

## NUEVAS TECNICAS TERAPEUTICAS DE CONTRA- CONDICIONAMIENTO: CONCIENCIA DE LA PIEL Y CONCIENCIA VISCERAL

Roberto Navarro A.\*  
*Universidad Iberoamericana*  
México

**RESUMEN.** El objetivo del presente estudio fué investigar posibles diferencias entre las Técnicas de Conciencia de la Piel, Conciencia Visceral, y Relajación Muscular (Wolpe). Se presentaron dichas Técnicas a tres grupos de estudiantes (doce mujeres en cada grupo), y se les pidió que evaluaran cada una de ellas mediante once Escalas. Los datos se analizaron mediante ANOVA (3x3, con tres niveles de Técnica y tres niveles de Orden).

Los resultados sugieren, a pesar de algunas diferencias entre ellas, que la efectividad global de las tres Técnicas, como neutralizadoras de la ansiedad, es parecida. La aplicación repetida de cualquiera de ellas llevará gradualmente a un aumento notable de sensaciones positivas. Las nuevas Técnicas de Conciencia de la Piel y de Conciencia Visceral pueden usarse de modo experimental, junto con las jerarquías apropiadas, para el contra-condicionamiento de síntomas mediados por la ansiedad.

**ABSTRACT.** The present study investigated possible differences between the Techniques of Skin Consciousness, Visceral Awareness, and Wolpe's Muscular Relaxation. These Techniques were presented to three groups of students (twelve females in each group), who were asked to rate each Technique with eleven Scales. Data were analyzed with ANOVA (3x3, with three Technique levels and three Order levels).

The results showed differences between the three Techniques. However, the Techniques did not seem to differ much regarding their global effectiveness in neutralizing anxiety. Repeated presentation of any of them will gradually result in an increase of positive feelings. The new Techniques of Skin Consciousness and Visceral Awareness can be used experimentally, along with the appropriate hierarchies, for counter-conditioning symptoms mediated by anxiety.

La relajación muscular se ha empleado con mayor frecuencia que cualquiera de los otros procedimientos desarrollados por Wolpe (1958) para el contra-condicionamiento de la ansiedad, tales como la relajación muscular, el entrenamiento asertivo, el uso de respuestas sexuales, etc. La relajación muscular sirve de base para la desensitización sistemática de síntomas mediados por la ansiedad.

Existen descripciones detalladas de las operaciones y condiciones que requiere la técnica de desensitización sistemática para su efectividad (Wolpe, 1958; Wolpe y Lazarus, 1966; Wolpe, 1969). En resumen, se da al paciente entrenamiento en relajación muscular durante las primeras sesiones, usando para ello una versión abreviada del método de Jacobson

(1938). Este método instruye al paciente a contraer y relajar grupos particulares de músculos, de tal forma que se va dando cuenta de la diferencia entre las sensaciones de los músculos tensos y las de los relajados.

También se obtiene, durante las primeras entrevistas, una detallada historia clínica del paciente, cuyo objeto es identificar dimensiones relevantes del estímulo (tales como tamaño, color, cercanía relativa) que influyen en la intensidad de la respuesta de ansiedad. Luego se construye, según las dimensiones del estímulo, una jerarquía de reactivos, graduados desde los que están asociados con mínima ansiedad, hasta los que evocan ansiedad intensa.

En las siguientes sesiones de terapia, mientras el paciente está profundamente relajado, se le presentan progresivamente los reactivos de la jerarquía, empezando por los que provocan ansiedad mínima hasta llegar finalmente a los últimos.

La investigación de más de diez años ha validado la técnica de desensitización sistemática de Wolpe. Se ha demostrado que es muy útil para controlar una gran variedad de conductas neuróticas (Bandura, 1968; Yates, 1970).

Gershman y Stedman (1971) notan que el contra-condicionador usado con mayor frecuencia en el tratamiento de fobias ha sido la relajación muscular, debido a la facilidad con que esta técnica puede ser aprendida por el paciente y controlada por el terapeuta. Por lo mismo, el clínico tiende a buscar otros contra-condicionadores sólo cuando el paciente es incapaz de relajarse satisfactoriamente.

Estos autores trataron exitosamente dos casos en los que actividades de defensa personal, Kung-Fu y Karate, respectivamente, se usaron para contra-condicionar la ansiedad en un caso de claustrofobia y en otro con miedo a volar. Aunque la desensitización basada en relajación muscular tuvo algún éxito con el primer paciente, sus efectos fueron muy lentos con el segundo. Los mismos autores opinan que es probable que las actividades de defensa personal inhiben la ansiedad de modo muy parecido a como lo hace la conducta asertiva, ya que evocan respuestas relacionadas con la agresividad.

Como inhibidores recíprocos de la ansiedad, Boudreau (1972) utilizó la meditación transcendental en un caso de claustrofobia, y yoga para otro de perspiración profusa, después de que la desensitización sistemática con relajación muscular había producido solamente alivio parcial en ambos casos.

