

Stokvis. Regulación Activa Del Tono

Presenta amplias similitudes con el método de relajación autógeno, aunque difiere en su esencia ya que busca sobre todo alcanzar una amplia concentración de la atención sobre una zona limitada del cuerpo, o sobre determinadas funciones del mismo, no se plantea el proceso de generalización de la relajación o de conmutación, mientras que en la técnica de Schultz la conmutación (la generalización de la relajación desde una zona del cuerpo a todo el) es muy importante, Stokvis con su regulación activa del tono busca con la sensación de peso o de calor justamente eso, cuando con la concentración de la atención se percibe el corazón o los latidos, es ese el objetivo.

Ejercicio:

Duración de cada ejercicio: entre 5 y 15 minutos.

Principios: no buscamos una auto hipnosis ni un estado de somnolencia o de perderse en el ejercicio, todo lo contrario buscamos que la concentración y la atención queden firmemente pegadas a partes del cuerpo en las que la tensión se manifiesta especialmente, partes que no sentimos, que parecen estar al margen de nuestra sensación y control voluntarios. Remarcar una vez más que el objetivo será siempre pegar la atención a una zona del cuerpo, grupo muscular, o zona funcional específica, no en lograr nunca un proceso de auto hipnosis. Podemos utilizar al comienzo frases del tipo utilizadas en el entrenamiento autógeno: Estoy tranquilo, completamente tranquilo.

Relajo los músculos del cuerpo, de ambas manos..... antebrazos..... brazos..... pies..... piernas..... muslos..... tronco..... abdomen..... zona pectoral..... cabeza..... ojos..... nariz.....labios..... frente..... cuero cabelludo.....

Mis músculos se relajan y la calma aparece, surge una paz de espíritu, una sensación interior que va más allá de lo puramente muscular.

En estado de relajación me concentro en las zonas en que se acumula tensión y las libero, las presiones desaparecen y me encuentro mejor y mejor. Me encuentro tranquilo y sereno, una sensación de armonía y confianza me invade, me encuentro lleno de energía y vitalidad.

Para finalizar el ejercicio de relajación abro y cierro las manos, tomo aire con mayor intensidad y abro los ojos conservando todos los beneficios que me aporta la presente relajación.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net