

## **Técnica De Benson**

Estudia la Meditación trascendental y le dedica una serie de profundos y completos estudios fisiológicos, en cierta forma demuestra experimentalmente su eficacia, aunque va más allá de lo que quizás los adeptos a la M.T. desearían. Tras sus estudios plantea que los resultados obtenidos con este tipo de meditación no se deben al tipo específico de mantra, sino que prácticamente cualquier palabra repetida de forma continua y monótona tendría los mismos resultados. De hecho propone repetir cualquier palabra y sugiere “uno” como un sonido entre otros que tendría la misma eficacia que la M.T.

Al no encontrarse un resultado que marque claramente la diferencia en las mediciones fisiológicas, ni que determine que un sonido tenga más eficacia que otro podemos concluir en que el efecto de relajación no lo produce el sonido sino la repetición monótona de cualquier palabra; bien es cierto que si esa palabra forma parte de la tradición religiosa o cultural del alumno, es más probable que evoque sensaciones de calma y relajación.

Ejercicio de Benson:

- a.- En primer lugar colocarse en una postura cómoda.
- b.- Comenzar practicando en un lugar tranquilo en el que no se prevean interrupciones. Mas adelante podrá hacerse paseando, sentado en el autobús o en condiciones similares.
- c.- Elección de una palabra y repetición incesante de la misma, con un ritmo que habremos de encontrar por nosotros mismos, en voz no muy alta. Mas adelante podremos repetirla como en un susurro, y posteriormente repetirla sin efectuar sonido alguno.
- d.- Actitud pasiva frente al ejercicio, es como si el ejercicio se hiciera solo, dejo que suceda por si mismo, que el sonido resuene en el interior, y observo con atención.
- e.- La duración oscilará entre 5 y 20 minutos, siempre sin llegar a tener una sensación de cansancio ni aburrimiento, ni cualquier otra impresión que no sea placentera.

Con toda seguridad Benson desarrolla un ejercicio completamente nuevo sin proponérselo, aunque teniendo como modelo la Meditación Trascendental. Lo que queremos decir es que obtiene los mismos resultados de la M.T. de una forma simplificada y sin una implicación emocional con una de las tradiciones más antiguas de Oriente. Si se hubiera aplicado a otras tradiciones, o aún a métodos como el Entrenamiento autógeno o la relajación progresiva, bien pudiera haber realizado los mismos estudios y demostrar que con su método o con simplificaciones de los estudiados, se pueden lograr los mismos resultados aunque de una forma mucho más sencilla.

Aunque pareciera que Benson pretende concluir con una desmitificación de la Meditación trascendental, podemos afirmar que lo que hace es probar la unidad intensa de todas las técnicas de relajación o meditación, que aún siendo aplicadas de forma simplificada parecen inducirnos a un especial estado de conciencia a la que la mayor parte de los occidentales serían, en condiciones normales, ajenos.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net