



Aiutare la mente (e il corpo) con il Training Autogeno

Consiste cioè in un allenamento mentale, fatto attraverso la visualizzazione di immagini, **che porta a una concentrazione profonda sul proprio corpo**

COS'E' IL TRAINING AUTOGENO

Il **training autogeno**, largamente conosciuto e diffuso in tutto il mondo come "tecnica di rilassamento", è un metodo di aiuto psicosomatico elaborato dallo studioso di origine berlinese J.H. Schultz nel 1932 e da lui stesso definito come un "metodo di autodistensione da concentrazione psichica". Consiste cioè in un allenamento mentale, fatto attraverso la visualizzazione di immagini, che porta a una concentrazione profonda sul proprio corpo aiutandolo a produrre dei cambiamenti fisiologici



positivi. E' oggi uno strumento ormai così diffuso che di esso si avvalgono sia le persone bisognose di riequilibrare funzioni alterate, sia le persone "sane" che desiderano migliorare la propria qualità di vita.

L' autosuggestione è alla base della tecnica

il training autogeno è fondato sull'autosuggestione che, in grado di indurre uno stato di profondo rilassamento, favorisce il controllo di alcuni stati fisici e in alcuni casi anche psicologici.

la parola "Training" vuol dire "allenamento", "autos" vuol dire "da se" e "genos" significa "che si genera", perciò già l'etimologia del nome della tecnica chiarisce il principale obiettivo: sviluppare, grazie ad un costante allena-

mento, una sempre più autonoma capacità di autosuggestione, inizialmente guidata e insegnata da un esperto.

L'allenamento

L'allenamento si fonda sul principio del "condizionamento classico" di Pavlov "; in base a tale principio, la ripetizione costante di alcuni esercizi, produce l'associazione tra un esercizio mentale ed uno stato psicologico o fisiologico.

Un altro processo base del funzionamento del T.A. è quella

specifica capacità della memoria di rendere attuali e reali delle sensazioni solo immaginandole! così, ad esempio, l'allenamento ad immaginare una fonte che scalda una parte del corpo (es. acqua tiepida) può permettere di ottenere risposte fisiologiche simili a quelle che tale stimolo reale produrrebbe (es. aumento della temperatura e dell'irrorazione sanguigna della parte). Ciò deriverebbe dalla tendenza del nostro cervello ad attivare, attraverso stimoli immaginativi, le stesse aree messe in azione da stimoli reali.

A cosa serve il Training Autogeno

Gli effetti positivi del T.A., sono legati al raggiungimento della possibilità di autosuggestione e addestramento al cambiamento psicofisico, migliorando il contatto con se stessi.

Rappresenta una risorsa dalle immense potenzialità per aiutare la mente sia a migliorare le quotidiane performances che ad alleviare disagi psicosomatici di vario tipo.

Il Training Autogeno per l'infanzia

si trasforma in "fiabe del rilassamento"

che possono essere utilizzate per affrontare difficoltà di sviluppo piuttosto diffuse

Il training autogeno è fondato sull'auto-suggestione che, in grado di indurre uno stato di profondo rilassamento, favorisce il controllo di alcuni stati fisici e in alcuni casi anche psicologici.

In particolare con il T.A. si realizzano spontanee e positive modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, della concentrazione, del pensiero e dell'attenzione. Possiamo dire che i principali risultati che si possono ottenere con la pratica del t.a. sono un certo equilibrio neurovegetativo e un importante stato di calma.

A chi può essere utile il Training Autogeno

Il T.A., nasce originariamente in campo clinico psicologico e psicosomatico per affrontare

disturbi funzionali e somatizzazioni come cefalee, tachicardie, problemi circolatori e respiratori e disturbi digestivi. Ma anche fobie e disturbi d'ansia, tic o balbuzie e disturbi del sonno.

Ben presto però i seguaci e pro-seguitori dell'uso del Training Autogeno hanno sperimentato adattamenti degli esercizi in altri settori.

Uno dei primi esempi riguarda il mondo della psicologia del lavoro, in cui molte industrie hanno voluto e richiesto di provare questo metodo, sperimentando le sue ricadute positive sul rendimento in azienda e sulla sua capacità di limitare lo stress e

l'assenteismo legato a problematiche di questo tipo. Attualmente uno dei campi più importanti di applicazione di questa tecnica è quello della psicologia dello sport e della preparazione mentale degli atleti in cui alcuni esercizi risultano utilissimi sia alla performance, che alla concentrazione, che alla riduzione e al recupero di alcuni infortuni.

Inoltre, da molti anni ormai questa tecnica è parte integrante dei cosiddetti "corsi di preparazione al parto" e se, preventivamente imparata, risulta molto utile a gestire le emozioni e a controllare il respiro ed il dolore.

Infine, vanno ricordate con curiosità ed interesse le più recenti, ma non meno diffuse, applicazioni. Una delle principali concerne il campo educativo in cui il T.A. per l'infanzia si

trasforma in "fiabe del rilassamento" che possono essere utilizzate per affrontare difficoltà di sviluppo piuttosto diffuse, superando anche i limiti delle classiche tecniche di approccio verbale al problema. Un'altra recente applicazione della tecnica riguarda i trattamenti estetici, soprattutto quelli che si rivolgono alla cura dell'acne nervosa o da stress, dei problemi estetici della cattiva circolazione o più semplicemente al rilassamento e alla ricerca di un benessere globale che si associa ai trattamenti effettuati nelle sale di bellezza o nei centri termali.

IL TRAINING AUTOGENO E LO STRESS

Il Training Autogeno agisce in modo opposto allo stress, aspetto comprensibile se si pensa che i suoi effetti dipendono soprattutto da una parte del cervello chiamata "formazione reticolare ascendente".

