

## **EL ENTRENAMIENTO AUTOGENO DE SCHULTZ**

**Por: Miriam Fernández Chiogna ([mfernandez@darfe.es](mailto:mfernandez@darfe.es))**

Es un método de relajación descrito por el Neurólogo J.H. Schultz desarrollado a partir de 1912, que ha sido avalado por numerosos estudios científicos, que confirman su eficacia en el terreno de la psicohigiene, pedagogía, prevención y terapia de numerosas alteraciones conductuales y orgánicas. Partiendo de las observaciones en el uso de la hipnosis, la cual dominaba a la perfección. En 1926 comunica a la Asociación Médica de Berlín los primeros resultados obtenidos con su método de autohipnosis.

La denominación de entrenamiento autógeno proviene 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". Podría entenderse como: Ejercitar la mente por si mismo, de forma voluntaria, para influir en el comportamiento del resto del organismo. Queda demostrado que no es persuasión lo que se obtiene, ya que los cambios fisiológicos provocados ponen de relieve que el método es eficaz y comprobable.

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." Schultz, J. H. (1959).

**Los fundamentos del entrenamiento se pueden expresar de la siguiente manera:**

1. El cuerpo y los procesos mentales constituyen una unidad; es decir, no estamos formados por 2 partes separadas.
2. El aprendizaje mental es capaz de influir sobre el resto del organismo, y a la inversa.
3. Tiene su origen en la hipnosis clínica. Esta es un estado parecido al sueño que se consigue por influencia psíquica siempre en las personas normales. La hipnosis superficial proporciona una agradable tranquilidad, en el cual se mantiene despierta y viva la vida interior.
4. El ensimismamiento por propia iniciativa (autohipnosis), de manera progresiva y ordenada, provoca cambios en la fisiología corporal (relajación muscular, relajación de la musculatura lisa vascular,

modificación del ritmo cardíaco y respiratorio) proporcionándole un valor intrínseco reparador de determinadas enfermedades.

5. No recurre a la voluntad consciente, activa; sino que se sirve de una entrega interior a determinadas representaciones preestablecidas; al igual que cuando nos "entregamos" al sueño de forma natural (sin esa voluntad activa de dormir).
6. Evitar caer en una autopersuasión de reposo, sin que lleve acompañado cambios fisiológicos reales.
7. Una idea representada con suficiente intensidad, en estado de concentración determina un manifiesto cambio "involuntario". G.A. Carranque Chaves (2004)

Así por ejemplo, si se quiere relajar la musculatura del brazo mediante concentración, sólo hay que representar interiormente dicho estado de relajación. La relajación muscular se traduce por sensación de peso. Así pues, en el entrenamiento autógeno sólo tenemos que concentrarnos en la fórmula "mi brazo pesa mucho". G.A. Carranque Chaves (2004).

A partir de los estudios iniciales de J.H. Schultz, diferentes especialistas han presentado versiones adaptadas que siguen un patrón común con el entrenamiento autógeno original: la utilización de imágenes que se actúan directamente en las funciones del sistema vegetativo.

Así pueden detallarse seis ejercicios autógenos característicos, con las imágenes correspondientes:

- 1-Ejercicio de pesadez.
- 2-Ejercicio de calor.
- 3-Ejercicio de pulsación.
- 4-Ejercicio respiratorio.
- 5-Regulación abdominal.
- 6-Ejercicio de la cabeza.

### **Período de aprendizaje**

Sólo a través de la práctica sistemática se logran resultados de aprendizaje. Es imprescindible ejercitar y dominar cada una de las prácticas para poder pasar a la etapa siguiente. Así, con la práctica regular de 2-3 veces al día durante unos 3 minutos cada vez, cada ejercicio puede afianzarse entre 10 a 15 días. En consecuencia, el aprendizaje de la técnica

completa se podrá adquirir en un lapso de tiempo de entre 3 o 4 meses de práctica regular.

Cuando, por cualquier circunstancia, el método se deja de practicar, al retomar la práctica es necesario comenzar todos los ejercicios desde el principio. Etapa por etapa, en este caso el aprendizaje es más rápido.

