

Sofrología

Alfonso Caycedo usa y practica la hipnosis, de hecho algo en la sofrología parece tener siempre una orientación hipnótica, o de carácter autohipnoide. Hay un esfuerzo permanente entre sus partidarios de recordar a los demás que no tiene nada que ver con la hipnosis, excusatio non petita....., de tal forma que se consigue con ese esfuerzo lograr una asociación automática entre sofrología e hipnosis. La sofrología no es hipnosis y punto.

Caycedo practicaba la hipnosis con éxito, buscó un método que permitiera lograr los mismos resultados que con la hipnosis, sin someterse a la voluntad de otra persona. Utiliza en su método una mezcla de ejercicios que tienen su origen en el yoga, el budismo, el entrenamiento autógeno, la relajación progresiva y como no reminiscencias de la hipnosis tradicional, y lo transforma en una mezcla original que se convierte en la sofrología.

No es un método original del modo que pueda serlo la Relajación progresiva, se define con más facilidad por lo que no es la sofrología: no es hipnosis, no es una nueva religión, no es un método oriental con otro nombre, no es parapsicología. En cuanto a lo que es entra en coincidencia con la mayor parte de los otros métodos de relajación y meditación: es un medio para el desarrollo de la conciencia, es una técnica para el control del tono muscular, es una técnica para el desarrollo de la armonía interior, para experimentar el cuerpo de nuevo, es un método de relajación.

Utiliza una terminología original que favorece el marketing del método, por ejemplo: con la practica el alumno aprende a sofronizarse el mismo, podemos cambiar sofronizarse por relajarse, y con ello el alumno aprende a relajarse, sofrología es el estudio del espíritu en armonía, eso es la relajación. Cuando el instructor utiliza su voz modulada para inducir la relajación eso se llama terpnos logos.

Tras varias sesiones en que se enseña al alumno a alcanzar el nivel sofroliminal, un estado entre la vigilia y el sueño en el que se concentra la atención en visualizaciones agradables y de armonía y calma, se pasa a otros ejercicios.

Ejercicios:

a.- Tras una orientación primaria hacia el estado sofroliminal se dirige la atención hacia las sensación de peso, circulación (calor, latido), respiración, calor abdominal, frescor en la frente. Los ejercicios finalizan con una salida lenta y apacible de los mismos.

b.- Protección sofroliminal. Ejercicio de respiración consciente con atención a una palabra que sugiere tranquilidad, paz, sosiego. Junto a una postura correcta permite entrar en un sueño profundo rápidamente,

c.- Sofroaceptación progresiva. Desprogramación de elementos negativos, emociones negativas asociadas al futuro, en relación a competiciones deportiva, parto, exámenes, etc.

d.- Sofronizaciones trabajando con visualizaciones que liberan de tensiones musculares, imagen visual de un masaje sobre la zona contracturada.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net