

Índice general

<i>Prólogo a la duodécima edición alemana</i>	IX
<i>Prólogo a la undécima edición alemana</i>	XI
<i>Prólogo a la primera edición</i>	XV
Capítulo I. Desarrollo e interpretación del método	1
Fundamento del método, pág. 1. — Autohipnosis (O. VOGT), 1. — Técnica de la hipnosis, 2. — Autodescripciones de hipnotizados, 2. — Estratificación en la autoobservación hipnótica, 4. — Relajación, 6. — Conmutación durante el sueño, 7. — Condiciones de la conmutación, 8. — La conmutación como actividad concentrativa, 9.	
A. Técnica y aplicación	
Capítulo II. El curso habitual	11
I. <i>La postura</i> , pág. 11. — Local, vestido, postura, 12.	
II. <i>La oclusión de los ojos</i> , 15. — Ojos y oclusión palpebral (SLOTOPOLSKI), 16.	
III. <i>Sintonización de reposo</i> , 16. — Cuestiones tipológicas, 16. — Fórmula, 18. — Ejercicios de reposo de HIRSCHLAFF, 18.	
IV. <i>El ejercicio de peso</i> , 19. — Fórmula, 19. — Examen fisiológico, 23. Grupo (WEGSCHEIDER), 21. — Ideoplasia (A. FOREL), 21. — Experimentos de ALLERS y SCHEMINZKY, 21. — Tipos musculares, 23. — Tipos psicomotrices, configuraciones del tono (LOWENSTEIN), figuras de movimientos individuales (F. H. LEWY), GUREWITSCH y OSERETZKY, KRETSCHMER y ENKE, 24. — Tipos de actitud (RUTZ y SEEVERS), 25. — Problemas del tono, 25. — Clínica de la prueba del peso, 27. — Relajación objetiva y subjetiva, 27. — Localización, 27. — Generalización, 28. — Sus formas, 28. — Periferia y centro, 29. — Acción adormecedora de la relajación muscular, 30. — Fenomenología del cansancio (TROMNER), 30. — Sentido muscular, 30. — Peso y conciencia del propio cuerpo (SCHILDER), 31. — Esquema corporal, 32. — Miembro fantasma. Fenómeno de Aubert, 33. — Esquema Yo-cuerpo, 34. — Pruebas iniciales, 34. — Vivencias concomitantes, 36. — Vivencias generales, 37. — Maniobras de conclusión del ejercicio, 37. — Importancia de las mismas, 39. — Entrena-	

- miento del paciente en su domicilio, 39. — Fenómeno del maxilar, 40. — Protocolos, 40. — Problemas del ejercicio (KERN), 47.
- V. *La prueba del calor*, 48. — Fórmula, 49. — Trucos de artistas, 49. — Voluntad y sistema nervioso vegetativo, 50. — Psicofisiología, 50. — Capacidad de entrenamiento vascular, 51. — Termotipos (SCHADE), 52. — Hallazgos en la hipnosis, 52. — Baño relajador (KRAEPELIN), 53. — Circuito vital bionómico, 53. — Mediciones objetivas, 53. — Protocolos, 54. — Vivencias hipnagógicas, 58. — Fisiología de la levitación, 60. — Miembro fantasma (P. SCHILDER, O. FOERSTER, W. R. HENDERSON, ZÁDOR, P. CHRISTIAN, W. PLUGGE, K. POECK), 61. — Dolor en el miembro fantasma, 62. — Miembro fantasma en el entrenamiento autógeno, 64.
- VI. *Complementos al curso del entrenamiento*, 67.
- a) Tranquilización cardíaca, 67. — Experiencias clínicas e hipnóticas, 67. — Problema de la voluntariedad, 68. — Vivencias cardíacas, 69. — Fórmulas, 70. — Regulación del pulso (experiencias de H. BINSWANGER), 70. — b) La respiración, 71. — Respiración en el entrenamiento, 72. — Refuerzo espiratorio, 73. — Ritmo, 74. — c) El abdomen, 75. — Fórmula, 75. — d) El enfriamiento de la frente, 76. — Fórmula, 76. — Necesidad de dosificación prudente, 77. — El «hálito de los espíritus», 77. — Protocolos, 98.
- VII. *Resumen*, 81. — Curso general del entrenamiento, 81. — Entrenamiento autógeno en grupo, 82. — Discos fonográficos, 84. — Entrenamiento autógeno e «hipnoidización» heterógena, 84.

