

Relajación Psicosensorial. Método Vittoz

Vittoz plantea a primeros del Siglo XX que un gran número de patologías, desde las neurosis a: manías, agotamiento, angustia, fobias y trastornos neurovegetativos, etc., son debidos a una ruptura del equilibrio entre el consciente y el inconsciente. Recuperar la salud supondría "simplemente" recuperar esa armonía perdida.

Puesto que hablamos de un equilibrio orgánico, su método se compone de un amplio espectro de relaciones orgánico sensoriales y funcionales sobre las que trabajar, de echo incluimos aquí información del método Vittoz ya que aunque su intención era recuperar pacientes con determinadas patologías, bien merece ser tenido en cuenta como un método para personas sanas que pretenden seguir estándolo, y esa es nuestra orientación al incluirlo como método de relajación psicosensorial.

Las personas con problemas debidos al estrés, la ansiedad o la angustia tienden a separarse del mundo distanciándose de su entorno e incluso de si mismos, este método pretende integrar al alumno consigo mismo y con el mundo y se parece en cuanto al trabajo funcional a la Eutonía.

Ejercicios:

Observación consciente de las sensaciones. Percepción del propio cuerpo, estático, en movimiento, percepción del peso, del volumen, de la temperatura, de la tensión, de la distensión. Observación y toma de conciencia del mundo exterior, mis sensaciones aquí presentes y en contacto con el mundo, toma de conciencia del lugar en que me encuentro, de la temperatura del medio, del aire en mi cuerpo, del sol en mi piel....etc.

Atención concentrada en diversas zonas del cuerpo, tal como en el yoga, la Eutonía, Entrenamiento autógeno o relajación progresiva.

Realización de actos conscientes. Percepción clara del "yo aquí haciendo esto", caminar conscientemente atendiendo a las sensaciones interoceptivas y exteroceptivas, levantarse y sentarse conscientemente, respiración consciente tal como en el Yoga.

Ejercicios diversos de atención mental, concentración en abstracciones como puedan ser números, colores, etc.

Podemos ver que reúne en un solo método un conjunto de ejercicios que están orientados a la toma de conciencia de uno mismo y a la percepción de la Unidad que somos y en la que estamos integrados, en suma un descubrimiento del ser que somos en realidad, propone una toma del control de si mismo a través de la toma de conciencia, un camino que será seguido de forma más prosaica décadas después por gran número de inventores de sistemas de relajación.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net