

# Entrenamiento autógeno de Schultz: instrucciones (Autorrelajación concentrativa)

Doctor en Medicina  
Licenciado en Psicología  
Universidad de Málaga

**Gabriel Ángel Carranque Chaves**

## Instrucciones Básicas del grado inferior

### Advertencia

Estas instrucciones te serán de utilidad tras la realización del curso "Entrenamiento Autógeno de Schultz", bajo la guía de un especialista médico ó psicólogo. En cualquier caso, te recomiendo que leas todos sus apartados antes de comenzar a practicarlo por tu cuenta, evitando así efectos indeseables.

### ¿Qué es?

Es un método de relajación descrito por el Neurólogo J.H. Schultz en el primer tercio del siglo XX, 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.

A lo largo de la historia de la humanidad, el hombre ha intentado buscar una fórmula que le permita encontrar el secreto de la felicidad. Posiblemente, los métodos que permiten el ensimismamiento y, por tanto, un mejor conocimiento de sus potencialidades (Séneca llega a escribir en sus *Epístolas morales a Lucilio*: "cada uno de nosotros lleva dentro un Dios") sean los más eficaces para hacernos comprender la importancia real de las cosas.

### ¿Qué significa entrenamiento autógeno?

Ejercitar la mente por sí mismo, de forma voluntaria, para influir en el comportamiento del resto del organismo. Los cambios fisiológicos provocados ponen de relieve que el método queda lejos de ser una simple persuasión.

### ¿Está contraindicado en algún caso?

Aquellas personas con serios padecimientos psíquicos no deberían realizarlo, y en los pacientes con arritmias cardíacas, sólo recomendaría efectuar los dos primeros ejercicios.

### ¿Cuáles son sus fundamentos?

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".

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".

### ¿Qué se logra a través del entrenamiento autógeno?

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.
8. Formulación de propósitos (posibilita la obtención de metas humanas dentro de la ética)

### ¿Cuánto tardará en aprenderlo?

En condiciones normales, si se practica el método regularmente 2-3 veces al día durante unos 3 minutos, cada ejercicio se aprende en 10 a 15 días. Cada avance en el entrenamiento ha de adquirirse mediante ejercitación sistemática y tiene como premisa el haber efectuado y dominado las etapas anteriores. Por lo tanto, el aprendizaje de la técnica general precisa un lapso de tiempo de tres ó cuatro meses.

Asimismo, si se abandona el método (aunque sea temporalmente) se debe iniciar todos los pasos desde el principio, si bien el aprendizaje es más rápido.

### ¿Cómo prepararse para realizar los ejercicios?

Punto de partida imprescindible. Estos ejercicios sólo resultan eficaces cuando quién lo realiza se ensimisma y concentra, siendo más fácil en las siguientes condiciones:

1. Habitación tranquila, luz escasa o ninguna, sin sonidos perturbadores, temperatura agradable, con ropa cómoda, con ó sin música agradable propia para la relajación (clásica ó similar).
2. Postura cómoda, sentado en un sillón ó bien acostado con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo
3. Ojos cerrados
4. Ahora, dígame a sí mismo "**estoy completamente tranquilo**".
5. No se preocupe, si durante la realización de los ejercicios acuden a su mente pensamientos ajenos al mismo, suele ser habitual, sobre todo al inicio del entrenamiento. No luche contra ellos, con la práctica van desapareciendo.
6. En ningún caso cambie el orden de los ejercicios.

## Ejercicios

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

Los músculos voluntarios son los más conocidos por nosotros mismos, y por tanto, supuestamente los que mejor controlamos. El mundo actual somete al hombre a situaciones difíciles que, en la mayoría de casos, conllevan tensiones musculares asociadas a una cierta angustia vital. Ambos elementos proporcionan un círculo vicioso, que no es fácil romper. Precisamente este ejercicio, puede conseguirlo.

**¿Cómo se hace el ejercicio?** Dígame a sí mismo la siguiente frase, con la máxima concentración y visualizando 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:* 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.

### **¿Cómo salir del estado de relajación?**

Tras la práctica de todos los ejercicios que componen el método, el sistema de retroceso ó salida de la relajación es siempre el mismo. Por ello, le ruego lea atentamente.