Everaerd (1970) utilizó lectura como contra-condicionador de la ansiedad para un paciente demasiado conciente de los latidos de su corazón, y que temía un ataque cardíaco cada vez que sus latidos se aceleraban. Los

métodos usuales de desensitización no habían tenido éxito con este paciente. Aunque se le había enseñado a relajar sus músculos, e imaginaba bien las situaciones, en cuanto llegó a los reactivos más difíciles, la tensión ya no pudo disminuir. Tampoco tuvo éxito la aplicación de choques eléctricos leves, ni el condicionamiento de remoción de ansiedad (Wolpe, 1969).

Las técnicas que se presentan en este artículo fueron diseñadas para contra-condicionar la ansiedad en algunos casos específicos en los que se había obtenido poco o ningún resultado mediante la relajación muscular, o mediante terapias de Counseling o Psicoanálisis. Se pensó que podía usarse, de modo experimental, algún tipo de conciencia de la piel en un paciente con severo acné facial, en otro con psoriasis, y un tercero con hiperhidrosis en las manos. Se pensó también que cierta clase de conciencia visceral podría tal vez ayudar a dos pacientes deprimidos, y a otro con personalidad agresiva y conducta paranoide.

Tanto la técnica de conciencia de la piel como la de conciencia visceral fueron diseñadas para servir de base, juntamente con jerarquías construídas individualmente, para la desensitización sistemática de síntomas mediados por la ansiedad. Se juzgó útil que hubiera cierto grado de semejanza, e incluso algo de identidad entre estas dos nuevas técnicas y la relajación muscular de Wolpe. En algunos casos de sintomatología múltiple (p. ej. perspiración excesiva acompañada de excesiva acidez estomacal), tal vez podría aparearse la misma jerarquía con una técnica (conciencia de la piel) y después con otra (conciencia visceral), para un alivio más definitivo de ambos síntomas. Si un paciente había dominado una técnica, le sería más fácil aprender otra que fuera semejante a la primera. Además, una semejanza básica entre las tres técnicas podría ser útil para futuras investigaciones acerca de la relativa efectividad de cada una en el contra-condicionamiento de síntomas específicos.

Cierta familiaridad con las técnicas de la terapia Gestalt, las del Despertar Sensorial, y las del Yoga fue de gran utilidad en el desarrollo de versiones tentativas de las técnicas de conciencia de la piel y de conciencia visceral. Estas versiones tentativas de las técnicas de conciencia de la piel y de conciencia visceral fueron grabadas en cinta magnética, y ambas fueron escuchadas por un grupo de cinco psicólogos que independientemente dieron sus críticas y sugerencias. Aunque todos ellos practicaban algún tipo de psicoterapia, sólo dos de ellos tenían algún conocimiento de la técnica de relajación muscular de Wolpe. Los psicólogos mostraron gran entusiasmo por los sentimientos positivos que experimentaron al escuchar ambas instrucciones. Sugirieron algunas modificaciones y adiciones útiles que fueron incorporadas a las versiones definitivas que se presentan en el Apéndice.

Se planeó un estudio con el objeto de evaluar algunos aspectos de los sentimientos de bienestar evocados por las diversas técnicas, así como algunas posibles diferencias entre ellas.

## METODO

Se prepararon grabaciones de las instrucciones revisadas de las Técnicas de Conciencia de la Piel y de Conciencia Visceral. También se preparó una grabación de la Técnica de Relajación Muscular de Wolpe. Las instrucciones grabadas de las tres técnicas se presentaron a tres grupos de estudiantes del postgrado de psicología de la Universidad Iberoamericana, con doce mujeres en cada grupo y una media total de edad de 28.3 años. Se utilizó la misma voz y un formato general parecido para las instrucciones grabadas.

En las breves instrucciones verbales, se dijo a los sujetos de cada grupo que escucharían grabaciones de tres técnicas diseñadas para obtener sentimientos positivos, y que se les pediría una breve evaluación de cada una de ellas, en cuanto hubiera terminado su presentación. No se permitiría ningún comentario hasta que hubieran completado todos la tercera evaluación. Para el primer grupo, se utilizó el orden de presentación ABC (A: piel; B: muscular; C: visceral), para el segundo grupo el orden BAC, y el orden CBA para el tercero.

Terminada la presentación de cada una de las Técnicas, se pidió a los sujetos que evaluaran en una escala de 0 a 9 puntos (0 para el mínimo y 9 para el máximo) los siguientes aspectos: A. Grado de relajación muscular, B. Grado de relajación de la piel, C. Grado de relajación visceral, D. Intensidad de sentimiento de alegría, E. Intensidad de sensación de bienestar, F. Grado de excitación sexual, G. Grado de tranquilidad o paz, H. Grado de sensación de confianza en sí mismo, I. Grado de ausencia de irritación o enojo, J. Grado de ausencia de ansiedad, K. Grado de ausencia de sensaciones de tensión. Para evitar posibles errores, se hizo notar insistentemente que las últimas tres preguntas eran negativas (p. ej., un alto grado de ausencia de ansiedad es lo mismo que muy poco o nada de ansiedad).

