

## ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

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. En este sentido, las prácticas realizadas en clase no serían realmente sesiones de entrenamiento autógeno ya que las sensaciones están dirigidas por un elemento externo (el profesor)

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 tumbado en decúbito supino, 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.

### **PRIMER EJERCICIO: EL PESO (relajación muscular).**

Comenzar por el brazo derecho o el izquierdo en los zurdos (b.d) repitiendo mentalmente : "el b.d. comienza a pesar", "el b.d. pesa", "el b.d. pesa mucho", "el b.d. está muy pesado". Se repiten las frases mentalmente hasta alcanzar la sensación de peso correspondiente. Al final se repite la frase "estoy completamente tranquilo... tranquilo"

Al poco tiempo de realizar el ejercicio se presenta la sensación de peso. **El "retroceso" (vuelta a la situación inicial tras la relajación) se hará: flexionando y extendiendo el brazo con energía varias veces, haciendo una respiración profunda y abriendo los ojos (por ese orden)**

Con el entrenamiento, la sensación de peso aparece más intensa y rápidamente extendiéndose también a los otros miembros, sobre todo al otro brazo. El entrenamiento seguirá actuando del mismo modo sobre el otro brazo para continuar luego con la pierna derecha e izquierda por ese orden.

### **SEGUNDO EJERCICIO: CALOR (relajación vascular)**

Cuando el entrenamiento continuado permita conseguir la sensación de pesadez con cierta facilidad, pasaremos por el mismo orden a representar mentalmente la sensación de calor: "mi b.d. está caliente", "mi b.d. está muy caliente", etc.

Con el tiempo se observa como la sensación de calor se manifiesta más claramente en el brazo derecho y luego se extiende a los restantes miembros.

Podremos observar también como, a medida que progresa el entrenamiento, el peso y el calor se extienden por el tronco.

La sensación de calor relaja los vasos sanguíneos y ejerce una influencia sedante e hipnótica, no se recomienda realizarlos a personas con la tensión muy baja.