Debe efectuar el retroceso, siempre de la misma forma y con el mismo orden prefijado. Siga los pasos que se indican (recuerdan a la forma de despertarnos cada mañana), para conseguir que la relajación sea gratificante, evitando sensaciones incómodas:

1. Flexione y extienda los brazos y piernas varias veces, vigorosamente
2. Realice varias respiraciones profundas
3. Por último, abra los ojos

Si decide practicar la relajación en la cama, antes de dormir; no es necesario revertir dicho estado y déjese llevar al sueño. Generalmente, éste será muy placentero.

### **¿Cuánto tiempo se recomienda practicar?**

Como todo aprendizaje, requiere tiempo, perseverancia, y el deseo firme de llevarlo a cabo; en caso contrario es preferible buscar otro camino.

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.

Es posible que, tras la primera semana, comience a notar peso en otras zonas de su cuerpo. Se trata del fenómeno de "generalización". No se alarme; es frecuente y normal que suceda, y significa que otros grupos musculares de su cuerpo participan de la relajación. Excelente.

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

Se ha demostrado que, en condiciones normales, podemos aprender a dominar el sistema vascular a través del entrenamiento autógeno. 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, 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**

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 corazón es el órgano más adecuado para el entrenamiento autógeno, dado la gran influencia que ejercen los factores psíquicos sobre éste, y viceversa.

Pero, ¿Qué sensaciones produce el corazón? La mayoría de las personas las desconocen, les resulta difícil hacerse a la idea de cómo es y cómo funciona, de aquí que recomendemos un pequeño truco para la realización de este ejercicio.

Es muy importante entender, que este ejercicio no consiste en disminuir la frecuencia de los latidos del corazón (no lo intente, podría ser peligroso), sino de aprender a sentirlo.

**¿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.

*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 4: Regulación de la respiración**

En ocasiones la relajación interna elaborada a través de una relajación muscular, vascular y cardiaca se extiende de manera natural a la respiración. En este ejercicio, debemos dejar que la respiración se desarrolle de forma automática, sin el deseo expreso de la voluntad. Evitaremos efectuar ejercicios respiratorios voluntarios, pues la respiración tranquila y serena debe surgir automáticamente.

**¿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.

*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 5: Regulación abdominal**

En este caso se pretende que la persona sienta en toda la región abdominal una sensación de calor agradable, similar al que se siente en el ejercicio número dos sobre la mano. Para conseguirlo, es preciso concentrarse a unos 5-7 centímetros por encima del ombligo.

**¿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.

*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 6: Enfriamiento de la frente

Hasta aquí hemos conseguido una sensación similar a la de un baño sedante; es decir, todo el cuerpo descansa tranquilo, con sensación de peso, calor, y una actividad cardiorrespiratoria agradable. En estas condiciones, y ante la posibilidad de que se agolpe la sangre en la cabeza; vamos a excluir la región de la frente donde se localiza la vivencia del Yo.

**¿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.

*Muy importante:* permanezca sólo alrededor de 3 minutos en este estado de concentración, y realice este último ejercicio con mucha precaución y sólo durante unos segundos. No es preciso mantenerse durante más tiempo; si lo hace pueden producirse molestias innecesarias y sensaciones desagradables.

Una vez dominado todos los ejercicios, no dude en ampliar el tiempo de relajación si así lo desea hasta llegar a los 20-30 minutos.

## Resumen

Una vez aprendido los 6 ejercicios descritos, y conseguida la generalización de las distintas sensaciones en todo el organismo, podemos resumir el método en la siguiente fórmula:

**"tranquilo-pesado-caliente-corazón late tranquilo-algo respira en mí-abdomen caliente-frente agradablemente fresca".**

**A continuación, retroceso: "mover los brazos-respirar profundo-abrir los ojos".**

Y ante cualquier situación imprevista, que nos ocasione desasosiego é inquietud ¿Qué podemos hacer? podemos practicar una relajación parcial; mediante la fórmula: **"los hombros pesan. Estoy tranquilo".**

**Recuerde que el mejor momento para entrenarse es cuando el estado de salud psíquico, físico y social es favorable. Así, cuando lleguen los inevitables momentos de adversidad podrá afrontarlos más fácilmente.**

## Bibliografía

- Schultz, J. H. (1959). *El entrenamiento autógeno*. Barcelona: Ed. Científico Médica.
- Martínez, J. E. (1986). *Técnicas mentales para los deportes de competición*. Madrid: Editorial Alas.
- Paniagua, J.L. (1981). *El equilibrio cuerpo mente*. Barcelona: Miraguano ediciones.