

EL ENTRENAMIENTO AUTÓGENO DE SCHULTZ

¿Qué es?

La denominación de entrenamiento autógeno se fundamenta etimológicamente del griego "autos" (sí mismo), "gen" (devenir), y podría traducirse como: "una ejercitación o entrenamiento, desarrollado a partir del propio "sí mismo" del sujeto y que configura a dicho "sí mismo"."

Según el propio Schultz: "El principio sobre el que se fundamenta el método consiste en producir una transformación general del sujeto de experimentación mediante determinados ejercicios fisiológicos y racionales y que, en analogía con las más antiguas prácticas hipnóticas exógenas, permite obtener resultados idénticos a los que se logran con los estados sugestivos auténticos."

¿Qué se logra?

Según Carranque (2004) algunos de los logros al autoaplicarse este entrenamiento en relajación son:

- Autotranquilización conseguida por relajación interna.
- Restablecimiento corporal y psicohigiene.
- Autorregulación de funciones orgánicas (cardiocirculatorias, respiratorias, digestivas, etc.)
- Aumento de rendimiento (memoria, etc.)
- Supresión del dolor.
- Autodeterminación mediante la formulación de propósitos concretos, consiguiendo afrontar mejor muchas situaciones vitales estresantes.
- Capacidad de autocrítica y autodominio, al mejorar nuestra visión interior de nosotros mismos.
- Formulación de propósitos (posibilita la obtención de metas humanas dentro de la ética)

¿Qué debes tener en cuenta?

- Es importante tomar en serio la técnica.
- El lugar debe ser una habitación tranquila, agradable en cuanto a sonido, luz, temperatura.
- La posición inicial, debe ser una posición cómoda sentado en un sillón cómodo o tendido, ojos cerrados. También se puede realizar en un taburete o banqueta sin respaldo; en esta modalidad utilizaremos una posición descrita por Schultz y que él llama "la posición del cochero": "Se caracteriza por el hecho de descansar la persona, sentada, el peso

de la mitad superior de su cuerpo sobre la región dorsolumbar relajada, en posición de dorso del gato”.

- Una vez que está en la posición inicial dese autoinstrucciones como, “estoy tranquilo” me encuentro cómodo”...
- No cambie el orden de los ejercicios.

¿Nos entrenamos?

MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE

Huber (1980, pags. 244-245), propone dos métodos de acortamiento del entrenamiento autógeno.

1º Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento:

El esquema del entrenamiento general quedaría de la siguiente manera.

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho es muy pesado"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El brazo derecho está muy caliente"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El pulso es tranquilo y regular"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "Respiración muy tranquila"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy respirando"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "El plexus solar es como una corriente de calor"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

Repetir 6 veces la frase: "La frente está agradablemente fresca"

Repetir 1 vez la frase: "Estoy muy tranquilo"

¿Cómo salir del estado de relajación?

No debe terminar este proceso y sin más incorporarse a la actividad que le requiera, el procedimiento que le aconsejamos es el siguiente:

- Debe efectuar el retroceso, siempre de la misma forma y con el mismo orden prefijado.
 1. Estírese, como cuando se despierta.
 2. Realice varias respiraciones profundas.
 3. Por último, abra los ojos.

2-Entrenamiento de tiempo limitado:

Este tipo de entrenamiento sólo se debe hacer cuando el tiempo es muy limitado, 2-3 minutos, en una situación natural. En estos casos será suficiente con el esquema siguiente.

"pesadez"
"tranquilidad"
"calor"
"tranquilidad"
"cabeza despejada y
clara"
"brazos firmes"
"respirar hondo"
"abrir los ojos"