Capítulo III. Rendimiento medio del grado inferior

85

- I. *Personas normales*, pág. 85. — a) Autotranquilización (amortiguación de la resonancia emocional), 85. — Emoción y organismo, método de Jacobson, 86. — Experiencia del entrenamiento autógeno en personas perseguidas por motivos políticos, 86. — Relajación parcial (hombros-nuca) como procedimiento auxiliar, 87. — b) Restablecimiento, Fisiología, 88. — «Pausas profilácticas» (O. VOGT), 89. — Travesía del Atlántico (LINDEMANN), 89. — Medición experimental (MÜLLER-HEGEMANN), 90. — Catalepsia, 90. — Representación autógena de la tensión muscular «inconsciente», 90. — Grupos de entrenamiento, 91. — d) Alteraciones de las vivencias sensoriales, 91. — Demostración de la hipoalgesia y de la analgesia, 92. — Cambio de función (STEIN, MAYER-GROSS), 92. — Cambio en la reacción vasomotriz al pinchazo, 93. — Dolor al parto, 94. — Leucotomía autógena, 94. — Ampliación de sensaciones, 95. — e) Regulación vascular, 96. — El entrenamiento como protección contra temperaturas extremas, 97. — f) Rendimiento mnémico, 98. — Prueba demostrativa, 99. — g) Formulación de propósitos, 99. — Psicología (BIRNBAUM, K. LEWIN), 121. — Hipnosis, 99. — Sueño y olvido, 100. — «Reloj mental» (despertar a hora prefijada) como demostración, 101. — Examen del «sentido del tiempo», 102. — Ejemplos de formulación de propósitos, 103. — h) La autocontemplación, 104. Relaciones con la psicología analítica (C. G. JUNG), 104. — Procedimientos análogos, 104. — Posibilidades, «nirvanoterapia», 128. — Protocolos, 106.

- II. *Clínica*, 113. — Crítica, 113. — Hipnoterapia, 113. — Límites orgánicos-estructurales (terapia neural), 114. — Firmeza de los mecanismos reguladores orgánicos, 114. — Alteraciones de las funciones orgánicas de tipo general, 115. — Alteraciones vasomotrices (L. DEILIUS), 115. — Ereutofobia, 116. — Trastornos cardíacos, 117. — Angina de pecho (casos letales), 117. — Fobia al infarto, 119. — Hipertensión, 120. — Asma bronquial, 120. — Parestesias cervicotorácicas, 121. — Trastornos funcionales del aparato digestivo, 122. — Sanatorios antituberculosos, 127. — Trastornos funcionales en diversos órganos, 128. — Trastornos endocrinos, 130. — Experiencia lograda en las Cajas del Seguro de Enfermedad (BODEK), 131. — Límites y valor del procedimiento en trastornos funcionales de órganos, 133. — ¿Hipocondrización?, 134. — Protocolo, 135. — El entrenamiento autógeno como auxiliar del diagnóstico, 136. — Trastornos funcionales nerviosos de tipo especial, 136. — Eutanasia, 136. — Temores neuróticos, 137. — Neurosis de expectación, 138. — Neurosis de angustia específica, 139. — Insomnio, 140. — Cefalea, neuralgias, 142. — Formulación de propósitos en las alteraciones funcionales especiales, 143. — Trastornos sexuales, 143. — Hábitos viciosos, 143. — Jóvenes psicópatas (G. KUHNEL, H. ALTMANN), 145. — Pediatría, 146. — Tics, tartamudez, calambre de los escribientes, 146. — Parkinson, crisis oculógiras, 148. — Estados depresivos, 149. — «Fatiga vital» (K. THOMAS), 149. — Estados esquizofrénicos residuales y terminales, 150.

