

El entrenamiento autógeno de Shultz

Por LaiQo

Bueno, sigo con mis artículos relacionados con la hipnosis y la autohipnosis. En este caso explicare el Entrenamiento Autógeno que desarrolló J.H. Schultz, profesor de neuropsiquiatría de la Universidad de Jena durante el primer cuarto del siglo XX.

Consiste en un método continuado que, si bien algunos pueden no considerarlo autohipnosis propiamente dicha, sí ayuda mucho a dicho fenómenos, sin contar las mejoras de salud, física y mental, concentración, memoria... que produce.

Se ha observado que las actitudes y sentimientos tienen siempre ciertas repuestas musculares. El miedo, la ansiedad, la alegría... son sentimientos que provocan una serie de tensiones y distensiones en diferentes músculos y órganos del cuerpo. De aquí surgió la idea de que controlando esas respuestas se podía amortiguar el sentimiento... Es decir, si cuando tienes miedo tus músculos se tensan, relajar los músculos reducirá la sensación de miedo y todos los bloqueos y torpezas que éste provoca.

El Entrenamiento Autógeno trabaja sobre los músculos, los vasos sanguíneos, el corazón, la respiración, los órganos abdominales y la cabeza, y consiste en una serie de ejercicios que hay que repetir a diario, mientras se trabaja, y una vez que está perfectamente dominado (3-6 meses), se puede controlar cualquiera de esas partes en muy poco tiempo, y en cualquier momento, mejorando la salud física, y la estabilidad emocional... además de mejorar en gran medida la capacidad de concentración, y por tanto, facilitar la autohipnosis, la memoria, y la eficiencia en general.

Paso a describir los ejercicios que constituyen el entrenamiento autógeno de Schultz:

El Entrenamiento Autógeno de Schultz

Se puede hacer sentado, con todo el cuerpo bien apoyado, incluida la cabeza (sillón de espalda alta y con brazos), o tumbado, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo.

En este entrenamiento, los ejercicios se van sumando, **pero siempre después de dominar perfectamente el anterior**. Primero se hace el primer ejercicio, y sólo el primero, hasta que se domina a la perfección. Entonces se suma el segundo, y se harán siempre primero y segundo... sin pasar al tercero hasta que el segundo este perfectamente dominado. Luego se hacen primero, segundo y tercero.... y así hasta que se complete todo el entrenamiento.

Las sugerencias pueden ser verbales, pero las imagenes, olores y demás sentidos serán útiles... cuantos más se impliquen mejor.

Como guía, unos 15 días, 3 veces al día por cada ejercicio es un tiempo suficiente como para dominar cada ejercicio, y por tanto el entrenamiento completo en 3 meses, y recomiendo no ir más rápido por impaciencia... lo mejor es no avanzar hasta que se domine el anterior.

Primer ejercicio: Relajación Muscular

Cierra los ojos y repite mentalmente la fórmula "**Estoy en calma**" (dicho de diferentes maneras... como quieras, pero esa es la idea). Este es el primer paso, estar calmado mentalmente. Para lograrlo, además de la fórmula, puede ayudarte el imaginar un sitio agradable y tranquilo, implicando el máximo de sentidos posible... oler las flores, o el mar, o la arena... oír los sonidos propios de ese lugar... el tacto, el sabor... Si esto no te ayuda, otra buena forma es mirar un objeto antes de cerrar los ojos, y seguir "viendolo" al cerrarlos.

Una vez calmado comienza el primer ejercicio. Debes concentrarse en tu brazo derecho si eres diestro, o izquierdo si eres zurdo, y repetirte la sugestión "**Mi brazo derecho/izquierdo se vuelve pesado**" (muy pesado, extremadamente pesado, cada vez más pesado... a gusto de cada uno).

Pueden pasar unos minutos (normalmente no tarda mucho) antes de sentirlo pesar. Una vez comience a pesar significa que tus músculos se han relajado. Entonces mantendrás un tiempo tu brazo en ese estado/sensación, un minuto más o menos, y **lo devolverás a su tono normal**. Para esto, sólo tienes que flexionar y extender el brazo varias veces, hacer unas respiraciones profundas y abrir los ojos.

Con la práctica, tras la primera semana más o menos, comprobarás que la sensación de pesadez es mucho más rápida y que se extiende a las otras extremidades... el otro brazo, o la pierna del mismo lado del cuerpo. Entonces ampliarás la sugestión:

" mis brazos se hacen pesados" , " mis brazos y mis piernas se hacen pesados" ...