Para el análisis de los resultados se escogió un diseño de 3x3 (análisis de varianza), con tres niveles para las distintas Técnicas, y otros tres para los Ordenes de presentación. Se planearon además tests de Duncan (Edwards, 1960) para obtener mayores datos sobre posibles diferencias significativas entre las Técnicas o entre los Ordenes de presentación.

**RESULTADOS**

Al terminar la última de las evaluaciones, los sujetos de los tres grupos hicieron numerosos comentarios positivos acerca de los sentimientos de bienestar y alegría que habían obtenido al seguir las instrucciones de las tres técnicas. Algunos indicaron que habían sentido somnolencia, y que les había costado trabajo mantenerse despiertos. Debido a esto, sugirieron que únicamente debería presentarse una determinada técnica, o a lo más dos, durante una misma sesión.

La Tabla 1 muestra, para cada una de las once escalas, los valores de *F* obtenidos mediante el análisis de varianza. Como se indica en dicha Tabla, las diferencias entre las tres técnicas (los efectos de Técnica) alcanzaron un nivel significativo en cinco de las escalas. Los efectos de Orden de presentación alcanzaron un nivel significativo en seis escalas. Finalmente, se observaron interacciones significativa Técnica x Orden, en dos escalas.

La Tabla 2 presenta las medias obtenidas por cada una de las tres técnicas en las once escalas. Allí puede observarse que los efectos atribuibles a diferencias entre las técnicas alcanzaron un nivel significativo en las escalas A, B, C, F, y G. Se efectuaron tests de Duncan para determinar el modo como diferían significativamente entre sí las tres técnicas, en esas cinco escalas.

Se encontró que la Técnica de Relajación Muscular obtuvo puntajes significativamente más altos que la de Conciencia de la Piel en las escalas A y C (Duncan,  $p < .01$  para ambas comparaciones). Tanto la Técnica de Relajación Muscular como la de Conciencia de la Piel obtuvieron puntajes significativamente más elevados que la Técnica de Conciencia Visceral, en la escala B (Duncan,  $p < .01$  para ambas comparaciones). En la escala F, la Técnica de Conciencia de la Piel obtuvo puntajes significativamente más altos (Duncan,  $p < .01$  para ambas comparaciones) que las Técnicas de Relajación Muscular y Conciencia Visceral. Finalmente, en la escala G, la Técnica de Conciencia de la Piel obtuvo puntajes significativamente más elevados que la Técnica de Relajación Muscular (Duncan,  $p < .05$ ).

Los efectos debidos al orden de presentación alcanzaron un nivel significativo en las escalas A, B, C, G, H, e I, como también puede observarse en la Tabla 2. En ésta aparecen las medias que se obtuvieron para las tres presentaciones en cada una de las once escalas.

Las pruebas de Duncan, efectuadas para definir los efectos significativos de orden de presentación, mostraron que se obtuvieron puntajes significativamente más altos en la tercera aplicación que en la primera en las

TABLA 1  
Valores de F Obtenidos Mediante el Análisis de Varianza

Fuente de variación	df	E s c a l a s										
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
A (Técnica)	2	4.93++	6.49+++	4.15+	2.60	.27	16.64+++	3.53+	2.60	.18	.77	2.45
B (Orden)	2	5.43++	7.08+++	3.48+	3.09	1.93	.62	3.27+	3.50+	7.58++++	1.13	6.17+++
A x B	4	2.85+	.82	1.88	1.82	1.45	.40	1.72	3.20+	1.06	1.73	2.28

+ p < .05  
 ++ p < .01  
 +++ p < .005  
 ++++ p < .001

TABLA 2

Media y Desviaciones Estándar Correspondientes a Cada Una de las Técnicas y a Cada Una de las Presentaciones. Niveles de Significancia

Escala	Piel		Muscular		Visceral		p	Escala	Primera		Segunda		Tercera		p
	M	DS	M	DS	M	DS			M	DS	M	DS	M	DS	
A	6.90	1.68	7.87	1.23	7.50	.81	++	A	6.83	1.69	7.66	1.08	7.76	1.17	++
B	6.60	2.20	6.53	1.77	5.00	2.11	+++	B	5.43	2.25	5.57	2.23	7.13	1.50	+++
C	5.50	2.39	7.03	1.72	6.23	2.20	+	C	5.63	2.25	6.06	1.97	7.00	1.77	+
D	4.43	2.43	5.63	1.94	5.33	2.12		D	4.60	2.49	4.90	2.46	5.90	2.22	
E	7.50	1.50	7.67	1.16	7.43	1.12		E	7.30	1.33	7.40	1.44	7.90	1.54	
F	3.32	2.08	1.07	1.82	.70	1.35	++++	F	1.93	2.50	1.30	1.80	1.67	1.89	
G	8.10	.98	7.03	2.29	7.43	1.26	+	G	7.03	1.88	6.36	1.88	8.06	1.36	+
H	7.03	2.02	6.70	1.35	6.00	2.21		H	6.10	2.29	6.36	2.26	7.26	1.89	+
I	7.97	1.66	7.97	1.14	7.80	.98		I	7.20	2.04	8.26	1.26	8.26	1.43	+++
J	7.90	1.64	7.87	1.31	7.50	1.18		J	7.46	2.09	7.80	1.08	8.00	1.21	
K	7.27	1.81	7.87	1.09	7.17	1.24		K	6.83	1.99	7.43	1.33	8.03	1.44	

