I — Relaxação.

O método de Schultz.

O método de Jacobson.

II — O problema da relaxação no meio escolar.

A prática dos exercícios de relaxação comporta riscos?

Os exercícios de relaxação oferecem utilidade incontestável?

Os exercícios de relaxação são realizáveis no meio escolar?

III — Perspectivas.

## L'Éducation Physique

Organe Officiel de la Fédération Française d'Éducation Physique

2, Rue de Valois

Paris 12

Paris 12

No. 51, 1967.

N.º 51, 1967.

*Systems, methods and doctrine* (continuation). By L. E. Barnier.

The Author cites Demeny's phrase: «many methods but no method» and sums up some of his teachings:

Physical education is referred to a large synthesis of activities, founded on the systematic study of various tendencies, on motivated choice and wise use of the adopted means.

Its teaching requires very enlightened educators.

In this article the following morpho-physiologic aspects of formative gymnastics are studied:

- 1 — Suppleness and solidity of joints.
- 2 — Development and tonicity of musculature.
- 3 — The normal statics of skeleton.
- 4 — Sufficient activity of the organic functions.

*Official instructions of the Minister to teachers and masters of physical and sportive education.* By B. O.

Physical and sportive education, by acting on the human being's nature, particularly that of children, with a view to make them able to freely accomplish certain desirable acts within a certain civilization, constitutes an authentic and important field of general education.

To improve the individual, physical education should be directed simultaneously to body and spirit and aim at health, considered as the ability to adjust reactions and behaviours to conditions of the outside world, and to accustom him to effort and to surpass himself.

*Sistemas, métodos e doutrina* (continuação). Por L. E. Barnier.

O autor cita a frase de Demeny «muitos métodos mas nenhum método» e resume alguns dos seus ensinamentos:

A educação física refere-se a uma larga síntese de actividades, fundada no estudo sistemático de várias tendências, na escolha motivada e no emprego judicioso dos meios adoptados.

O seu ensino exige educadores muito esclarecidos.

Neste artigo são estudados os seguintes aspectos morfofisiológicos da ginástica formativa:

- 1 — Flexibilidade e solidez das articulações.
- 2 — Desenvolvimento e tonicidade da musculatura.
- 3 — Estática normal do esqueleto.
- 4 — Actividade suficiente das funções orgânicas.

*Instruções oficiais do Ministro aos professores e mestres de educação física e desportiva.* Por B. O.

A educação física e desportiva, agindo sobre a natureza do ser humano, em particular das crianças, a fim de as tornar capazes de realizar livremente certos actos desejáveis, numa dada civilização, constitui um autêntico e importante domínio da educação geral.

Para melhorar o indivíduo, a educação física deve dirigir-se simultaneamente ao corpo e ao espírito e ter por objecto a saúde considerada como a capacidade de ajustar reacções e comportamentos às condições do mundo exterior e habituá-lo ao esforço e a ultrapassar-se.

*The games were carried out.* By Dénise Mayer.

*Grenoble sparkling with light...* Pierre de Coubertin crowned with a halo ...

However glory does not feed, at least the olympic glory does not satisfy the nation's needs... the French school boys are underdeveloped ...

In the parisian agglomeration only 16 schools out of 500, have equipment. *C. E. S.* have nothing and the 6th and 5th year classes have no gymnastic lessons.

*Systems, methods and doctrine* (continuation). By L. E. Barnier.

Formative gymnastics have the following psychomotor aims:

1 — To give to different body segments, the habit of working in perfect accord by associating their actions.

2 — To make the different pieces of the human machine perform differently orientated movements in accordance with a complicated or unusual synchronism.

3 — To lead harmonious series of movements.

4 — To accustom the body to complicated synergies of the utilitarian or recreative exercises.

Consequently:

a) To act on the nervous organs so as to regulate the performance of movements, inhibition, muscular contractions and their association.

b) To develop the kinetic sense (orientation of body segments in space) and obtain the independence of different motorial actions.

c) To prepare the performance of difficult, reflected and spontaneous exercises.

\*

This issue is accompanied by a booklet on «*Physical education tests for school examinations and competitions*».

*Os jogos realizaram-se.* Por Dénise Mayer.

*Grenoble faiscante de luz ...* Pierre de Coubertin aureolado ...

No entanto a glória não alimenta, pelo menos a glória olímpica não satisfaz as necessidades da nação ... os escolares franceses estão subdesenvolvidos ...

Na aglomeração parisiense apenas 16 escolas, de 500, possuem equipamento. Os *C. E. S.* nada possuem e as classes do 6.º e 5.º anos não têm lições de ginástica.

