

Entrenamiento Autógeno. Schultz

Schultz se planteó con su método que los seres humanos fueran capaces de obtener los beneficios que aporta la hipnosis sin someterse a la voluntad de otra persona, en muchas ocasiones se considera a su método como una técnica de auto-hipnosis, en realidad no es del todo así, ya que una exigencia del método es mantenerse todo el tiempo completamente consciente, con la atención despierta y con toda la capacidad de observación disponible, si bien es cierto que aparecen sensaciones intensamente agradables, de pérdida de peso, como de flotar, o al contrario como de hundirse en la arena con una sensación muy grata, todo ello también ocurre en técnicas muy anteriores con base en el raja-yoga sin que haya pretensión alguna de auto-hipnosis.

Es muy interesante la perfecta sistematización del método, a la que dedicó toda su vida ya que le preocupaba que cuando el dejara de existir su método finalizara con él, vemos que no es así siendo uno de los más extendidos en occidente, con un amplio éxito en cuanto a difusión y logros, de hecho es el primero entre muchos de los que tratamos aquí pues pensamos que es uno de los más fáciles de entender por un occidental debido a su orden claro y conciso, en el que se plantean un grupo de ejercicios a realizar progresivamente a medida que percibamos que las sensaciones sugeridas se van consiguiendo.

Schultz recomienda la postura sentada como la preferente en su método, aunque también podemos comenzar con sus ejercicios tumbados cómodamente sobre una colchoneta o en la cama, en ocasiones en que nos encontramos muy cansados podemos hacer el primer ejercicio de Schultz en la cama con el objetivo de dormirnos rápidamente y descansar profundamente. El ejercicio de sensación de peso nos facilita una entrada voluntaria en el sueño extremadamente agradable.

A lo largo de los ejercicios se sugiere la frase: estoy en calma, o estoy tranquilo, muy tranquilo. No debemos tomarla como una frase que se ha de hacer realidad de inmediato, más bien nos orienta hacia donde se dirige el ejercicio, utilizamos las frases como una indicación para llegar al estado sugerido, si lo entendemos así todo va mejor, en caso contrario puede suceder que tras la frase: estoy muy tranquilo, muy tranquilo aparezca una especie de sorpresa, o de diálogo interno en el que uno piensa que no está tranquilo y el ejercicio dice que sí, no hay contradicciones en el ejercicio si lo entendemos correctamente. Por la noche puedo señalar a alguien con un dedo hacia la Luna, pero mi dedo no es la Luna, las frases de este tipo son como el dedo que señala hacia donde dirigirse.

Entrenamiento autógeno. Primer ejercicio.

La frase utilizada es:

Mi brazo derecho pesa mucho.

Se acompaña de la frase estoy tranquilo, muy tranquilo. También: mi respiración es tranquila, estoy en calma.

En las primeras sesiones las repeticiones pueden ser simplemente una o dos, hasta sentir la sensación de peso del brazo, una cierta sensación de relax y entonces abandonamos el ejercicio. Pueden durar entre uno y tres minutos, a realizar dos o tres veces al día. A la finalización del ejercicio flexionamos y extendemos el brazo con vitalidad y volvemos al estado de vigilia con una cierta sensación de relax que nos acompaña.

Más adelante el número de repeticiones de mi brazo derecho pesa mucho se incrementará hasta seis que iremos repitiendo de forma pausada y lenta, percibiendo la sensación de peso con atención, nos repetiremos estoy tranquilo, muy tranquilo, y pasaremos al otro brazo, posteriormente dirigiremos la atención a la pierna derecha y a su sensación de peso, y a la pierna izquierda. Siempre que cambiemos de una extremidad a otra nos repetimos estoy tranquilo, muy tranquilo, o incluso: mi respiración es tranquila, muy tranquila. De esta forma la duración del ejercicio se incrementa hasta los veinte minutos, o incluso algo más. Las sensaciones de peso resultan agradables y coinciden con un estado de relajación muscular. En el extraño caso de que aparezca tensión o alguna otra sensación desagradable abandonaremos el ejercicio. En caso contrario podemos prolongarlo mientras resulte

relajante y satisfactorio

Entrenamiento autógeno. Segundo ejercicio.

La frase utilizada es:

Mi brazo derecho está muy caliente.

Se acompaña de la frase estoy tranquilo, muy tranquilo. También: mi respiración es tranquila, estoy en calma.

Puede acompañarse de una visualización de el calor del sol sobre el brazo, o del calor de una estufa que incide sobre él. No hay prisa alguna, recordamos que la frase es una orientación, y que la sensación no se ha de producir de inmediato, la paciencia es una buena compañera en los ejercicios de relajación. A veces la sensación se produce sola incluso durante los ejercicios de peso, a veces tarda un poco más, no hay problema siempre aparece y le acompaña una sensación muy agradable de relajación muscular. Realmente al fijar la atención en el brazo aumenta levemente el riego sanguíneo y la temperatura aumenta.

