

Modelo para Relajación Autogénica

Introducción

De: Javier Rodríguez Ordax, Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, España

Entrenamiento autógeno significa ejercitarse por sí mismo. El aprendizaje mental que se deriva del entrenamiento autógeno es capaz de influir sobre el comportamiento de diversas partes de nuestro organismo. A través de diferentes representaciones mentales se consiguen distintos efectos orgánicos que permiten alcanzar distintos grados de relajación.

El entrenamiento autógeno exige la participación y la perseverancia en la concentración interna, pero no a través de una voluntad consciente, tensa y activa sino mediante una entrega interior a determinadas “representaciones” preestablecidas.

El método se basa en que una idea representada con suficiente intensidad y concentración da lugar a un movimiento involuntario (p.e. experiencia del péndulo). No es que la mente piense y el cuerpo la siga, sino que es un todo psicósomático en que vive la representación. Así, por ejemplo, si se quiere relajar la musculatura de un brazo mediante concentración, habría que representar interiormente dicho estado de relajación; dado que la relajación muscular se traduce en una sensación de peso, en el entrenamiento autógeno nos concentramos en la fórmula “el brazo está pesado” sobreviniendo de ese modo la sensación correspondiente que se acompaña de la relajación muscular.

Los ejercicios sólo resultan eficaces cuando el que los realiza se aísla y concentra.

El método completo persigue la relajación concentrativa en seis zonas diferentes con sus correspondientes representaciones mentales:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1. Músculos (peso) | 4. Respiración |
| 2. Vasos sanguíneos (calor) | 5. Órganos abdominales |
| 3. Corazón (ritmo cardíaco) | 6. Cabeza (frescor) |

No debe comenzarse simultaneando todos los ejercicios pues la concentración se dispersaría. Cada uno de los puntos anteriores debe ir alcanzándose de forma progresiva mediante el entrenamiento y sin saltarse ninguna etapa. En nuestro caso proponemos realizar la parte del entrenamiento correspondiente a los puntos 1 y 2, no pasando más adelante sin la dirección apropiada.

Posición: sentado o acostado, en una habitación tranquila, en penumbra y con temperatura agradable. La postura ha de ser totalmente cómoda, de lo contrario sobrevienen tensiones de origen mecánico que dificultan el entrenamiento.

Técnica de Relajación Autogénica

1. Encuentra una posición cómoda para sentarte o acostarte. La relajación autogénica es una técnica de relajación que te permitirá relajar tu cuerpo y calmar tu mente.
 2. Esta técnica produce un relajamiento muscular, y un relajamiento vascular.
 3. Pide a los miembros de tu familia que respeten este tiempo tuyo.
 4. Es muy posible que las primeras veces te quedes dormido. Está bien. Indica la necesidad que tiene tu organismo de relajarse. Con el tiempo no te dormirás.
-
- ❖ Ya estás en tu posición preferida para comenzar a relajarte. (.....)
 - ❖ Es este un momento muy importante para ti. Vas a tomarte unos segundos para ponerte en contacto con todos los ruidos tanto del exterior como los que provienen del grabador. (.....)(.....)(.....)
 - ❖ Ahora vas a conectarte con tu cuerpo y te vas a reacomodar hasta que tu posición se haga más comfortable. (.....)