### **Preparación para realizar los ejercicios**

Las condiciones del lugar, el ambiente, la luz, la posición y la decisión conciente de abocarse a ello, son imprescindibles a la hora de ejercitar.

### **Eligiendo el lugar para relajarnos**

Siguiendo las pautas del sentido común, elegiremos un lugar en el que nos sintamos a gusto. Intentando que no haya interferencias de estímulos auditivos y visuales que interrumpan la práctica.

- El espacio que elijamos debe estar tranquilo, es importante desconectar teléfonos, timbres y asegurarnos que la hora elegida no sea interrumpida por gente entrando y saliendo del lugar.
- La luz debe ser moderada, una luz tenue invita al silencio y la calma.
- La temperatura debe estar acorde a la época del año, sintiéndonos cómodos con la sensación térmica para facilitar la relajación.
- Tal vez encender unas velas o incienso favorezca la sensación de paz.
- Escuchar una música relajante suele ayudar a sentirse inmerso en el estado de relajación.

### **La ropa**

La ropa que se ha de utilizar no debe ser incómodas ni ajustadas, no deben interferir en el entrenamiento ni provocar tensión por falta de comodidad.

Es importante, antes de comenzar, tener en cuenta la posibilidad de quitarse las gafas, zapatos, relojes, joyas, lentes de contacto, aflojar cinturones, sujetadores, etc.

## La posición corporal

La posición dependerá de la costumbre o las condiciones físicas del individuo. Diferentes opciones son posibles:

1-Tendido sobre una cama o tumbados sobre una superficie mullida sobre el suelo, con los brazos y las piernas extendidas y ligeramente separadas del cuerpo.

2-En un sillón cómodo y con posabrazos; en este caso es conveniente que utilicemos apoyos para la nuca y los pies.

3-Sentados en una silla o banqueta. En este caso utilizaremos la "posición del cochero", esta posición es descrita por Schultz: "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 [...]. 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".( Schultz, pag. 17)

4- Mantener los ojos cerrados.

## Consejos para facilitar la relajación

Es importante que durante la práctica la persona se implique completamente, repitiendo las diferentes fórmulas intentando que nuestra atención esté centrada en la repetición monótona y rítmica de las frases. Internalizando cada propuesta, para que no se efectúe como algo externo, sino con conciencia plena.

También hay que tener claro que durante el período de aprendizaje no debemos sentirnos presionados por los resultados o rendimiento. Adquirir la constancia y la persistencia en la ejercitación lleva su tiempo y su esfuerzo, que será recompensado plenamente al adquirir las habilidades necesarias para disfrutar de los beneficios de la relajación

## Contraindicaciones

Aquellas personas con serios padecimientos psíquicos no deberían realizarlo, y en los pacientes con arritmias cardíacas, sólo recomendaría efectuar los dos primeros ejercicios. Siempre es conveniente consultar con un especialista antes de iniciar el entrenamiento.-

## MÉTODO DE ENTRENAMIENTO BREVE

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

- 1- Cuando ya se ha adquirido en forma automática la práctica del entrenamiento autógeno se puede (según Huber) reducir en longitud las diferentes fórmulas, pero no en tiempo de práctica.
- 2- Cuando no se dispone de suficiente tiempo para la práctica de todos los ejercicios; en este caso hay una reducción del número de fórmulas a utilizar.

A continuación exponemos los dos esquemas de los métodos abreviados:

### 1-Acortamiento de las fórmulas del entrenamiento:

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"

Terminar con las frases:

"Brazos firmes" "Respirar hondo" "Abrir los ojos".

2-Entrenamiento de tiempo limitado: el objetivo de este entrenamiento breve es poder relajarse en un espacio de tiempo 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".

### **Beneficios de la práctica del entrenamiento**

1. Autotranquilización conseguida por relajación interna y no por propia imposición (reposo similar al sueño).
2. Restablecimiento corporal y psicohigiene
3. Autorregulación de funciones orgánicas (cardiocirculatorias, respiratorias, digestivas, etc.)
4. Aumento de rendimiento (memoria, etc.)
5. Supresión del dolor.
6. Autodeterminación mediante la formulación de propósitos concretos, consiguiendo afrontar mejor muchas situaciones vitales estresantes.
7. 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) G.A. Carranque Chaves (2004).