*Sistemas, métodos e doutrina* (continuação). Por L. E. Barnier.

A ginástica formativa tem os seguintes fins psicomotores:

1 — Dar aos diferentes segmentos corporais, o hábito de trabalhar em perfeito acordo, associando as suas acções.

2 — Fazer executar às diferentes peças da máquina humana, movimentos diferentemente orientados de acordo com um sincronismo complicado ou inabitual.

3 — Dirigir séries harmoniosas de movimentos.

4 — Habituar o corpo a sinergias complicadas de exercícios utilitários ou recreativos.

Consequentemente:

a) Agir sobre os órgãos nervosos de forma a regular a execução dos movimentos, a inibição, as contracções musculares e a sua associação.

b) Desenvolver o sentido sintético (orientação dos segmentos do corpo no espaço) e obter a independência de acções motoras diferentes.

c) Preparar a execução de exercícios difíceis, reflectidos e espontâneos.

\*

Este número é acompanhado dum opúsculo sobre as «*Provas de educação física nos exames e concursos escolares*».

d) To have in view precise, sober and economical gestures that solicit delicacy in movements and skill.

e) To accustom people to synthetic work of increasing difficulty.

\*

This issue has annexed a booklet with very useful teaching on the nervous system.

d) Ter em vista gestos precisos, sóbrios, económicos, que solicitem a delicadeza dos movimentos e a destreza.

e) Habituar ao trabalho sintético de dificuldade crescente.

\*

Este número tem anexo um opúsculo com ensinamentos muitos úteis sobre o sistema nervoso.

## L'Homme Sain

Organe de la Fédération Française de Gymnastique Educative  
et de Gymnastique Volontaire

F.F.G.E.G.V: 4, Rue Paul-Delaroche

Paris (16°)

Paris (16)

No. 2, 1967.

N.º 2, 1967.

*Editorial.* By G. Coevoet.

Throughout its history, the *F. F. G. E. G. V.* has sought to accomplish a double rôle:

On one side to offer to technicians of physical education the possibility to improve themselves with the help of its magazine, and national and international courses.

On the other side to favour the practice of physical exercises in adults, thanks to voluntary gymnastics.

To form an élite, without any eulogistic meaning and a mass without any pejorative signification.

To constitute a larger and larger basis of thousands of performers and an ever richer peak of competences and devotions that have never failed.

To give a greater unity and to form a new élite resulting from an osmosis more and more perfect.

*A trial in the application of synthetic tests of the Army for the checking up of the physical value of candidates for the teaching staff of physical education.* By Claude Mouret.

The Author used the following tests employed in the Army, in order to control the physical fitness of military people,

*Editorial.* Por G. Coevoet.

Ao longo da sua história, a *F. F. G. E. G. V.* tem procurado exercer um duplo papel:

Por um lado oferecer aos técnicos da educação física, a possibilidade de se aperfeiçoarem com o auxílio da sua revista, cursos nacionais e internacionais.

Por outro lado favorecer a prática dos exercícios físicos nos adultos graças à ginástica voluntária.

Formar um escol sem qualquer signifição laudatória e uma massa sem qualquer signifição pejorativa.

Constituir uma base cada vez mais larga de milhares de executantes e um «cimo» cada vez mais rico de competências e dedicações que nunca faltaram.

Dar maior unidade e formar um novo escol que resulte duma osmose cada vez mais perfeita.

*Ensaio da aplicação de testes sintéticos do Exército para a verificação do valor físico dos candidatos ao professorado de educação física.* Por Claude Mouret.

O Autor empregou os seguintes testes usados no Exército para controlar a aptidão física dos militares, nos seus alunos do

for his pupils at the *Regional Institute of Physical Education of the Toulouse University*:

a) Hang-heaving movements at a bar or beam to evaluate the strength of the arm flexors, pectorals and shoulder girdle.

b) Arm bending and stretching in «hand support» on the ground to evaluate the strength of arm extensors, etc.

c) Abdominal exercises to evaluate the strength of respective muscles.

d) Back stretching (wall-bars) to evaluate the strength of the dorsal muscles.

e) Certain neuro-motor exercises to evaluate intellectual concentration and coordination.

f) Sprint of 60 m.

g) Running 1.500 m.

h) Swimming.

Mr. Mouret concludes by saying that the above-mentioned tests seem to be valid to divide the performers into more or less strong groups having in view their training, completed with medical tests. They are not however sufficient when it is a question of specialized activities.

