

Métodos Sensitivos

Son aquellos en los que se dirige la atención a la sensación, en todos hay indudablemente algo de esto, lo que es característico de estos ejercicios es que la esencia de los mismos es la sensación, más que la misma relajación, si aparece la relajación es un efecto secundario, lo primordial es la sensación, orientada a las percepciones del exterior o a sensaciones de origen propioceptivo. Un ejemplo podría ser el primer ejercicio de EA. de Schultz.

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

Artículo obtenido en eFisioterapia.net