### **Salir del estado de relajación**

Es muy importante que se respeten las fórmulas para salir del estado de relajación, siguiendo estrictamente las siguientes instrucciones:

1. Flexionar y extender los brazos y piernas varias veces, vigorosamente
2. Realizar varias respiraciones profundas
3. Por último, abrir los ojos

Si la relajación se practica en la cama, antes de dormir, no es imprescindible realizar la fórmula para salir del estado de relajación, sino que sólo déjese llevar por el estado de ensoñación. Podrá disfrutar de un sueño muy reparador.

## La práctica de los ejercicios

### Ejercicio 1: El peso (relajando los músculos)

Todos hemos sentido la tensión muscular en nuestro cuerpo, mandíbulas apretadas, cuello tenso, hombros contraídos. La vida actual nos somete a situaciones de estrés que se traducen en tensiones musculares (a nivel muscular), que a su vez nos generan tensión mental y así nos vemos atrapados en un círculo muy difícil de romper. Si logramos reconocer esas tensiones y relajarnos podremos salir de ese círculo desgastante.

#### *¿Cómo se hace el ejercicio?*

Dígase a sí mismo la siguiente frase, con conciencia plena, y tratando de visualizar interiormente la parte del cuerpo que vamos a trabajar:

**"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces ."estoy completamente tranquilo", 1 vez**

*Muy importante:* Es necesario practicar este ejercicio con constancia, solo a través de la decisión firme de llevarlo a cabo podremos ver los resultados de la relajación.

Se recomienda realizar el ejercicio dos ó tres veces al día, durante dos ó tres minutos. Durante quince días, sólo realizará este ejercicio. Este es el tiempo medio de aprendizaje del mismo.

### Ejercicio 2: El calor (relajando los vasos sanguíneos)

Todos somos capaces de dominar el sistema nervioso autónomo, a través de la perseverancia y el conocimiento apropiado. La mayor ó menor apertura de los vasos sanguíneos está regulada por el sistema nervioso, y por tanto, siguiendo las bases del método de Schultz podemos conseguir dicho objetivo.

### **¿Cómo se hace el ejercicio?.**

Una vez aprendido el ejercicio anterior, se continúa con la práctica del siguiente esquema.

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces  
"estoy completamente tranquilo", 1 vez **"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces**

Salga del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.

*Muy importante:* permanezca sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración. No es preciso mantenerse durante más tiempo; si lo hace pueden producirse molestias innecesarias y sensaciones desagradables.

### **Ejercicio 3: Regulación del corazón**

El objetivo de este ejercicio no es modificar el ritmo cardíaco, (no intentarlo, sería peligroso) sino tomar conciencia, aprender a sentir el corazón. El corazón es el órgano más adecuado para el entrenamiento autógeno, dado la gran influencia que ejercen los factores psíquicos sobre éste, y viceversa. Cuántas veces un susto hace que nuestro corazón lata a toda prisa? O no hemos sentido ese estado de quietud cuando estamos enamorados? Si las emociones pueden influenciar nuestro ritmo cardíaco, a través del entrenamiento, es posible que nuestro control autógeno pueda aquietar nuestras emociones, y así lograr una armonía en nuestra vida.

### ***¿Cómo se hace el ejercicio?***

Una vez aprendidos los ejercicios anteriores, seguir la siguiente secuencia:

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces  
"estoy completamente tranquilo", 1 vez  
"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces  
"estoy completamente tranquilo", 1 vez  
**"el corazón late tranquilo y normal", 6 veces**

Salga del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.