+ p < .05  
 ++ p < .01  
 +++ p < .005  
 ++++ p < .001

escalas C y H (Duncan,  $p < .05$  para ambas comparaciones). Los puntajes de la segunda y tercera aplicación fueron significativamente más altos que los de la primera en las escalas A e I (Duncan,  $p < .01$  para estas comparaciones). Finalmente, en las escalas B y G se obtuvieron en la tercera aplicación puntajes significativamente más altos que los de la primera y los de la segunda (Duncan,  $p < .01$  para las diferencias en la escala B, y  $p < .05$  para las de la escala G).

## DISCUSION

Los resultados obtenidos mostraron algunas diferencias significativas entre las tres técnicas. Entre estas, la Técnica de Conciencia de la Piel evocó sensaciones de excitación sexual más intensas que las otras dos técnicas (puntajes más elevados en la escala F). Esta diferencia parece deberse, en parte, a que todos los sujetos de la presente investigación fueron de sexo femenino, y como es sabido, se subraya culturalmente el valor de una piel sana y bella como uno de los atributos sexuales de la mujer.

La Técnica de Relajación Muscular fue superior (puntajes más elevados en las escalas A y C) en evocar sensaciones de relajación muscular y de relajación visceral, que la Técnica de Conciencia de la Piel. La Técnica de Conciencia Visceral fue menos efectiva en producir sensaciones de relajación de la piel (puntajes más bajos en la escala B) que las Técnicas de Conciencia de la Piel y de Relajación Muscular. Por último, la Técnica de Relajación Muscular fue inferior a la Técnica de Conciencia de la Piel en producir sentimientos de calma (puntajes más bajos en la escala G).

Los efectos de Técnica, tomados en su conjunto, parecen lógicos (p. ej. es lógico que la Técnica de Conciencia Visceral produzca menos relajación de la piel), y señalan puntos fuertes o débiles de cada una de las tres técnicas. Es posible que los efectos de Técnica se diferenciaron aún más en el caso de presentaciones repetidas de cada una de ellas a diversos grupos antes de la evaluación final de sus efectos.

Las diferencias de técnica mencionadas no parecen suficientes para demostrar que la efectividad global de una de las tres técnicas, como neutralizadora de ansiedad, es superior a la de las otras dos. Estas diferencias sugieren, sin embargo, que cada una de ellas puede tener mayor o menor efectividad dependiendo del sexo y de la patología del paciente, p. ej. la Técnica de Conciencia de la Piel podría ser más efectiva que la de Conciencia Visceral, para una mujer con síntomas de sudoración excesiva de las manos.

Mientras que las diferencias de técnica encontradas no parecen de-



mostrar que alguna de las técnicas tiene efectividad global superior a las otras, el hecho de que en seis de las once escalas, incluyendo las de ansiedad, ausencia de irritación y ausencia de tensión no hubo diferencias significativas entre las tres técnicas, parece sugerir que su efectividad global como neutralizadoras de ansiedad es parecida.

Según estos resultados, hay base para sugerir que las nuevas Técnicas de Conciencia de la Piel y de Conciencia Visceral pueden ser utilizadas, de modo experimental, y junto con las jerarquías apropiadas, para la desensitización sistemática de síntomas mediados por la ansiedad, especialmente en pacientes para los que la Técnica de Relajación Muscular haya demostrado ser de poca o ninguna utilidad.

Las diferencias significativas que se encontraron como efecto del Orden de presentación demuestran que al aplicarse repetidamente las tres técnicas, hay aumento gradual notable de las siguientes sensaciones positivas neutralizadoras de ansiedad: relajación muscular (escala A), relajación de la piel (escala B), relajación visceral (escala C), sensaciones de calma (escala G), sensaciones de confianza en sí mismo (escala H), y ausencia de irritación (escala I). Aunque en las demás escalas hubo también puntajes más elevados en la segunda y tercera aplicaciones, estas no alcanzaron un nivel significativo.