Capítulo IV. Inconvenientes y dificultades frecuentes en el curso habitual del entrenamiento

Actitud del paciente con respecto al entrenamiento autógeno, pág. 153. — Preparación psíquica, 153. — Información al paciente, 154. — Pruebas demostrativas, 154. — Prueba del péndulo, 154. — Protocolos, 155. — Sensaciones concomitantes, 156. — Teoría mecánica (PINNER), 157. — Importancia práctica de la prueba, 157. — Experimento de las cajas (KOSELEFF), 159. — Experiencia de la caída, 159. — Vivencias de índole general en la vivencia de caída, 160. — Protocolos en siete grupos, 161. — Prejuicios, inercia, resistencias generales, 164. — Inquietud inicial, 166. — Trastornos histoneuróticos, 167. — Trastornos de la postura y de la tensión, 170. — Vivencia de peso, 172. — Espasmos (protocolo), 172. — Gimnasia preparatoria (JACOBSON), 173. — Hidroterapia (LEVY-SUHL), 174. — Errores en la generalización «espontánea», 174. — Sensaciones locales y vivencias generales perturbadoras (protocolos), 175. — Persistencia anormal de las sensaciones de peso, 177. — Alteraciones vasculares y neuróticas en la prueba del peso, 178. — Trastornos en la prueba de calor, 179. — Persistencia, parestesias, 180. — Trastorno de la sudoración, 181. — Congestión, colapso, 181. — Dosificación, 181. — Regulación del latido cardíaco, 182. — Dosificación, fórmula, 182. — Respiración, 183. — Interferencia entre los ritmos cardíaco y respiratorio, 183. — Plexo solar, 184. — Enfriamiento de la frente, 184. — Mígrañoide y supresión del mismo, 185. — Complicaciones de las

vivencias térmicas en la supresión de algias, 185. — Angiospasmos autógeno por experimentos intempestivos, 185. — Dificultad para conciliar el sueño en el entrenamiento nocturno, 185. — Trastornos debidos a intoxicaciones, fiebre y emociones, 187. — Alteración debida al autismo (BINSWANGER), 188. — El problema del «vaciamiento» de las fórmulas autógenas, 188. — Perturbaciones debidas a un vivenciar erróneo de un entrenamiento normal, 189.

Capítulo V. Técnica y rendimientos del grado superior 191

Dominio del grado inferior como premisa, pág. 191. — Simbolización de vivencias del propio cuerpo, 191. — Posición hacia arriba y adentro de los globos oculares como maniobra auxiliar, 192. — Crisis oculóginas postencefálicas, 192. — Analgesia (cicatriz de «yogi»), 192. — El «color propio», 193. — Relación con el test de Rorschach-Roemer (protocolo), Psicología de los colores, 194. — Prueba del espectro cromático, 196. — Prueba de Goldschmidt, 196. — Protocolos de vivencias cromáticas, 197. — Estímulos interferentes, 199. — Visión interior de objetos concretos, 200. — Visualización de objetos abstractos, 200. — Visualizaciones simbólicas, 201. — Visualización del «sentimiento propio», 201. — Experiencia intuitiva-productiva, 202. — Representación de la imagen de otra persona, 203. — Preguntas a «lo inconsciente» con respuesta simbólica, 203. — Valores existenciales, 204. — Vivencias esclarecedoras, 205. — Elaboración de fórmulas de la personalidad, 205. — Dificultades y riesgos de este sector del entrenamiento autógeno, 207. — Protocolos, 207. — Intensificación del grado inferior, 207. — Ejemplos, 207. — Inhibición laboral, 207. — Período de incubación autógeno, 209. — Productividad, 210. — Inhibiciones, inseguridad, 210. — Angustia, 211. — «Aberración sin contenido» (L. FRANK), 212. — Transformación de la actitud global (protocolos), 212. — Nirvanaterapia (protocolo), 216. Vivencias de beatitud en ensimismamiento, 217.

Capítulo VI. Visión de conjunto de la técnica y su aplicación 219

Número e índole de los probandos, pág. 219. — Clínica, 221. — Formas de neurosis, 220. — Cuestionarios, 221. — Sujetos refractarios, 221. — Dosificación, curva en bayoneta, 222. — Autoentrenamiento del médico, 223. — Lugar que corresponde al entrenamiento autógeno en la psicoterapia, esquema de fórmulas, 223.

