

Técnica De Wolpe

Postula un programa reducido a seis lecciones en vez del largo programa de ejercicios propuesto por Jacobson, limita la duración de los ejercicios a un período de tiempo entre 15 y 20 minutos, y se capacita al alumno a realizar los ejercicios en casa dos veces al día.

Primera lección:

brazos sugiere la realización de un movimiento de flexión y otro de extensión con el puño cerrado, el instructor dificulta la flexión o la extensión en cada caso obligando a forzar el movimiento y tensar la musculatura, cuando el brazo llega a tocar el brazo del sillón el brazo entero se relaja. Entonces se sugiere que uno vaya más allá de la sensación de relax que percibe en el momento presente y se abandone, se deje ir y relajarse más y más. De igual forma se prosigue con los siguientes ejercicios:

- Segunda lección: Ojos y frente.
- Tercera lección: mandíbulas.
- Cuarta lección: hombros y cuello.
- Quinta lección: Tórax y abdomen.
- Sexta lección: piernas.

El realizar un aprendizaje rápido del método permite identificar aquellas partes que generan una mayor sensación de relajación general e incidir sobre ellas para alcanzar un nivel más intenso y satisfactorio de relajación en menos tiempo.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net