La Formazione reticolare ascendente (F.R.A.) è un insieme di strutture nervose situate nel tronco dell'encefalo ed è in collegamento con tutti i nervi della sensibilità esteroceettiva (tattile, pressoria, dolorifica, termica), propriocettiva (muscoli e tendini), interocettiva (visceri e vasi sanguigni). La F.R.A. raccoglie tutti i dati provenienti dalla periferia del corpo, che a sua volta li registra dall'ambiente esterno, e li invia al cervello che poi provvede a reagire.

In situazioni di stress l'attività di questo messaggero di informazioni è molto alta, così che il cervello, bombardato di stimoli, pone l'organismo in stato di allerta e vigilanza anche quando non esiste un reale bisogno.

Quando gli stimoli in arrivo sono minimi, chiudendo per esempio gli occhi

o stando in un ambiente silenzioso, la F.R.A. smette di trasmettere e l'organismo si rilassa. Ed è proprio così che il T.A. aiuta a rilassarsi: i suoi esercizi determinano una disattivazione della F.R.A. che si aggiunge a quella normale prodotta dallo smorzamento degli stimoli visivi e uditivi (occhi chiusi e silenzio); entra così in azione un'altra parte del cervello che si chiama "ipotalamo anteriore" che ha funzioni di riposo, riparazione e recupero. Esso a sua volta attiva il sistema nervoso vegetativo parasimpatico che induce al rilassamento. In pochi minuti il T.A. offre i benefici rigeneratori e riposanti del sonno fisiologico.



ESERCIZI

Sono sei, di cui i primi due fondamentali e gli altri complementari

- 1- **Pesantezza** (rilassamento dei muscoli)
- 2- **Calore** (dilatazione dei vasi sanguigni)
- 3- **Cuore** (funzionalità cardiaca)
- 4- **Respiro** (apparato respiratorio)
- 5- **Plesso solare** (organi interni dell'addome)
- 6- **Fronte** (livello cerebrale)

AMBIENTE

Deve essere tranquillo, confortevole, non rumoroso, in penombra

ABBIAGLIAMENTO

Non deve essere costrittivo, quindi togliere cinture, orologi, occhiali e scarpe

DURATA

Una esercitazione non supera i 10 - 15 minuti ma va praticata sistematicamente, almeno due-tre volte al giorno nelle prime settimane di allenamento. Si inizia con il primo esercizio e si aggiungono poi gli altri

Una esercitazione non supera i 10-15 minuti **ma va praticata sistematicamente, almeno due-tre volte al giorno**

COME SI ESEGUONO GLI ESERCIZI:

1) Preparazione - per prima cosa predisponi adeguatamente chiudendo gli occhi e respirando profondamente... non fare resistenza ai pensieri e ripetili mentalmente più volte "Io..sonocalmo..tranquillo...sereno e rilassato..." utilizza la respirazione profonda (diaframmatica) inspirando profondamente e lentamente per 6 secondi gonfiando prima la pancia e poi il torace, trattieni l'aria per 3 secondi e poi espira lentamente in 6 secondi sgonfiando prima il torace e poi la pancia, rimani senza aria per 3 secondi e ricomincia il ciclo.

2) Pesantezza

Analisi lenta delle varie parti del corpo iniziando con braccio destro, sinistro, gamba destra, sinistra addome, petto, spalle schiena ripetendo la formula "io sono calmo...il braccio destro è pesante..pesante..sono perfettamente calmo" Ripeti la formula 5-6 volte e quando hai raggiunto la pesantezza aggiungi un'altra parte.

3) Calore: la sequenza è la stessa e la formula è "io sono calmo..il braccio destro è caldo..caldo..sono perfettamente calmo".

4) Cuore

Visualizza il cuore al centro del torace con la formula "io sono calmo..il cuore è forte e batte calmo..calmo e regolare..sono perfettamente calmo"

5) Respiro: visualizzando il corpo, concentrati sul respiro con la formula "io sono calmo..il respiro è calmo e regolare..sono perfettamente calmo" fino a giungere a "il respiro diventa sempre più profondo..calmo..regolare.." immagina poi il corpo come un grande polmone "il corpo respira con me..il respiro mi respira..sono perfettamente calmo".

6) Plesso solare

concentrati sulla zona centrale tra lo sterno e l'ombelico immaginandovi un piccolo sole che diffonde calore con la formula "io sono calmo..perfettamente calmo..il plesso solare è caldo... e irradia calore".

7) Fronte

concentrati sulla fronte con la formula "io sono calmo..la fronte è fresca..piacevolmente fresca...io sono perfettamente calmo".

8) Al termine della seduta

esegui dei piccoli movimenti detti esercizi di ripresa che consistono in flessioni ed estensioni, prima piccole poi sempre più grandi ed energici, dei piedi e delle mani fino al coinvolgimento delle braccia e delle gambe, quindi respira profondamente e apri gli occhi.



Per saperne di più

- "Il training autogeno come psicoterapia breve" L.MASI - I.L.I. (1999)
- "Il Training Autogeno" J.H. SCHULTZ 2 vol. - Feltrinelli (1984)
- "Il Training Autogeno, teoria e pratica" T.BAZZI, R.GIORDA Città Nuova Roma (1981)
- "Psicoterapia Autogena" L.PERESSION - Faenza Ed. (1980)
- "Manuale di Training Autogeno" B.H. HOFFMANN - Astrolabio (1980)
- "Medicina psicosomatica" F.ALEXANDER - Universitaria (1950)

Contatti per informazioni su corsi individuali e di gruppo

Dott.ssa Adiutori Silvia (psicologa, psicoterapeuta, formatrice e istruttrice di Training Autogeno)

E-mail: adiutorisilvia@libero.it