B. Sobre la teoría del método

Capítulo VII. Pruebas de control 225

Posibilidades, pág. 225. — I. *Observaciones de carácter fisiológico*, 225. — Observación fisiológica y clínica de los fenómenos del entrenamiento, 225. — Musculatura, expresión facial, respiración, pérdida de la necesidad de cambiar de postura, 225. — Límites fijados por defectos orgánicos, 226. — Aparato para medición de calor radiante,

227. — Tablas de medición de calor radiante, 228. — Mediciones cuantitativas realizadas por H. BINSWANGER, 230. — Regulación térmica (P. POLZIEN), calentamiento del hígado (H. MARCHAND), 233. — Apagamiento del reflejo patelar en la prueba de peso, 233. — Mediciones de BINSWANGER con el «resonador de pulso» (tabla), 235. — Experimentos de control, 235. — Cambio de función en la hipoalgesia, 236. — Cronaxia sensitiva en la hipoalgesia (F. H. LEWY y GASSMANN), 237. — Cronaxia motora (LEWY y GASSMANN), 237. — Estudios mioeléctricos en la catalepsia autógena (BINSWANGER), 239. — Fisiología de la catalepsia, catalepsia autógena como «rendimiento energético pasivo», factores perturbadores, 239. — Pruebas de rendimiento (MÜLLER-HEGEMANN y otros), 240. — Experimentos de H. WOHLFAHRT sobre aceleración de curaciones, 240. — *II. Puntos de vista psicológicos*, 241. — Experimentos psicológicos (GOLDSCHMIDT), 242. — Protocolos del curso de los experimentos, 243.

Capítulo VIII. Tentativa de interpretación teórica 249

Correlaciones y fronteras del entrenamiento autógeno, pág. 249. — La conmutación desde el punto de vista fisiológico, 249. — Atención y sistema reticular, 250. — La «vivencia de peso como realización sensorial-piramidal», 250. — Presencia de fibras eferentes en sistemas centrípetos, 251. — Limitación fisiológica (K. LEWIN), 251. — Límites difusos de lo voluntario (SPIEGEL), 252. — Sector hombros-nuca (PIETSCH), 300. — Postura, inmovilización, 253. — La postura, sin entrega interior, carece de efecto (H. BINSWANGER), 253. — Variación inducida del tono (GOLDSTEIN), 254. — Estado y efecto: circulación (H. BERGER), 254. — Conmutaciones vegetativas en el EEG hipnótico, 254. — Cuestiones relativas al tono (JACOBSON, SCHILDER), 256. — Vasoregulación (WOLLHEIM), 256. — Periferia y centro, 256. — Entrenamiento y diatermia, «derivación», 257. — Profilaxis de la hipertensión, 257. — Anestesia, 257. — Proximidad al Yo de los sistemas de reacción, según I. H. SCHULTZ (esquema), 257. — Influencia trófica, 258. — Teoría biodinámica de SCHEIDT, 258. — Conmutación, 264. — Carácter de exigencia de las fórmulas; comportamiento autoimpuesto, 264. — Formación íntima, 265. — «Animación observada», 265. — Ampliación del Yo corporal, cambios globales del funcionalismo psíquico, 266. — «Evidencia fisiológica», con concentración, localización del Yo, 267. — Voluntad y cuerpo (PIKLER), introvoción (BAADE), 267. — Conmutaciones en el sueño, 267. — Apropiación del método; fórmula: representación-sentimiento-estado. — Ensimismamiento, 269. — Imágenes, recogimiento, 269. — Imaginación (VETTER, OURSEL), 269. — Efecto de estado, amortiguación de la resonancia de las emociones, estimulación de ensueños (HABERMANN), formulación de propósitos y automando (MARBE), 270. — Sintonización retrógrada y enunciado (PFAHLER), 270. — Autodominio, autoeducación, 270. — Esquema de la conmutación concentrativa, 271. — Actitud-Carácter-Movimiento-Forma, 272. — Liberación y realización de sí mismo, 272.