Hubo interacciones significativas Técnica x Orden en las escalas A (grado de relajación muscular) y H (grado de confianza en sí mismo). En estas escalas, la Técnica de Conciencia Visceral no demostró, después de la segunda y tercera aplicaciones, el aumento en los puntajes que manifestaron las otras dos técnicas. No se encontró una explicación satisfactoria para este fenómeno. Por lo demás, la ausencia de interacciones significativas en nueve de las once escalas indica que los efectos de Orden son relativamente independientes de los efectos de Técnica. Por lo mismo, es de esperar que la aplicación repetida (por separado) de cualquiera de las tres técnicas mencionadas llevará gradualmente a un aumento significativo de sensaciones positivas neutralizadoras de la ansiedad.

Se han empezado a utilizar, de modo experimental, en el Centro de Orientación Psicológica de la Universidad Iberoamericana, las Técnicas de Conciencia de la Piel y de Conciencia Visceral. Los primeros resultados con algunos pacientes van siendo promisorios.

## REFERENCIAS

- Bandura, A. *Principles of Behavior Modification*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1969.
- Boudreau, L. Transcendental Meditation and Yoga as Reciprocal Inhibitors. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 1972, 3, 97-98.

## NAVARRO

- Everaerd, W. Reading as the Counterconditioning Agent in a Cardiac Neurosis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 1970, 1, 165-167.
- Gershman, L. & Stedman, J. Oriental Defense Exercises as Reciprocal Inhibitors of Anxiety. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 1971, 2, 117-119.
- Wolpe, J. *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford: Stanford University Press, 1958.
- Wolpe, J. & Lazarus, A. *Behavior Therapy Techniques*. London: Pergamon Press, 1966.
- Wolpe, J. *The Practice of Behavior Therapy*. New York: Pergamon Press, 1969.
- Yates, A. *Behavior Therapy*. New York: Wiley & Sons, 1970.

## NOTA

° El autor agradece al M. en C. Ignacio L. Clairic y al Centro Electrónico de Cálculo de la U.I.A. la ayuda prestada en el procesamiento de los datos de esta investigación.

## APENDICE

### *Conciencia de la Piel*

Esta grabación sirve para ayudarle a Ud. a tener una conciencia más clara de su piel. En el curso de tres a cinco sesiones tendrá Ud. una conciencia más clara de su piel.

Empiece por aflojar la ropa que tenga apretada, y procure luego encontrar una postura cómoda. Puede acostarse en una cama, o sentarse cómodamente en una silla o sillón, o simplemente acostarse sobre el piso. Siéntese o acuéstese. Trate de estar lo más a gusto posible. Cierre los ojos, y empezamos.

La técnica consiste en irle ayudando a tener una conciencia más grata de su piel. Empezaremos por su frente. Siente Ud. que la piel de su frente está cada vez más suave y descansada. Se hace mas lisa, flexible, y fragante, mientras Ud. descansa y deja que su sangre circule libremente por la piel de su frente . . . Ahora, deja Ud. circular libremente la sangre por la piel alrededor de sus ojos, y la siente cada vez más fresca, y más descansada. Siente Ud. las agradables sensaciones que acompañan la libre circulación de la sangre por la piel de su frente y alrededor de sus ojos . . .

Ahora, siente Ud. que la piel de sus mejillas y de su nariz se está haciendo cada vez más limpia, más tersa, y mas suave . . . Hay en el interior de su nariz una sensación agradable de frescura como cuando Ud. huele un perfume que le gusta mucho. La sangre circula libremente por sus mejillas, y Ud. permite que brote un bello y atractivo color de juventud en sus mejillas . . .

Sus labios están ahora también más relajados. Siente Ud. que la piel de sus labios es cada vez más fresca, más suave, y mas viva, y de un color agradable. Se deja Ud. poco a poco invadir de las agradables sensaciones que acompañan tener la piel de su cara limpia y relajada. En el interior de su boca, y en su lengua, percibe ahora sensaciones agradables, como cuando Ud. se deleita con un sabor que le gusta mucho. Se da Ud. cuenta ahora que sus dientes son limpios y fuertes, son bellos y brillantes.

Sienta Ud. ahora la piel de su barbilla. Está cada vez más limpia y mas relajada. La postura de su barbilla muestra tranquilidad, alegría, y confianza en sí mismo. Sienta Ud. ahora que la piel de sus orejas es más suave y más limpia, mientras Ud. deja que la sangre circule libremente . . . Sea Ud. ahora conciente de la piel de su cabeza. Siente Ud. la piel de su cabeza cada vez más limpia, más viva, y mas relajada, mientras permite Ud. que la sangre circule libremente. Siente Ud. ahora que su cabello es más vivo y más flexible, más fuerte y mas joven.

Puede Ud. sentir ahora la sangre circulando libremente por la piel de su

cabeza y de su cara; siente ahora estas áreas más limpias, mas vivas, mas suaves, agradablemente relajadas. Siente Ud. la piel de su cara más joven y su cabello más vivo, igual que si Ud. se hubiera lavado suavemente y con toda calma con agua tibia, limpia, y fragante.