#### Ejercicio 4: Regulación de la respiración

La respiración actúa en forma automática según en la situación en que nos encontremos y las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. Si prestamos atención, cuando estamos nerviosos o asustados, el ritmo respiratorio se acelera; mientras que si estamos cómodamente sentados en un sillón escuchando música, nuestra respiración es profunda y serena. Lograr ese estado de serenidad puede obtenerse a partir de una intención volitiva de mantener la respiración serena. En este ejercicio nuestra mente, a través de la orden adecuada, propicia ese estado de calma respiratorio, que a su vez es consecuencia de la relajación muscular, vascular y cardíaca. Es importante no forzar a la respiración, si nos relajamos, automáticamente la respiración llega a una cadencia beneficiosa.

*¿Cómo se hace el ejercicio?* Una vez aprendidos los ejercicios anteriores, seguir la siguiente secuencia:

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces

"estoy completamente tranquilo", 1 vez

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces

"estoy completamente tranquilo", 1 vez

"el corazón late tranquilo y normal", 6 veces

**"la respiración es tranquila y automática" ó "algo respira en mí"**

Salga del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.

#### Ejercicio 5: Regulación abdominal

El practicante debe poner su atención en la zona abdominal, a unos 5-7 centímetros por encima del ombligo (zona del plexo solar). El objetivo del ejercicio es que la persona sienta en toda la región abdominal una sensación de calor agradable,

*¿Cómo se hace el ejercicio?* Una vez aprendidos los ejercicios anteriores, seguir la siguiente secuencia:

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces

"estoy completamente tranquilo", 1 vez

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces

"estoy completamente tranquilo", 1 vez  
"el corazón late tranquilo y normal", 6 veces  
"la respiración es tranquila" ó "algo respira en mí"  
"mi abdomen irradia calor"

Salga del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.

### **Ejercicio 6: Enfriamiento de la frente**

Todo el ejercicio, hasta aquí descrito, moviliza mucha energía en todo el cuerpo. Las sensaciones de calor, peso, y descanso son similares a cuando tomamos un baño caliente y sedante. Debemos prestar atención a la zona de la cabeza para evitar que se caliente y congestione, para lo cual vamos a realizar la siguiente fórmula aportando bienestar a esa zona.

*¿Cómo se hace el ejercicio?* Una vez aprendidos los ejercicios anteriores, seguir la siguiente secuencia:

"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) pesa mucho", 6 veces  
"estoy completamente tranquilo", 1 vez  
"mi mano (ó mi brazo) derecha (izquierda, si es zurdo) está caliente", 6 veces  
"estoy completamente tranquilo", 1 vez  
"el corazón late tranquilo y normal", 6 veces  
"la respiración es tranquila" ó "algo respira en mí"  
"mi abdomen irradia calor", 6 veces  
"mi frente está agradablemente fresca"ó "fresco agradable en la frente", 1 vez

Salga del estado de relajación siguiendo los pasos indicados anteriormente.

Nota: cuando se sienta en condiciones de realizar la relajación completa, es decir experimentar las diferentes sensaciones descritas en forma atenta y conciente, puede realizar todo el ejercicio ampliando el tiempo de ejecución hasta llegar a 20 - 30 minutos

Advertencia: si en algún momento del ejercicio siente emociones contraproducentes o muy intensas, sensaciones de inquietud o desasosiego, es importante no asustarse, simplemente busque refugio en la respiración conciente: estar atento al aire que entra y sale del cuerpo y buscar la relajación a través de la fórmula: "los hombros pesan. Estoy tranquilo", y

lentamente su estado volverá a ser de tranquilidad. Recuerde que siempre puede salir del estado de relajación cuando lo desee y volver a intentarlo más tarde o acompañado por un especialista. Si comenzamos a entrenarnos cuando estamos en un momento de salud psíquica, física y social favorables, estaremos preparándonos para afrontar, con una herramienta magnífica, a aquellos momentos difíciles que pueden ocurrir en nuestras vidas.

## Bibliografía

- Schultz, J. H. (1959). *El entrenamiento autógeno*. Barcelona: Ed. Científico Médica.

## Fuentes:

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/relaxs/autogeno.htm>

G. A. Carranque Chaves (2004) <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 73 -

Miriam Fernández Chiogna  
mfernandez@darfe.es  
(2009)