

Métodos De Conteo

Dentro de lo que podemos considerar métodos de conteo existen diversas alternativas, por un lado podemos clasificar en métodos dinámicos y estáticos. El conteo dinámico supone la realización de alguna actividad física que requiere movimiento mientras al mismo tiempo el intelecto mantiene su atención en un conteo sistemático que puede ser ascendente, descendente, de números pares, impares, etc., como vemos se pueden establecer innumerables fórmulas de conteo. Veamos un ejemplo:

1.1.1.- Relajación conteo dinámico.

A ser posible realizamos el siguiente ejercicio en un lugar tranquilo, lo ideal en la naturaleza. Vamos a realizar un paseo tranquilo, vamos a caminar como si estuviéramos dando un sencillo paseo, pero con una ligera diferencia: vamos a estar atentos a las sensaciones del entorno y a las sensaciones internas, no es un ejercicio de relajación de aflojar la musculatura sino de observar como el cuerpo cuando se llena de atención se desliza hacia un tono equilibrado, ello conlleva una marcha deslizante que la vuelve ligeramente diferente a un paseo cotidiano. Vamos a añadir una particularidad: mientras caminamos vamos a contar de uno a diez, y retrocediendo de diez a uno, lentamente, no necesariamente habremos de contar cada vez que apoyemos un pie o el otro, ya que nos proporcionaría una marcha mecánica que es lo que pretendemos evitar, puede que suceda así, si ocurre puedo observar si es un proceso mecánico o se produce dulcemente y acompaña al ejercicio una sensación de relajación que sorprendentemente no se produce de forma estática sino en movimiento.

Realizaremos el ejercicio al principio durante diez minutos e iremos aumentando la duración hasta los veinte minutos. Recordar que lo haremos siempre en un lugar que carezca de riesgos (no recomendable realizarlo por la ciudad, por ejemplo), y en un entorno lo más grato posible.

1.1.2.- Relajación conteo estático.

Desde una posición cómoda, sentados o tumbados, permaneciendo inmóviles durante el ejercicio, tomamos conciencia de la respiración, de una forma completa, percibimos el aire al entrar, al salir, los movimientos del abdomen, la temperatura del aire, de forma que la respiración llene completamente nuestra conciencia, toda nuestra atención se halla en el proceso de la respiración, a partir de este instante cuento acompañándola. Cuento cuando tomo aire, cuando cesa la inspiración paro de contar, cuando comienzo la espiración vuelvo a contar, no cambio el ritmo respiratorio, no vamos a conseguir una sensación de relajación cambiando mecánicamente el ritmo respiratorio, simplemente comienzo a tomar aire y dejo que aparezca un ritmo de contar propio, sin perder la sensación respiratoria, hay una ligera parada entre inspiración y expiración, mayor o menor no tiene importancia, , y al finalizar la espiración hay también un momento de reposo, antes de volver a inspirar.

Dejo que una respiración tranquila, relajada, suceda y mantengo el ejercicio al comienzo entre cinco y diez minutos, aunque con la condición que ha de ir siempre acompañado de sensaciones gratas, cualquier ejercicio de relajación se abandonará cuando si aparece alguna sensación ingrata.

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

Conforme la sensación de relajación se instaure con mayor facilidad y podamos mantenerla con más comodidad iremos prolongando el ejercicio hasta los veinte minutos.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net