*Physical education and children's psychology.* By R. Murcia.

The study of children's psychology is linked to philosophy, psycho-neurology and psychology, but it must be dealt with without preconceived ideas, specially of a philosophical order. The Author considers it from the scientific point of view, basing himself above all on Piaget's and Wallon's works, and stresses two principal ideas:

The first one is linked to Piaget's hypothesis that the child's intelligence is developed according to the assimilation and adaptation processes, and is essentially operational; hence the pedagogical rule of putting problems to the child so that it can solve them according to its needs and possibilities.

The second idea comes from Wallon in what concerns relationships among psychology, pedagogy and social education. In this case psychology is justified by a genetic perspective which prolongs itself into pedagogy; the pedagogue not being limited in his

*Instituto Regional de Educação Física da Universidade de Toulouse:*

a) Suspender-se e elevar-se a uma barra ou trave para avaliar a força dos flexores dos braços, peitorais e cintura escapular.

b) Flexões e extensões dos braços em «apoio facial» no solo para avaliar a força dos extensores dos braços, etc.

c) Exercícios abdominais para avaliar a força dos respectivos músculos.

d) «Extensões dorsais» (espaldar) para avaliar a força dos músculos dorsais.

e) Certos exercícios neuromotores para avaliar a concentração intelectual e a coordenação.

f) Corrida de 80 m, em velocidade.

g) Corrida de 1 500 m.

h) Natação.

O Sr. Mouret conclui dizendo que os testes mencionados lhe parecem válidos para dividir os executantes em grupos mais ou menos fortes com vista ao seu treino, completados com testes médicos. Não são porém suficientes quando se trata de actividades especializadas.

*Educação física e psicologia infantil.* Por R. Murcia.

O estudo da psicologia infantil está ligado à filosofia, psico-neurologia e psicologia, mas deve ser feito sem ideias preconcebidas, nomeadamente de ordem filosófica. O Autor considera-o do ponto de vista científico, baseando-se sobretudo nos trabalhos de Piaget e de Wallon e acentua duas ideias principais:

A primeira está ligada à hipótese de Piaget que a inteligência da criança se desenvolve segundo processos de assimilação e de adaptação e é essencialmente operacional; daí a regra pedagógica de apresentar os problemas à criança para que esta os possa resolver de acordo com as suas necessidades e possibilidades.

A segunda ideia procede de Wallon, no que respeita às relações entre a psicologia, a pedagogia e a educação social. Neste caso a psicologia é justificada pela perspectiva genética que se prolonga na



field of activity to the mere application of exercises but he is interested in the whole personality of pupils.

*Age and physical activity.* By A. W. Willee.

During the first years of age, activity is essentially a stimulus for development. In adults it is a means (linked to nutrition, pure air, sun and rest) for the system to keep well.

Technological progress brought however the decrease of bodily activity and simultaneously the tendency to passive entertainments.

The benefits of body exercises and evils of the sedentary life are scientifically proved, regarding spirit, organic fitness, the prophylaxy of many illnesses. For instance sedentary workers undergo more organic lesions than the physically active ones.

The *American Centre Research Council* has showed that in 500,000 examined people, between 45 and 85 years of age, the rate of mortality was lower in the more physically active ones.

pedagogia, não se limitando o pedagogo ao seu campo de actividade, à simples aplicação dos exercícios, mas estando interessado na personalidade total dos alunos.

*Idade e actividade física.* Por A. W. Willee.

Durante os primeiros anos de idade, a actividade é essencialmente um estímulo para o desenvolvimento. Nos adultos é um meio (associado à nutrição, ar puro, sol, repouso) para que o organismo se possa manter bem.

O progresso tecnológico trouxe porém a diminuição da actividade corporal e, simultâneamente, a tendência para os divertimentos passivos.

Os benefícios dos exercícios corpóreos e os malefícios da vida sedentária estão provados cientificamente, relativamente ao espírito, aptidão orgânica, profilaxia de muitas doenças. Por exemplo os trabalhadores sedentários sofrem de mais lesões orgânicas que os trabalhadores fisicamente activos.

O *Centro Americano do Conselho de Investigações* mostrou que, em 500 000 pessoas examinadas, entre os 45 e 85 anos, a taxa de mortalidade era mais baixa nos fisicamente mais activos.

## Le Journal de Kinésithérapie

Boîte Postale 128

Paris XVII°

Paris XVII

No. 153, 1967.

N.º 153, 1967.

*Medical bases of the psychomotor re-education of medium and deep mental defectives.* By André Baudin.

