**EL MÉTODO DE RELAJACIÓN POR LOS MOVIMIENTOS PASIVOS DE WINTREBERT**

Tomado de Masson, S. (1985): Las relajaciones. Barcelona: Gedisa. Páginas 47-48.

Wintrebert expone su método de la siguiente manera.

Este método comprende dos tiempos esenciales:

* El primer tiempo, de “regulación del tono por medio de los movimientos pasivos”, busca obtener un estado de relajación haciendo desaparecer todas las resistencias y participaciones musculares inoportunas;
* El segundo tiempo, de “readaptación de los movimientos”, tiene por objeto asociar todos los movimientos y posturas de la vida diaria con estos estados de relajación.

Se crea ante todo cierto clima psicológico (silencio y semioscuridad). Estando el sujeto extendido y con los ojos cerrados, se le pide que haga desaparecer las principales tensiones que subsisten y que son visibles en su cara o en los miembros. Luego se le imprimen movimientos pasivos, que se repiten de modo regular y lento, a un segmento de un miembro. Se continúa sucesivamente con balanceos de la mano, del antebrazo, del brazo del lado dominante; luego, la cabeza, el cuello, el miembro superior del lado opuesto y por último, los miembros inferiores. Otros movimientos permiten la relajación a nivel del rostro, en particular ojos y mandíbula. La repetición de estos movimientos desemboca con mayor o menor rapidez en un estado de relajación que se puede dejar prolongar durante algunos minutos. Durante este período, mientras el sujeto permanece inmóvil, se le indican, por medio de contactos ligeros, las diversas partes de su cuerpo y se le dice: “Piensa en tu mano que está relajada, en tu antebrazo que está relajado…” y esta inducción a la relajación por medio de estímulos táctiles y verbales es muy útil en los niños que tienen dificultad en localizar las distintas partes de su cuerpo cuando están con los ojos cerrados. Se le pide entonces al niño que levante él mismo los diversos segmentos de sus miembros y que los deje caer pesadamente sobre el suelo. Se insiste en la necesidad de la relajación muscular que debe seguir a esta caída. El orden de los movimientos es el mismo que el de la movilización pasiva. El niño toma seguidamente una serie de posturas, a las que les sigue una relajación muscular completa. A lo largo de estos ejercicios, pasa gradualmente de la posición acostada a la de estar de pie, y por otra parte, después de cada una de estas posturas conserva la idea de relajación que había adquirido en los movimientos precedentes. Después de haber conservado una postura realizada en posición acostada, sentada o de pie, debe hacer una relajación muscular tan completa como sea posible. En el transcurso de este aprendizaje se le pide al sujeto que controle su respiración y que la adapte a cada movimiento. Cuando finalmente el niño se acostumbra a realizar bien este conjunto progresivo de ejercicios, se le ayuda a obtener la relajación muscular en posturas que toma a lo largo de ciertas circunstancias críticas en la escuela o en la casa. Él las imita y debe aprender a dominarlas utilizando los ejercicios que se le han enseñado. El examen clínico, antes y después de la sesión, permite determinar la mejoría del estado psíquico (ansiedad, excitabilidad e inestabilidad) y se efectúa el control del método por medio de las modificaciones fisiológicas, tanto en el nivel del tono muscular (contracción, excitabilidad y temblores) como en el de los órganos (pulso y respiración).