Proseguimos como en el ejercicio de peso, en cuanto a duración inicial y posterior, así como en el número de repeticiones y la generalización de las sensaciones a las extremidades, la vuelta al estado de vigilia puede hacerse flexionando y extendiendo los brazos, o simplemente abriendo y cerrando los puños de las manos, tomando aire con más intensidad y abriendo los ojos.

Entrenamiento autógeno. Tercer ejercicio.

La frase utilizada es:

Mi corazón late tranquilo.

Se acompaña de la frase estoy tranquilo, muy tranquilo. También: mi respiración es tranquila, estoy en calma.

Podemos comenzar con la sensación de los latidos en el brazo derecho, quizás lo percibamos antes en la mano y especialmente en el pulpejo de los dedos, y después hacemos un recorrido por diversas zonas del cuerpo. Solo hacemos el ejercicio si percibimos que no se produce ninguna sensación desagradable, si observamos que va apareciendo una sensación de calma, de paz proseguimos, en caso de que surja cualquier sensación de ansiedad o similar lo abandonamos. Recordar que a algunas personas les molesta la percepción de su propio latido. No insistir en ese caso.

Proseguimos hasta repetir seis veces en los lugares en que centro mi atención: mi corazón late tranquilo o mi corazón late fuerte y tranquilo.

La vuelta al estado de vigilia puede hacerse flexionando y extendiendo los brazos, o simplemente abriendo y cerrando los puños de las manos, tomando aire con más intensidad y abriendo los ojos.

Entrenamiento autógeno. Cuarto ejercicio.

La frase utilizada es:

Mi respiración es tranquila.

Se puede acompañar de la frase estoy tranquilo, muy tranquilo.

Continuamos con el desarrollo del ejercicio tal como se ha ido explicando en los ejercicios anteriores, procuramos sentir y observar la respiración sin modificarla, procurando no actuar sobre la intensidad o la duración de la misma, dejamos que la respiración suceda libremente y observamos. La vuelta al estado de vigilia como en los demás ejercicios.

Entrenamiento autógeno. Quinto ejercicio.

La frase utilizada es:

Mi plexo solar irradia calor.

Se acompaña de la frase estoy tranquilo, muy tranquilo. La vuelta al estado de vigilia como en los demás ejercicios.

Entrenamiento autógeno. Sexto ejercicio.

La frase utilizada es:

Mi frente esta fresca.

Se acompaña de la frase estoy tranquilo, muy tranquilo.

Se puede acompañar de una visualización en la que imagino el frescor de la brisa cuando incide sobre mi frente en un día caluroso.

Procedemos como en el resto de los ejercicios en lo que se refiere a duración, y finalización del mismo.

El aprendizaje de este ciclo del entrenamiento autógeno de Schultz requiere entre tres meses y un año, la duración de cada ejercicio puede oscilar entre cinco minutos y media hora, podemos observar que conforme aumenta la practica el tiempo parece extenderse por si mismo. Al principio es recomendable una duración más breve, de alrededor de cinco minutos realizando el ejercicio tres veces al día. Poco a poco iremos incrementando la duración del ejercicio y con ello sus efectos se ampliarán y se mantendrán en el tiempo.

Los efectos de que hablamos se refieren en esencia a un aumento de los niveles de calma, expresados en la practica por una menor afectación en relación con los sucesos internos y externos, una disminución del tono muscular (relajación muscular), y en suma una sensación de tranquilidad que perdura a lo largo del día, incluso en situaciones en que antes era impensable, en resumen en mayor autocontrol y un aumento de las posibilidades de disfrutar de la vida.

Es importante resaltar que el entrenamiento autógeno no es un estado de hipnosis, ni un estado de sueño, ya que nuestra atención está muy presente, es un estado similar aunque diferente, un estado de relajación en el que algunas de nuestras funciones superiores parecen estar a nuestra disposición, una emoción tranquila, un pensamiento claro surge con su practica, aparece, como aparece la calma.

Aunque el entrenamiento autógeno se ha utilizado para el tratamiento de muy diversas enfermedades, consideramos que en esa dirección se necesita un especialista con la practica suficiente, nuestra recomendación para el Entrenamiento autógeno se encuentra más en relación a la búsqueda de un desarrollo personal, que nunca sucederá en un estado permanente de estrés, desde estas líneas recomendamos el entrenamiento autógeno para personas sanas que quieran participar de un extraordinario sentimiento de calma y de paz interior, y siempre atendiendo a las recomendaciones que la relajación exige para su práctica que de modo muy resumido podemos extraer en: practica mientras resulte grato y saludable, mientras la experiencia sea satisfactoria, abandona cualquier ejercicio cuando no suceda así.

Es preciso recordar que técnicas que se presentan como absolutamente innovadoras y de corte occidental no lo son en su mayor parte, en el Raja yoga ya se dan todas o casi todas las sensaciones que se sugieren en el entrenamiento autógeno de Schultz aunque sistematizadas de una forma diferente.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net