**Presentación**

Las técnicas de relajación son una herramienta muy demandada en la sociedad actual donde el estrés y la prisa son fuente de malestar psicológico para gran parte de la población. La relajación, una técnica clásica en psicología, sigue siendo ampliamente utilizada, tanto como fin en sí misma, como medio de complementación de otros tipos de intervención.

En el presente trabajo realizaremos un análisis de las principales técnicas de relajación (el entrenamiento autógeno de Schultz) así como su aplicación en el área de adultos.

Para una mejor comprensión a continuación daremos definición a técnica de relajación que será de gran utilidad.

**Técnica de Relajación**

Es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a una persona a reducir su tensión física y/o mental. Generalmente permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma reduciendo sus niveles de stress, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

Las técnicas de relajación a menudo emplean técnicas propias de los programas de [control del estrés](http://es.wikipedia.org/wiki/Control_del_estr%C3%A9s) y están vinculadas con la [psicoterapia](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicoterapia), la [medicina psicosomática](http://es.wikipedia.org/wiki/Medicina_psicosom%C3%A1tica) y el [desarrollo personal](http://es.wikipedia.org/wiki/Desarrollo_personal). La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de sus beneficios en la salud.

**Introducción**

Dentro de la práctica clínica actual sigue utilizándose la relajación de una forma bastante amplia; bien como un tratamiento en sí misma, o como un tratamiento coadyuvante con otras técnicas.

A la relajación se le ha llamado la "aspirina" de la psicología y ha sido empleada casi para todo con más o menos éxito. De hecho en la literatura científica existe cada vez más evidencia de la eficacia de los procedimientos de la relajación.

La misma se ha convertido en un componente básico de todos los tratamientos de ansiedad, que todavía predominan, en la variedad de problemas que se ven en terapia.

Las investigaciones han demostrado la eficacia de los procedimientos de la relajación (incluyendo la relajación muscular progresiva, la meditación, la hipnosis y el entrenamiento autógeno) en el tratamiento de muchos problemas relacionados con la tensión, tal como el insomnio, la hipertensión esencial, dolores de cabeza por tensión, el asma bronquial y la tensión general. Los métodos de relajación se utilizan también como tratamiento coadyuvante en muchas condiciones, tal como la ansiedad de hablar en público, las fobias, la ansiedad intensa, el síndrome de colon irritable, el dolor crónico y las disfunciones sexuales.

Como se ve, dentro del término relajación se incluyen no sólo una técnica, sino varias formas de hacer o de influir sobre la tensión y la ansiedad. En este trabajo veremos la técnica de relajación entrenamiento autógeno de J.H. Schultz y como se puede aplicar estas técnicas a uno mismo, a adultos o a niños.

**Biografía**

Fue desarrollado por el neurólogo berlinés [Johannes Heinrich Schultz](http://es.wikipedia.org/wiki/Johannes_Heinrich_Schultz), quien la presentó el [30 de abril](http://es.wikipedia.org/wiki/30_de_abril) de [1927](http://es.wikipedia.org/wiki/1927) por primera vez y que publicó en [1932](http://es.wikipedia.org/wiki/1932) su libro "El Entrenamiento Autógeno".

Su discípulo Wolfgang Luthe presentó en el Tercer Congreso Mundial de Psiquiatría de [1961](http://es.wikipedia.org/wiki/1961) sus descubrimientos sobre el significado clínico de las reacciones que se producen en el estado autógeno, o descargas autógenas. González de Rivera continuó los estudios de Luthe, introduciendo los métodos de análisis autógeno y de reconstrucción autógena. En la actualidad, el entrenamiento autógeno básico se aplica al tratamiento de trastornos psicosomáticos y de ansiedad y como preparación para el tratamiento con los métodos avanzados de los trastornos de personalidad, de la psicopatología postraumática y de otros síndromes producidos por el estrés.