C. Métodos relacionados con el entrenamiento autógeno**Capítulo IX. Ejemplos tomados de la etnología y de la psicología de las religiones 273**

Chamanismo (STOLL), pág. 273. — Embriaguez por el movimiento, métodos basados en la tranquilización, 273. — Tóxicos embriagadores, 274. — Los hesicastas (STOLL, ZACHARIAS, THOMAS), 274. — Clasificación de los estados de trance, según LEUBA, 274. — Éxtasis y nirvana (HEILER), 275. — El problema de la actitud interior en San IGNACIO DE LOYOLA, 275. — Los ejercicios japoneses de silencio (v. DÜRKHEIM), 276. — Pasividad y relajación en la mística, 277. — Conmutación extática por relajación súbita (STARBUCK), 277. — Tensión y relajación en las vivencias religiosas (JAMES), 277. — Resistencia y terquedad, 278. — Etapas del ensimismamiento místico, 278. — Problemas de la concentración voluntaria (HEILER), 279. — Estados de excepción y vivencias religiosas en general (W. GRUEHN, GIRGENSON), 280. — La unificación (JAMES), 283. — Entrenamiento autógeno y «mind-cure» (JAMES), 284. — Fenómenos de levitación, 284. — Fotismo místico (LEUBA), 285. — Límite neto entre estados de ensimismamiento místico y autógenos (GOEDAN), 285. — Los «Ejercicios espirituales» de San Ignacio, 286. — Psicología de la superstición (K. ZUCKER), 286.

Capítulo X. Hipnosis y sugestión 287

Interpretación de la «magnetopatía» desde el punto de vista del entrenamiento autógeno, pág. 287. — Tendencia a la autonomía durante el estado de pasividad, 288. — El «hálito» de los espiritistas, 289. — El concepto de sugestión; la conmutación como vivencia global, 289. — Puntos de vista acerca de la hipnosis y la sugestión (SCHILDER, STOKVIS, WIESENHUTTER), 289. — Autohipnosis, 290. — Manifestaciones aisladas en el hipnotismo, 290. — Pases, somatización, 290. — Imágenes interiores, monoideísmo, 291. — Ensimismamiento y disposición íntima, 291. — Importancia fundamental de la conmutación orgánica, 292. — Ensimismamiento, aprendizaje autógeno e hipnotismo, 292. — Efecto mágico de la palabra (DESSOIR), 292. — Autopersuasión, 292. — Psicoterapia mental y orgánica, 293. — Sugestibilidad (L. FRANK, B. STOKVIS), 293. — Racionalización del tratamiento hipnótico a través de la experiencia lograda con el entrenamiento autógeno, 294. — Dominio funcional autógeno y efecto curativo hipnótico, 295. — Fracaso de JACOBSON en sujetos anteriormente hipnotizados, 295. — Relaciones entre entrenamiento autógeno e hipnosis (KRETSCHMER), 296. — Hipnosis activa fraccionada de KRETSCHMER, 296.

Capítulo XI. El Yoga 297

Yoga hindú como técnica psíquica mística, pág. 297. — Su funda-

mento filosófico (ROESEL), 297. — Kriyayoga y Rajayoga, 298. — Hathayoga (Yoga-Mimansa), 299. — Relaciones entre la relajación yoga, la del entrenamiento autógeno y la gimnástica, 299. — Etapas del Yoga: Yama y Niyama, 299. — Kapalabhati como hiperventilación, 299. — Asanas, las posturas, 299. — Su clasificación, 299. — S'avasana según el Yoga-Mimansa, 300. — Sambhavi-Mudra como tránsito al Yoga superior, 302. — Pratyahara, 302. — Dharana y «color propio» en el nivel superior del entrenamiento autógeno, 302. — Dhyana, 302. — Samadhi, 303. — Relaciones entre las etapas superiores en el Yoga y en el entrenamiento autógeno, 303. — Ascetismo y Yoga, 303. — El Yoga como «hipocondría cósmica», 304. — El ensimismamiento budista (HEILER), 304.