Sus manos. Deje ahora circular libremente la sangre en la piel de su mano derecha. Permítase sentir la agradable sensación de calor vital. Sienta ahora que la piel de su mano derecha se hace cada vez más flexible, más viva, más joven y más suave. Siente Ud. ahora la piel de su mano derecha tibia, joven y sin humedad. Siente su mano derecha ágil, confiada, y fuerte. Hagamos lo mismo con su mano izquierda. Deje ahora circular libremente la sangre, y sienta que la piel de su mano izquierda se va haciendo más flexible, más suave . . . Siente Ud. la piel de su mano izquierda cada vez más joven, tibia y sin humedad. Permita ahora que la sangre circule libremente por la piel de ambas manos, derecha e izquierda, y goce por un momento la agradable sensación de que la piel de ambas manos es más viva, más limpia, más joven, mas tibia, y mas suave.

Extienda Ud. ahora la agradable sensación de que su sangre circula libremente a la piel de ambos antebrazos y brazos. Sienta Ud. que la piel de ambos antebrazos y brazos es más tibia, más tersa, mas limpia, y mas joven. Por unos momentos absorba Ud. la agradable sensación que acompaña el dejar que su sangre circule libremente por la piel de sus antebrazos y brazos, y de sus manos, izquierda y derecha. Sienta Ud. que estas sensaciones son iguales a las que Ud. tendría si se hubiera lavado con toda calma y quietud ambas manos y ambos brazos con agua limpia, tibia, y fragante.

Ahora, su cuello. Deje Ud. circular libremente la sangre por la piel de su cuello, y sienta Ud. que su piel se hace gradualmente más cálida, mas suave y flexible, más agradablemente relajada. Hay ahora en su cara, en su cabeza, y en su cuello, una renovada sensación de frescura y de vida más intensa.

Sea Ud. ahora consciente de que la sangre circula libremente en el área de su pecho. Sienta Ud. que poco a poco la piel de su pecho tiene una sensación renovada de calor vital, de mayor frescura, y de más vida . . . La piel de su pecho va teniendo una sensación renovada de calor vital, de mayor frescura, y de más vida. La piel de su pecho se hace cada vez más suave, más limpia y más joven, mientras que Ud. absorbe las agradables sensaciones que acompañan la libre circulación de la sangre en la piel de su pecho.

Ahora, su espalda. Sea consciente de la piel de su espalda, arriba, en los hombros, abajo, y también en la región glútea. Permítase sentir la grata sensación de mayor calor y de más vida en la piel que acompaña la rela-

jación y la libre circulación de la sangre en todas esas áreas. Sienta Ud. que poco a poco la piel de sus hombros, de toda su espalda, y de la región glútea se hace cada vez más tersa, más suave y más relajada. Va sintiendo ahora Ud. una sensación de renovada vitalidad en la piel de su pecho y en toda su espalda.

Su estómago. Sea Ud. ahora conciente de la piel del área del estómago. Su sangre empieza a circular más libremente en la piel, y Ud. tiene sensaciones de mayor juventud y de más vida en su estómago. Siente Ud. que la piel de su estómago se relaja y se hace más viva, más flexible, agradablemente cálida. Esta grata sensación que acompaña la libre circulación de la sangre en la piel de su estómago, poco a poco va extendiéndose ahora a sus órganos genitales. Siente Ud. ahora poco a poco que la piel de sus órganos genitales y la piel de la región anal está cada vez más agradablemente relajada, más viva, más suave y flexible.

Deténgase algunos momentos y absorba las agradables sensaciones de su piel. Siente Ud. ahora la piel de sus hombros, de su espalda, y de sus glúteos más suave y flexible . . . La piel de su pecho y estómago más viva, más limpia, más llena de calor vital . . . La piel de sus órganos genitales también está ahora más relajada. Tiene Ud. agradables sensaciones de más vitalidad, mayor calma, y de mayor frescura y juventud en la piel de sus hombros, de su pecho, de su estómago, de su espalda, y de sus órganos genitales, iguales a las que siente Ud. después de haberse lavado el cuerpo lenta y suavemente con agua limpia, tibia, y fragante.

Ahora, sus pies. Deje circular libremente la sangre en la piel de su pie derecho, y permítase sentir las agradables sensaciones de calor vital. Siente Ud. ahora que poco a poco la piel de su pie derecho es más flexible, más viva y más tibia . . . Su pie izquierdo. Permita Ud. circular más libremente su sangre, y sienta que la piel de su pie izquierdo se va haciendo más flexible y más suave. La siente Ud. más tibia y más fresca.

Permita ahora que la sangre circule libremente en la piel de ambos pies, derecho e izquierdo, y goce por un momento la agradable sensación de que la piel de ambos pies es más viva, más joven, y más suave. Deje Ud. ahora circular libremente la sangre en la piel de sus piernas y muslos . . . La piel de ambas piernas y muslos, izquierda y derecha, se va haciendo ahora más suave, mientras Ud. goza las agradables sensaciones que acompañan la libre circulación de la sangre en la piel de sus piernas y muslos. Hay ahora en sus pies, derecho e izquierdo, y en la piel de ambas piernas y muslos, una renovada sensación de frescura y de vida.