Con el entrenamiento autógeno, Johannes Heinrich Schulz desarrolló una técnica que debería ser aplicable independientemente del entorno cultural y de la ideología. Antes de elaborar esta técnica estuvo mucho tiempo trabajando en un centro de hipnosis de Berlín. Siguiendo esta enriquecedora experiencia y basándose en principios científicos, desarrolló un método de autoayuda que hizo público, en 1932, con su libro «El entrenamiento autógeno». Se basó en su descubrimiento de que la mayoría de las personas son capaces de alcanzar un estado de relajación profunda, sólo con el poder de su imaginación. Así, por ejemplo, en personas que imaginen un intenso calor en sus brazos puede medirse un aumento real de la temperatura, debido al aumento de su riego sanguíneo. Los métodos originales se ampliaron en el transcurso del siglo XX gracias a nuevos descubrimientos; investigaciones posteriores han permitido demostrar la eficacia del entrenamiento autógeno.

**Desarrollo**

**TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

**PREPARACIÓN A LA RELAJACIÓN**

Dentro de la práctica clínica actual se sigue utilizando la relajación de manera amplia; ya sea como un tratamiento en sí mismo o bien como tratamiento coadyuvante con otras técnicas.

**EL LUGAR PARA REALIZAR LA RELAJACION**

El mejor consejo en referencia al lugar de práctica es el sentido común. De manera de poder evitar en lo posible los estímulos tanto auditivos como visuales, dados por la luz y los ruidos.   
En general las condiciones del lugar donde se realice la práctica tienen que cumplir con ciertos requisitos:

Ambiente tranquilo, sin demasiados ruidos y lejos de estímulos exteriores. Temperatura adecuada; la habitación tiene que tener una temperatura moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación.

Luz moderada; es importante que se mantenga la habitación con una luz tenue.

**LA POSICION PARA LA RELAJACION**

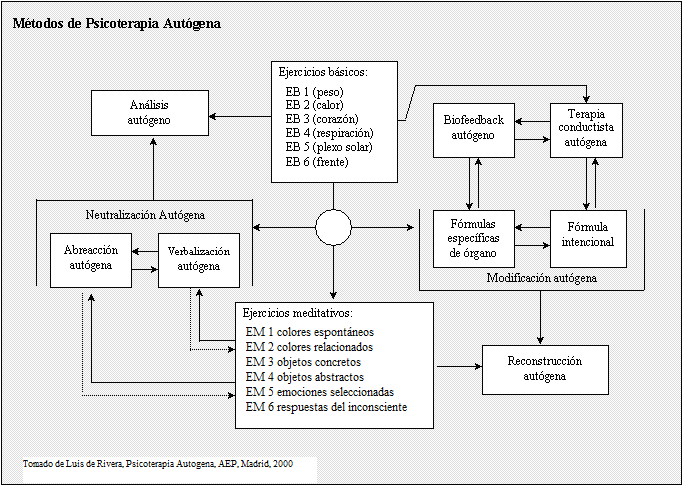
Para el entrenamiento autógeno podemos utilizar tres tipos de posiciones:

1. Tendido sobre una cama o un diván con los brazos y las piernas ligeramente en ángulo y apartados del cuerpo.
2. Un sillón cómodo y con brazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.
3. Sentados en un taburete o banqueta sin respaldo; en esta modalidad utilizaremos una posición descripta por Schultz: la cual se denomina “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 dorso lumbar relajada, en posición de “dorso del gato”. Esta actitud corporal pasiva la encontramos en muchas profesiones que exigen permanecer sentado durante muchas horas, sin apoyo para el dorso. La designamos por tanto como "postura del cochero".

**LA ROPA**

No llevar prendas de vestir demasiado ajustadas que puedan interferir en el proceso de entrenamiento o que sean fuente de una tensión extra. Es importante el tema de las gafas, zapatos, sujetadores, lentes de contacto, etc.

A continuación detallaremos en cuadro sinópticos los diferentes componentes del método autógeno:



**Los ejercicios**

El entrenamiento autógeno básico se aprende usualmente en grupo, aunque puede ser necesaria la instrucción individual en algunas patologías o si las descargas autógenas son muy severas. El autoaprendizaje es posible, aunque el necesario entrenamiento de atención requiere generalmente la supervisión de un profesional especializado. Consta de seis ejercicios de meditación psicofisiológica o concentración pasiva en la sensación de peso en brazos y piernas, en la sensación de calor en brazos y piernas, en el movimiento del corazón, en la autonomía del proceso respiratorio, en el calor abdominal interno (plexo solar) y a la diferencia de temperatura entre la frente y el aire circundante.