En 15 días, 3 veces al día, tendrás tiempo de progresar hasta poder provocar la relajación de todo el cuerpo en algunos segundos. Es entonces cuando debéis añadir el segundo ejercicio.

Segundo ejercicio: Relajación Vascular

Primero la sugestión de calma... luego la sugestión de pesadez... y luego la sugestión de **calor**.

Se ha observado que cuando los vasos sanguíneos se dilatan (bajando la presión sanguínea) se tiene una sensación de calor. Esto llevó a pensar que si se provoca la sensación de calor mediante sugestión, esto se traducirá en una dilatación de los vasos.

El ejercicio, una vez sientes todo tu cuerpo muy pesado, es repetirte la sugestión "**mi brazo derecho/izquierdo se calienta**" (y variantes). Al igual que con el ejercicio anterior, esta sensación será cada vez más rápida y se "contagiará" a las otras extremidades, con lo que habrá que ampliar la sugestión "mis brazos se calientan, mis brazos y piernas se calientan...".

Siempre acordarse de la vuelta al tono normal de los músculos, flexionando y estirándolos, unas respiraciones y abrir los ojos.

15 días son suficientes para dominarlo y poder hacerlo rápido y por todo el cuerpo.

Tercer ejercicio: Regulación Cardíaca

Una vez dominados los anteriores se les suma este, por tanto calma, relajación muscular (pesadez), relajación vascular (calor), y se añade la siguiente idea:

"Mi corazón late con calma, pero fuerte".

El objetivo es lograr sentir su propio corazón. Colocar la mano en el pecho puede ayudar, pero lo mejor es notarlo en el mismo pecho. Una vez se sienta perfectamente, es posible y fácil bajar y subir la velocidad de los latidos... según las necesidades. En este ejercicio no es necesario actuar sobre la velocidad de los latidos, sólo se trata de sentirlo y poder controlarlo.

Una vez más, flexionar y estirar varias veces las extremidades, unas respiraciones y abrir los ojos.

Cuarto ejercicio: Regulación Respiratoria

A todo lo anterior se suma: **"mi respiración es tranquila... soy respiración..."**. El objetivo es sentir perfectamente tu respiración y poder controlar su frecuencia. Es importante haber perfeccionado primero los anteriores ya que si el corazón late rápido difícilmente se podrá bajar la frecuencia de la respiración.

Vuelta al tono muscular y siguiente... sólo cuando este se domine (15 días 3 veces al día sobran).

Quinto ejercicio: Regulación de los Órganos Abdominales

Calma - Pesadez - Calor - Corazón - Respiración... y **"Siento calor en el interior de mi abdomen"**. Esto mejorará la circulación en los órganos internos, estabilizando su funcionamiento.

Pasar al siguiente sólo cuando esto esté dominado.

Sexto ejercicio: Regulación Cefálica

Esta vez la fórmula será: **"siento un agradable frescor en mi cabeza"**. Se busca así que los vasos sanguíneos se contraigan por poco tiempo, no más de 15 segundos.

Es posible que este ejercicio provoque pequeños dolores de cabeza o aceleración de la respiración o el corazón, **por eso debe ser muy corto, sólo unos pocos segundos.**

Una vez dominada toda la cadena de 6 ejercicios, hay que seguir practicándola, una o dos veces al día durante suficiente tiempo como para que todo se automatice (varios meses). De este modo llegará el punto en que simplemente sentándote a relajarte un poco, se conseguirá automáticamente una relajación total.

Espero que te sea de ayuda ya que, además de sus ventajas para la salud física y emocional, aprenderás a controlar tu cuerpo por medio de tu mente, y a crearte sensaciones por sugestión (verbal, imágenes, olores... lo que sea) y por tanto, en el contexto de esta web, aprenderás a no fiarte tanto de tus sentidos.

Para más información, poner "entrenamiento autógeno" en google y os saldrán muchos "manuales de instrucciones" mejor explicados que el mío jajaja.

LICENCIA:

Documento bajo Licencia Creative Commons 2.5



Usted es libre de:

- Copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

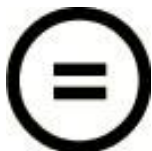
Bajo las condiciones siguientes:



Reconocimiento. Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciadador.



No comercial. No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Sin obras derivadas. No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.