Capítulo XII. Método de relajación progresiva de Edmundo Jacobson 307

La monografía de JACOBSON «Progressive Relaxation», pág. 307. — Reposo y relajación, la hipertensión y la hipotensión neuromusculares, 307. — Relajación y sugestión. El concepto de voluntariedad en JACOBSON y la actividad propia en el entrenamiento autógeno, 308. — Relajación local y relajación general, 308. — Papel decisivo de la experiencia práctica de los probandos, 309. — Técnica, 309. — Dificultades, 310. — Oclusión de los ojos, 310. — Relajación de la musculatura mímica y de la de los órganos de los sentidos, 310. — Relajación y sobresalto, 310. — Relajación y trabajo mental, 311. — Teoría de la relajación (actitud de reposo), relajación y sugestión, 311. — Experiencia clínica, 311. — Importancia de los estudios de JACOBSON, 312.

D. Relaciones generales del método

Capítulo XIII. Entrenamiento autógeno, psicoterapia y doctrina de las neurosis 313

El nivel inferior como «psicoterapia menor», el nivel superior del entrenamiento autógeno, como «psicoterapia mayor», pág. 313. — Entrenamiento autógeno y psicoterapia racional vígil, 313. — Procedimientos mixtos y tareas prácticas (educación de la voluntad), 315. — Vivencias emocionales, 316. — Educación de la voluntad y concentración, memoria y autorreflexión, 316. — Entrenamiento autógeno y psicoanálisis: la tensión muscular como manifestación organolibidinal de la defensa contra instintos (FENICHEL), 317. — Tensión muscular e inhibición del Yo (FREUD), 317. — Importancia de los impulsos motrices reprimidos (LANDAUER), 317. — Observaciones de FRENCZI acerca de los trastornos neuróticos psicomotores y su recomendación de ejercicios de relajación, 318. — Distonía como expresión de estancamiento de líbido (FENICHEL), 319. — Observaciones propias, 319. — Subvaloración de los puntos de vista fisiológicos en el psicoanálisis, 319. — Participación psicógena en los síntomas corporales, 319. — La vivencia del propio cuerpo en el psicoanálisis

(FREUD, SCHILDER), 320. — Represión e insuficiencia motora, 320. — Teoría psicoanalítica de la hipnosis (FREUD, SCHILDER), 321. — Concepción psicoanalítica de la autosugestión (FERENCZI, RADÓ, JONES, SCHILDER, ABRAHAM), 321. — Papel primordial de la concentración con respecto a la disolución sugestiva del Yo, 323. — Entrenamiento autógeno y psicología analítica de C. G. JUNG, 323. — Entrenamiento autógeno y conversión (H. BINSWANGER), 324. — Amortiguamiento de la resonancia emocional, 325. — Ruptura de círculos viciosos (KOHNSTAMM), 325.

Capítulo XIV. Entrenamiento autógeno, gimnasia y pedagogía . . . 327

El entrenamiento autógeno como «gimnasia interior concentrativa», pág. 327. — La relajación en gimnasia, 327. — Analogía entre la gimnasia y el entrenamiento autógeno: relajación, ritmo, 329. — Entrenamiento compensador de AIGINGER, 329. — Nivel inferior del entrenamiento autógeno como procedimiento psicosigiénico general, 330. — Esencia de la educación, 330. — Libertad y forzosidad en la educación, 331. — Disciplina y relajación como polos contrapuestos e imprescindibles, 332. — Puesto del entrenamiento autógeno en una pedagogía de orientación universal, 333. — Tensión y distensión como rasgos de las actitudes occidental y oriental, 333. — Relajación, liberación y ocio creador, 333. — El ritmo como principio vital (KLAGES), 333. — Meditación y ética, 334. — Valor de las formulaciones de propósitos en niños y adolescentes (H. ALTMANN), 334. — El problema central: actitud y vivencia, 335. — Actitudes absolutas (v. WEIZSACKER), 335. — Las actitudes absolutas como actitudes vitales rígidas, 336. — Psicología del movimiento expresivo (A. FLACH). El «complejo» como actitud errónea por parte de la personalidad total. Actitud y autenticidad, 336. — Actitudes «inauténticas», 337. — Actitud como autoentrega y autodomínio. Actitudes naturales y éticas, 338. — Entrenamiento autógeno y actitud íntima, 338.

Questionario «Peso»	339
Questionario «Calor»	340
Questionario «Pruebas aisladas»	341
ÍNDICE DE AUTORES	343
ÍNDICE ALFABÉTICO DE MATERIAS	351