La terminación estándar para regresar al estado habitual se realiza en tres etapas: Inspiración profunda, fuerte flexión y estiramiento de brazos y piernas y abrir los ojos. Es importante finalizar siempre los ejercicios con la terminación estándar, sobre todo en principiantes.

El entrenamiento autógeno es una técnica de relajación basada en la [autosugestión](http://es.wikipedia.org/wiki/Autosugesti%C3%B3n). Hoy en día es un método muy extendido y reconocido en la lucha contra el [estrés](http://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s) y los trastornos psicosomáticos.

**Bases del entrenamiento**

Se tarda unas pocas semanas en aprender esta técnica, lo que normalmente se hace en grupo, aunque algunas veces puede trabajarse de forma individual bajo la supervisión de un psicólogo, un médico u otro experto. También se puede aprender de forma autodidacta, para ello existen muchos libros que, además, suelen venir acompañados de un casete o un CD.

Para comenzar el entrenamiento el principiante debe adoptar una postura cómoda, normalmente sentado. En la «postura de cochero», por ejemplo, se sentaría con el cuerpo y la cabeza inclinados hacia delante y con los brazos apoyados sobre el regazo dejando caer las manos entre las piernas. A menudo el principiante se siente más cómodo acostado, aunque puede practicar en cualquier postura en la que logre relajar por completo todos los músculos.

Los ejercicios consisten en centrar la mente en fórmulas cortas y repetitivas y, al mismo tiempo, intentar imaginar, dentro de lo posible, de forma intensa lo que sugieren.

El estado de relajación del cuerpo viene acompañado por determinadas sensaciones. Así, por ejemplo, la relajación muscular de las extremidades da sensación de pesadez y la buena circulación, sensación de calor. Sin embargo, imaginar primero de forma intensa el efecto puede provocar lo que normalmente sería la causa: imaginar que aumenta el calor en la extremidad, también mejoraría la circulación y, en consecuencia, se alcanzaría una sensación de relax.

La llamada retirada es un despertar consciente con el que concluimos los ejercicios y consiste en la activación de las terminaciones nerviosas mediante unos pasos muy sencillos: se estiran y encogen las extremidades varias veces, se respira hondo y, finalmente, se abren los ojos.

Es así como se dan dos grados diferentes para llegar a la relajación a través de este método:

**Grado inferior:**

El grado inferior del entrenamiento autógeno sirve sobre todo para la relajación. Por lo general, se compone de siete ejercicios que mediante la [autosugestión](http://es.wikipedia.org/wiki/Autosugesti%C3%B3n) dan lugar a sucesivas sensaciones de reposo, pesadez y calor en brazos y piernas, descenso del ritmo cardiaco y respiratorio, calor en el plexo solar y frescor en la frente. La duración recomendada de estas sesiones es de 3 a 5 minutos, nunca se deberá exceder de ese tiempo ya que podría ser contraproducente.

**Descripción de los ejercicios:**

1. El ejercicio de reposo traslada el cuerpo y la mente a un estado de calma y ayuda a la concentración. Una fórmula típica para este ejercicio sería: “Estoy muy tranquilo. Los pensamientos vienen y van. Nada puede perturbarme”.

2. El ejercicio de pesadez provoca una sensación de peso en las extremidades (relajación muscular). Una frase típica para este ejercicio sería: “Mis brazos y piernas son muy pesados”.

3. El ejercicio de calor conduce a una sensación de aumento de la temperatura en las extremidades (mejora la circulación). La fórmula típica sería: “Mis brazos y piernas están calientes”.

4. El ejercicio de respiración intensifica la relajación mediante una inspiración y espiración tranquilas. La fórmula típica sería: “Mi respiración es tranquila y regular” o “estoy respirando”.