The study of the motor function shows that voluntary movements are the association of elementary movements which happen in time and space, with a view to definite ends and are determined by motor impulses coming from the cortical centres.

The total movements must be adjusted in a precise way to their utilitarian functions and the elementary movements must

*Bases médicas da reeducação psicomotora dos deficientes mentais, médios e profundos.* Por André Baudin.

O estudo da função motora mostra que os movimentos voluntários são a associação de movimentos elementares que se passam no tempo e no espaço com vista a fins definidos e são determinados por impulsos motores vindos dos centros corticais.

Os movimentos totais devem ser ajustados de maneira precisa às suas funções utilitárias e os movimentos elementares

follow each other harmoniously in accordance with the effort supplied. The latter depends on their amplitude and on the resistences found, within and outside the body. This shows an ideomotor connection or praxis and in its turn depends essentially on acquisitions registered by the sensorial memory, specially the kinetic one, and on a psycho-motor liaison called gnosis, i. e. the organization of exteroceptive and interoceptive perceptions, relative to time, space, number, volume, weight.

Voluntary movements also imply the muscular tonus in its two aspects, the postural tonus and the basic tonus; the latter corresponds to a light permanent and involuntary tension, previous to any movement.

There is therefore the participation of the muscular and nervous systems in the working up and performance of voluntary movements, specially of the psyche that presides over their mental elaboration.

As to the psychomotor development of children, it is regulated by certain laws that preside over the metamorphosis of the newborn, a subcortical animal, into the 3 years old child, already a cortical being:

1 — The law of structural maturity and nervous correlations.

2 — The law of the development of the psycho-motor functions.

Psycho-motricity comprises therefore a kinetic education and a gnostic education.

*Motor immaturity.* By Pierre Abherve.

The following cases are pointed out:

The clumsy ones.

The slow ones.

The stiff and athetotic ones.

The so-called nervous children, stammerers, with tics, those who bite their nails etc.

The dyslexic and disorthographic ones.

The mentally retarded ones.

The psychoneurotic ones.

devem seguir-se harmoniosamente de acordo com o esforço a fornecer. Este último depende da amplitude e das resistências encontradas dentro do corpo e fora dele. Isto mostra uma ligação ideomotora ou práxica e por sua vez depende essencialmente das aquisições registadas pela memória sensorial, especialmente a cinética e de uma ligação psicomotora, ou gnósica, isto é, a organização das percepções tanto exteroceptivas, como interoceptivas, em função do tempo, espaço, número, volume, peso, etc.

Os movimentos voluntários também implicam o tono muscular nos seus dois aspectos, o tono de atitude e o tono de base; este último corresponde a uma ligeira tensão permanente e involuntária, prévia a todo o movimento.

Há portanto a participação dos sistemas muscular e nervoso na elaboração e execução dos movimentos voluntários, especialmente do psiquismo que preside à sua elaboração mental.

Quanto ao desenvolvimento psicomotor das crianças, ele é regulado por certas leis que presidem à metamorfose do recém-nascido, animal subcortical, na criança de 3 anos já um ser cortical:

1 — Lei da maturação estrutural e das correlações nervosas.

2 — Lei do desenvolvimento das funções psicomotoras.

A psicomotricidade compreende, pois, uma educação cinética e uma educação gnósica.

*Imaturidade motora.* Por Pierre Abherve.

São indicados os seguintes casos:

Os desajeitados.

Os lentos.

Os contraídos e os atetósicos.

As crianças chamadas nervosas, os gagos, com tiques, os que roem as unhas, etc.

Os diléxicos e disortográficos.

Os atrasados mentais.

Os psiconeuróticos.

The Author defines these different cases of motor immaturity and points out the means to correct them as much as possible:

- 1 — To know oneself.
- 2 — General dynamic coordination.
- 3 — Temporal education.
- 4 — Spacial education.

As means of control, the following are pointed out:

- 1 — The Ozeretski test.
- 2 — The psychomotor profile of Picq and Vayer.
- 3 — The psychomotor test of Wientrebert.

No. 159, 1968.

*Elementary semiology of apraxia.* By Claude Hamonet.

Apraxia is a disturbance in performance of gestures which is not explained either by motor deficit or by ataxia, chorea, athetosis or intellectual deficit.

Four forms of apraxia are generally described:

1 — *Ideomotor apraxia:*

This is the impossibility of performing correctly and voluntarily simple gestures, although one knows what one must do. The same gestures are possible when automatized.