Tiene Ud., finalmente, en la piel de todo su cuerpo, agradables sensaciones de renovada juventud y vida . . . En la piel de su cara, en su cabeza, en su cabello . . . En la piel de su cuello . . . En su pecho y espalda . . . en el

área de su estómago . . . en sus órganos genitales . . . En la piel de sus manos, derecha e izquierda . . . En sus antebrazos y brazos . . . En la piel de sus pies, derecho e izquierdo . . . En ambas piernas y muslos . . .

Tiene Ud. ahora una sensación de renovada vitalidad, de mayor frescura y vida, de mayor suavidad y tersura, en la piel de todo su cuerpo. Absorba Ud. estas gratas sensaciones de mayor calma y vida en la piel de todo su cuerpo, que son iguales a las que Ud. siente después de un prolongado baño con agua limpia, tibia, y fragante.

Permanezca Ud. unos instantes absorbiendo estas agradables sensaciones de calma y de nueva vida y juventud que acompañan el dejar circular libremente la sangre por la piel de todo su cuerpo. Permanezca Ud. así unos instantes más, y luego terminamos . . .

### *Conciencia Visceral*

Esta grabación sirve para ayudarle a Ud. a tener una conciencia más clara del interior de su cuerpo. En el curso de tres a cinco sesiones tendrá Ud. una conciencia más clara del interior de su cuerpo.

Empiece por aflojar la ropa que tenga apretada, y procure encontrar una postura cómoda. Siéntese en una silla o sillón, y trate de estar lo más a gusto posible. Cierre los ojos, y empezamos.

La técnica consiste en irle ayudando a tener una conciencia más grata del interior de su cuerpo. Empezaremos con su respiración. Respire profundamente, y luego exhale el aire lentamente . . . De nuevo inhale con toda calma . . . y luego exhale . . . Continúe así, inhalando y exhalando el aire con toda calma . . . Mientras Ud. respira profundamente y con toda calma, sea conciente de las gratas sensaciones que acompañan el ritmo de la respiración. Note Ud. las agradables sensaciones de frescura que acompañan la entrada del aire a las fosas nasales, y de mayor calor y relajación que acompañan el exhalar . . . La mucosa interna de las fosas nasales la siente Ud. poco a poco más agradablemente relajada. Permite Ud. que la sangre circule libremente en la mucosa interna de sus fosas nasales, y perciba Ud. las gratas sensaciones de mayor vida y de relajación. Siente Ud. ahora que estas gratas sensaciones de renovada vitalidad y de relajación se extienden poco a poco a la mucosa de sus senos frontales y a los senos maxilares, izquierdo . . . y derecho . . . El aire circula ahora más libremente, y lo siente Ud. más agradable y más puro.

Inhale de nuevo profundamente . . . y mientras exhala, haga vibrar sus cuerdas vocales con el sonido mmmm . . . De nuevo inhale y luego exhale suavemente mientras repite el sonido mmmmm . . . Continúe unos momentos con el mismo ejercicio repitiendo el sonido mmmmmm . . . mientras exhala, y goce las agradables sensaciones de mayor relajación y calma que

van extendiéndose de la garganta a las fosas nasales, y al más profundo interior de sus pulmones.

Sienta Ud. ahora cómo el aire circula libremente por la tráquea, y entra y sale de los pulmones. Siga Ud. repitiendo el sonido mmmm . . . mientras exhala, y goce la agradable sensación de mayor vida y más profunda alegría que acompaña el dejar circular libremente el aire en el más profundo interior de sus pulmones . . . Sus pulmones se dilatan y se contraen rítmicamente y sin ningún esfuerzo, mientras Ud. absorbe del aire el oxígeno vital. Goce por unos instantes más las gratas sensaciones de mayor vitalidad, alegría, y calma . . . en sus fosas nasales . . . sus senos frontales . . . sus senos maxilares, izquierdo, y derecho . . . su laringe . . . su tráquea . . . lo más profundo de sus pulmones . . . Se siente Ud. invadido de las gratas sensaciones que acompañan una respiración más libre, más profunda, más calmada, y más relajada . . .

Su corazón. Siéntalo Ud. ahora latir con toda regularidad y vigor. Absorba Ud. las gratas sensaciones de calma, de vitalidad, y de seguridad que acompañan los rítmicos latidos de su corazón. Descanse unos instantes, mientras Ud. siente cómo el corazón late confiado y regularmente. Goce la alegría de percibir la armoniosa música de los latidos de su corazón . . . Observe Ud. ahora cómo el corazón impulsa, con sus suaves y rítmicas contracciones, la sangre por las arterias hacia todo el cuerpo. Descanse, relájese, y deje circular la sangre libremente por el lado derecho y el lado izquierdo de su cuello hacia su cara y su cabeza. Goce Ud. las agradables sensaciones de mayor seguridad, libertad, y mayor vitalidad que acompañan la libre circulación de la sangre en su cuello . . . en su cabeza . . . y en su cara . . .

