

Métodos De Repetición y Métodos De Tensión Previa

MÉTODOS DE REPETICIÓN

Aquí se incluyen el conjunto de técnicas que usan diversas formulas de repetición para inducir un estado de relajación, aunque las más usuales son aquellas que se derivan de los mantras, tipo meditación trascendental y la occidentalización de Benson. Son ejercicios que tienen probada eficacia, y aunque existen modelos clásicos como el ommm... ommm... ommm Hindú, o el uno... uno... uno... de Benson.

Podemos sugerir un ejercicio que reúna características propias, a mi me resulta especialmente útil el: yo soy energía, o simplemente: yo soy. Pero cualquier palabra o frase corta que me ponga en contacto íntimo conmigo será útil, buscaré una frase que me resulte especialmente satisfactoria, la puedo probar y si percibo que me resulta eficaz seguir usándola en caso contrario, puedo intentar alguna de las clásicas.

La repetición se realizará al principio por espacio de cinco a diez minutos, pudiendo ir incrementando la duración del ejercicio hasta media hora, de dos a tres veces al día.

MÉTODOS DE TENSIÓN PREVIA

Incluir Un ejercicio de Jacobson

En estos ejercicios se provoca una contracción previa para lograr al distender una sensación de relajación, existen muchas variaciones, entre ellas la de ir relajando lentamente tras la tensión inicial y observando los diferentes grados de distensión que puedo ir obteniendo a voluntad. Nos remitimos a los ejercicios de Jacobson como ejemplo de esta categoría.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net