2 — *Ideation apraxia:*

This is the impossibility of performing complex gestures by losing respective cerebral scheme. This apraxia interests all muscular groups.

3 — *Constructive apraxia:*

Movements are sometimes unconscious and due to a lesion in the dominant hemisphere, seldom the right one.

O Autor define estes diferentes casos de imaturidade motora e indica os meios de os corrigir, tanto quanto possível:

- 1 — Conhecer-se.
- 2 — Coordenação dinâmica geral.
- 3 — Educação temporal.
- 4 — Educação do espaço.

Como meios de controlo são indicados os seguintes:

- 1 — Teste de Ozeretski.
- 2 — Perfil psicomotor de Picq e Vayer.
- 3 — Teste psicomotor de Wientrebert.

N.º 159, 1968.

*Semiologia elementar da apraxia.* Por Claude Hamonet.

A apraxia é uma perturbação na execução dos gestos, que se não explica, nem por défice motor, nem por ataxia, coréa, atetose, ou por défice intelectual.

Descrevem-se geralmente as quatro formas de apraxia:

1 — *Apraxia ideomotora:*

É a impossibilidade de executar gestos simples correctamente e voluntariamente, embora sabendo o que é preciso fazer. Os mesmos gestos são possíveis desde que automáticos.

2 — *Apraxia ideatória:*

É a impossibilidade de executar gestos complexos por perda do respectivo esquema cerebral. Esta apraxia interessa todos os grupos musculares.

3 — *Apraxia constructiva:*

Os movimentos são por vezes inconscientes e devidos a lesões do hemisfério dominante, raramente do direito.

4 — *Specialized apraxia:*

This apraxia is for instance observed in dressing movements, walking, etc.

*Relaxation techniques.* By Mrs. Fournier-Grosfils.

Relaxation is a somato-psychic state which is defined by the decrease of organic tension.

It may be obtained by the education of sensations and their consciousness, having in view the decrease of psychic and somatic conflicts.

Principal methods that are employed:

1 — *Yoga:*

This method is the basis of most of those employed at present. It corresponds to a great asceticism and produces passivity.

2 — *Schultz autogenic training:*

Its aim is to obtain auto-relaxation by directing attention to interior sensations that induce calm, and to body's weight and heat («I am perfectly calm, my body is heavy and warm») and controlling breathing and cardiac beats.

3 — *Jacobson's progressive relaxation:*

This technique leads firstly to muscular relaxation and consequently to the psychic one. First general relaxation and then segmentary relaxation.

4 — *Ajuriaguerra's psycho-physiologic training:*

When lying down, observe sensations in a determined part of the body, either in active motion or in a passive one.

To express the observed sensations, verbally.

5 — *Aiginger's compensated training:*

It is essentially a question of breathing education in view of rest of the cortical

4 — *Apraxia especializada:*

Esta apraxia observa-se, por exemplo, nos movimentos de se vestir, de andar, etc.

*Técnicas de relaxação.* Por M.<sup>me</sup> Fournier-Grosfils.

A relaxação é um estado somatopsíquico definido pela diminuição da tensão orgânica.

Pode ser obtida pela educação das sensações e sua consciencialização, tendo em vista a diminuição dos conflitos psíquicos e somáticos.

Principais métodos empregados:

1 — *Yoga:*

Este método é a base da maior parte dos que são actualmente empregados. Corresponde a uma grande ascese e produz a passividade.

2 — *Treino autogéneo de Schultz:*

O seu fim é obter a auto-descontração, dirigindo a atenção para as sensações internas que induzem à calma, para o peso e o calor do corpo («estou perfeitamente calmo, o meu corpo está pesado e quente») e controlando a respiração e os batimentos cardíacos.

3 — *Relaxação progressiva de Jacobson:*

Esta técnica conduz primeiramente à relaxação muscular e consequentemente à relaxação psíquica. Primeiro a relaxação geral e depois a relaxação segmentar.

4 — *Treino psicofisiológico de Ajuriaguerra:*

Estando deitado, observar as sensações em determinada parte do corpo, em movimentação activa ou passiva.

Expressar verbalmente as sensações observadas.

5 — *Treino compensado de Aiginger:*

Trata-se, essencialmente, da educação respiratória em vista ao repouso dos centros

and sub-cortical centres that control affective states.

6— *Gerda Alexander muscular relaxation:*

It has in view global relaxation and the economy of effort.

corticais e subcorticais que controlam os estados afectivos.

6— *A relaxação muscular de Gerda Alexander:*

Tem em vista a relaxação global e a economia de esforço.