Descanse, relájese, y permita Ud. que los latidos de su corazón impulsen libremente la sangre a sus brazos y manos, derecha . . . e izquierda . . . Sus brazos y manos, derecha e izquierda . . . se sienten ahora más vivos, más ágiles y relajados, mientras reciben la sangre de su corazón.

Tenga Ud. ahora la agradable conciencia de que los latidos de su corazón impulsan la sangre y la vida como agradables pulsaciones a sus hombros . . . a su pecho . . . a su espalda . . . a su abdomen . . . a sus piernas y pies, izquierdo . . . y derecho . . . Siente Ud. ahora que todo su cuerpo vibra, y que puede Ud. disfrutar las agradables sensaciones de mayor vitalidad, alegría, y confianza, que acompañan los rítmicos latidos de su corazón, y la libre pulsación de la sangre en todo su cuerpo. Hagámoslo de nuevo . . . Sea Ud. conciente de las agradables pulsaciones que acompañan los rítmicos latidos de su corazón y la libre circulación de la sangre en su cuello . . . en su cara . . . en su cabeza . . . en sus brazos y manos, espalda . . . en su abdomen . . . en sus piernas y pies, izquierdo . . . y derecho

. . . Se siente Ud. ahora más alegre, más tranquilo, y mas confiado, mientras goza la libre circulación de la sangre en todo su cuerpo.

Ahora, sea Ud. conciente del interior de su boca. Descanse Ud., mientras deja circular libremente la sangre a través de su lengua y de la mucosa de la boca. Sienta Ud. poco a poco el interior de su boca, y perciba en su boca y en su lengua agradables sensaciones de mayor calor, alegría, y vida, como las que tiene Ud. cuando se deleita con un sabor que le gusta mucho.

Ahora, sea conciente Ud. de que su garganta está también sintiéndose más relajada. El aire circula libremente por las fosas nasales, y por la tráquea, mientras la entrada al esófago está suavemente cerrada. Beba Ud. con toda suavidad y calma un poco de café o té, y note que la entrada al esófago se abre y se cierra de nuevo sin ningún esfuerzo de su parte . . . Ahora, la sangre también circula más libremente por la válvula que permite la entrada de alimentos al esófago, mientras ésta permanece suavemente cerrada. De nuevo tome Ud. un poco más de café o té . . . y sea conciente de que la entrada al esófago se abre y se cierra cómodamente y sin ningún esfuerzo . . .

Tome Ud. de nuevo un poco más de café o té . . . Sea Ud. ahora conciente de que la entrada al esófago se abre y se cierra, y de que el líquido descendiendo lenta y agradablemente al estómago por el tubo del esófago. Sienta Ud. este tubo cada vez más relajado, y con gratas sensaciones de mayor calma y vitalidad en sus caras interna . . . y externa . . . Repitamos esto: mientras saborea Ud. un poco más de café o té, continúe relajando el interior de su boca . . . su garganta . . . el esófago . . . y ahora, el interior de su estómago . . . Hagámoslo una vez más: mientras bebe Ud. un poco mas de café o té, perciba Ud. su estómago, y relájelo aún más . . . Deje circular libremente la sangre en la cara interna de la mucosa del estómago. Goce las agradables sensaciones de mayor serenidad y vitalidad que acompañan la relajación visceral profunda.

Estas agradables sensaciones de mayor calma, calor y vida, las percibe Ud. ahora en el interior de su aparato digestivo: en su boca y en su lengua . . . en su garganta . . . en su esófago . . . y en el interior de su estómago . . . Estas sensaciones que acompañan la relajación visceral profunda son iguales a las que Ud. siente después de haber comido a su entera satisfacción alimentos y bebidas que le gustan mucho. Finalmente, sus intestinos . . . Relaje el área interna de su abdomen, y deje circular libremente el alimento por el interior de sus intestinos. Sea conciente de las agradables sensaciones de mayor calma y vida que acompañan el lento y suave movimiento de los alimentos en su recorrido por los intestinos, mientras Ud. absorbe de los alimentos nuevo vigor y nueva vida. Relaje finalmente los músculos alrededor del orificio anal, deje la sangre circular libremente, y



perciba de nuevo las agradables sensaciones de mayor calma y renovada vitalidad que acompañan la conciencia visceral profunda.

Recorramos de nuevo todas las partes que hemos relajado: la mucosa interna de su boca y su lengua, están ahora más vivas, y mas agradablemente relajadas. Siente Ud. ahora una relajación cada vez más profunda, y renovada vitalidad y calma, en su garganta . . . en el esófago . . . en el estómago . . . en los intestinos . . . en la región anal . . .

Permanezca Ud. unos instantes más, absorbiendo las gratas sensaciones de tranquilidad, calma, y renovada vitalidad, que acompañan la conciencia visceral profunda, y luego terminamos . . .