5. El ejercicio para el corazón (concentración en los latidos) es aún más relajante. Se emplearía una frase como: “Mi corazón late sosegado y regularmente”.

6. El ejercicio abdominal se concentra en el plexo solar y su circulación (intensifica la relajación). La fórmula típica para este ejercicio sería: “Mi abdomen es una corriente de calor”.

7. El ejercicio de la cabeza se concentra en conservar una mente fresca y sirve para mantenerse despierto y recuperar la concentración (por ejemplo, en caso de cansancio). Una frase típica sería: “Mi mente está clara y mi frente está fresca”.

Con un entrenamiento progresivo se intensifica el efecto de los ejercicios (por ejemplo un efecto en todo el cuerpo y no solamente en los brazos). Por lo tanto, un experto en esta técnica puede conseguir una profunda relajación en poco tiempo. Además, con la experiencia las fórmulas se pueden adaptar y ampliar al gusto personal de cada uno, lo que es posible con la ayuda de las fórmulas propuestas. Estas órdenes a uno mismo permanecen ancladas en el [subconsciente](http://es.wikipedia.org/wiki/Subconsciente) y siguen haciendo efecto una vez terminado el ejercicio.

**Grado superior:**

En el grado superior se tratan los problemas mediante la sugestión hasta lograr solucionarlos o, al menos, mitigarlos. Para muchos propósitos los ejercicios del grado inferior son suficientes, pero con el grado superior se profundiza en el conocimiento de uno mismo y el desarrollo del carácter.

**Descripción de los ejercicios:**

1. Experiencia con colores: dirigir la vista al centro de la frente y hacer surgir un color en la imaginación.

2. Imaginar objetos concretos: una vela encendida, una rosa, etc.

3. Dar forma a valores abstractos: esperanza, amor, coraje, etc.

4. Ejercicios para moldear el carácter y profundizar en el conocimiento de uno mismo: preguntarse ¿quién soy? o ¿qué debo hacer? y utilizar fórmulas de autosugestión como “me acepto”, “tengo seguridad en mí mismo”.

5. Imaginar que se va por el fondo del mar.

6. Imaginar que se sube a la cima de una montaña.

7. Imaginarse a uno mismo con determinados propósitos.

El grado superior puede ser practicado por uno mismo, aunque su combinación con un método psicoterapéutico puede acortar bastante el tiempo de tratamiento.

El requisito para realizar los ejercicios del grado superior es dominar los del grado inferior. Este grado superior del entrenamiento autógeno sirve para el conocimiento de uno mismo. Es comparable al análisis psicoterapéutico profundo, aunque sin la ayuda de un terapeuta.

En este grado se viven sueños lúcidos con posteriores recuerdos claros y permanentes, no como la mayoría de los sueños, que normalmente se olvidan en pocos minutos. Tras los habituales ejercicios introductorios de reposo, pesadez, calor, respiración, corazón y abdomen, se mantiene la fase de meditación profunda del abdomen — trance hipnótico—, y se sigue trabajando con la siguiente fórmula: “En mi imaginación veo un color”. Y a partir de este color se desarrolla una visión.

Esta visión se nutre de tres fuentes: primero, la imagen que hemos elegido antes de empezar el ejercicio (mar, montaña, una persona, etc.); en segundo lugar, la transformación de esta imagen por el subconsciente; y, en tercer lugar, la transformación voluntaria que viene desde la [conciencia](http://es.wikipedia.org/wiki/Conciencia) activa. Estas tres fuentes se mezclan en cantidad y calidad diferentes en cada caso. Entonces aparece el sueño lúcido, que puede recordarse por completo tras la retirada. Esto puede servir por sí solo para resolver el problema o como base para una sesión terapéutica. El tiempo más adecuado para estas sesiones es aproximadamente de 15 minutos.

**Respiración:**

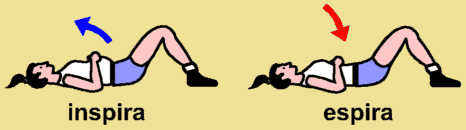
Un control adecuado de nuestra respiración es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Unos hábitos correctos de respiración son muy importantes porque aportan al organismo el suficiente oxígeno para nuestro cerebro. El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones.