 - ❖ Cierra los ojos y toma una inspiración profunda. (.....)
 - ❖ Retén el aire unos cinco segundos dos... tres... cuatro... cinco...
 - ❖ Suéltalo lentamente mientras te dices "Relajado". (.....)
 - ❖ Y suéltalo lentamente mientras vas sintiendo que tu brazo derecho se está poniendo pesado (.....) pesado (.....) pesado, cada vez mas pesado
 - ❖ Ahora vas a respirar normalmente mientras te concentras en tu brazo derecho que se está poniendo cada vez más pesado (.....) pesado (.....) pesado.
 - ❖ Quizás tengas una sensación de pesadez o de liviandad, de calor o de frío o de cosquilleo.
 - ❖ Cualquier sensación que tengas es una señal muy tuya que te está indicando que ya estás entrando en tu nivel de relajación. (.....)
 - ❖ Ahora te vas a ir concentrando en tu brazo izquierdo al que lo vas a ir sintiendo pesado (.....) pesado (.....) pesado (.....) cada vez más pesado. (.....) flojo (.....) cada vez mas flojo, suave (.....)
 - ❖ Concéntrate en este único pensamiento: que tu brazo izquierdo está cada vez más pesado (.....) pesado. (.....)
 - ❖ Ya has comenzado a entrar en un estado de calma. (.....) Te vas a ir dando cuenta de que ambos brazos están pesados. (.....) pesados.
 - ❖ Ahora te concentrarás en tu pierna izquierda a la que vas a ir sintiendo cada vez más pesada (.....) pesada. Toda la pierna, desde la articulación de la cadera hasta la punta del dedo gordo está cada vez más pesada. (.....) Y a medida que se va poniendo pesada vas sintiendo una mayor sensación de calma, una creciente sensación de bienestar. (.....)
 - ❖ Ahora te concentrarás en tu pierna derecha a la que vas a ir sintiendo pesada. (.....) cada vez más pesada. (.....)
 - ❖ Toda la pierna derecha, desde la articulación de la cadera hasta la punta del dedo gordo, está cada vez más pesada (.....) pesada.
 - ❖ Y a medida que aumenta la sensación de pesadez de todo tu cuerpo, aumenta la sensación de calma y bienestar. (.....) Te lo mereces.
 - ❖ A medida que tus brazos y piernas se hacen más pesados y más flojos se van a ir liberando todas las tensiones físicas y mentales. (.....)
 - ❖ Observa que estas preocupaciones tienden a aparecer , no hagas nada para eliminarlas, sólo obsérvalas y déjalas pasar sin hacer ningún esfuerzo mental. (.....)

- ❖ Ahora te vas a concentrar en los músculos del abdomen. A medida que los vayas liberando los irás sintiendo cada vez más flojos, más relajados. (.....)
- ❖ Repítete mentalmente que tu abdomen está relajado (.....) flojo (.....) sin tensiones. (.....)
- ❖ Concéntrate en los músculos de tu pecho, liberándolos, abandonándolos. (.....) Imagínate los músculos que rodean tus pulmones y aflójalos. (.....) Repite mentalmente "A medida que voy relajando (.....) los músculos del pecho (.....) y de los pulmones (.....) me voy liberando de tensiones (.....) y me voy sintiendo en paz (.....) y más integrado conmigo.
- ❖ Ahora vas a ir tomando conciencia de los músculos del cuello (.....) y vas a ir permitiendo que comiencen a relajarse. (.....) Concéntrate en ellos y permíteles que se liberen de cualquier tensión que tengan. (.....) Todos los músculos de tu cuello, los que rodean las vértebras cervicales, se están relajando completamente (.....)
- ❖ Siente cómo se están relajando los músculos de tu rostro. Quizás sientas una sensación de calor, de cosquilleo o una vibración. (.....) Permite que tus mandíbulas se aflojen, separa levemente los dientes y deja que tu lengua flote libremente dentro de tu boca como una ramita flota en una laguna. (.....) Al sentir todo esto estás penetrando más y más en niveles (.....) más saludables, (.....) más profundos.
- ❖ Irás notando, en este punto, que desde la piel que recubre tu cráneo hasta los dedos de los pies, te vas sintiendo cada vez más y más relajado. (.....) Todas las partes de tu cuerpo están relajadas y te estás sintiendo muy a gusto. (.....)

Disfruta tu ejercicio de relajacion

Ahora vas a ir saliendo de este estado de relajación.

Voy a comenzar a contar de 1 a 5. Al llegar a 3 vas a estirarte como si salieras de un sueño profundo y al llegar a cinco y sólo entonces, vas a abrir los ojos.

Te pondrás en contacto con tu medio ambiente, permanecerás un minuto en esa posición y te levantarás sin brusquedades (.....)

Comienzo a contar: 1 (.....) 2 (.....) 3 (.....) empieza a desperezarte, estira bien los brazos, bosteza con la boca bien abierta y emitiendo un sonido (.....) 4 (.....) 5 (.....) empieza a abrir los ojos lentamente, como si estuvieras abriendo una pesada cortina de enrollar (.....)

Ponte en contacto con tu entorno y luego de un minuto levántate y vive tu vida.