El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizarlo para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés.

Vamos a pasar a realizar una serie de ejercicios sobre la respiración.

**EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN**



Para realizar estos ejercicios realice la preparación que ya conoce del módulo anterior, pudiéndose realizar sentado o tendido, en la situación que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración.

**Ejercicio 1: Inspiración abdominal**

El objetivo de este ejercicio es que la persona dirija el aire inspirado a la parte inferior de los pulmones. Para lo cual se debe colocar una mano en el vientre y otra encima del estómago. En el ejercicio debe de percibir movimiento al respirar en la mano situada en el vientre, pero no en la situada sobre el estómago.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en unos 15-20 minutos.

**Ejercicio 2: Inspiración abdominal y ventral**

El objetivo es aprender a dirigir el aire inspirado a la zona inferior y media de los pulmones. Es igual al ejercicio anterior, sin embargo una vez llenado la parte inferior se debe llenar también la zona media. Se debe notar movimiento primero en la mano del abdomen y después en la del vientre.

**Ejercicio 3: Inspiración abdominal, ventral y costal**

El objetivo de este ejercicio es lograr una inspiración completa. La persona, colocada en la postura del ejercicio anterior debe llenar primero de aire la zona del abdomen, después el estómago y por último el pecho.

**Ejercicio 4: Espiración**

Este ejercicio es continuación del 3º, se deben realizar los mismo pasos y después, al espirar, se deben de cerrar los labios de forma que al salir del aire se produzca un breve resoplido. La espiración debe ser pausada y controlada.

**Ejercicio 5: Ritmo inspiración - espiración**

Este ejercicio es similar al anterior pero ahora la inspiración se hace de forma continua, enlazando los tres pasos (abdomen, estómago y pecho). La espiración se hace parecido al ejercicio anterior, pero se debe procurar hacerlo cada vez más silencioso.

**Ejercicio 6: Sobre generalización**

Este es el paso crucial. Aquí se debe de ir utilizando estos ejercicios en situaciones cotidianas (sentados, de pie, caminando, trabajando, etc.). Hay que ir practicando en las diferentes situaciones: con ruidos, con mucha luz, en la oscuridad, con mucha gente alrededor, solar, etc.

**Aplicación:**

El entrenamiento autógeno se aplica por motivos muy diferentes, como técnica de relajación puede utilizarse, por ejemplo, en caso de nerviosismo, [trastornos del sueño](http://es.wikipedia.org/wiki/Trastornos_del_sue%C3%B1o), etc. También puede servir para combatir trastornos psicosomáticos, problemas digestivos, dolores de cabeza o [hipertensión](http://es.wikipedia.org/wiki/Hipertensi%C3%B3n). Sin embargo, se debería consultar antes a un médico para confirmar que no existe ninguna causa física grave que origine dicha enfermedad.

En el estado de relajación causado por el entrenamiento autógeno se está sensible a la autosugestión; esto puede usarse, mediante las fórmulas adecuadas, para dejar de fumar, beber u otras adicciones similares. También puede utilizarse para mejorar el rendimiento físico y mental o la confianza en uno mismo tanto en público como en el entorno personal. La capacidad para aprender esta técnica se reduce considerablemente en caso de [neurosis](http://es.wikipedia.org/wiki/Neurosis) o [psicosis](http://es.wikipedia.org/wiki/Psicosis).

**Conclusión**

**Bibliografía**

* Schultz, J.H. Das Autógen Training. Thieme, Leipzig, 1932 [[1]](http://de.wikiversity.org/wiki/Schultz,_J._H._(1932))
* Schultz, J.H. El entrenamiento Autógeno. Editorial Científico-Médica, Barcelona 1969.
* [http://es.wikipedia.org](http://es.wikipedia.org/).
* <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/infantil.htm>.
* <http://es.scribd.com/doc/27578550/La-Relajacion-Teoria-y-Aplicacion-Practica>.