

Corso di Training Autogeno

Introduzione al Training Autogeno

Dott. Enrico Maria Bellucci

Il training autogeno fu elaborato da J.H. Schultz, un neurofisiologo vissuto tra la fine dell'800 e l'inizio del '900. È una tecnica che prende spunto dall'ipnosi, ma mentre nell'ipnosi vi è una suggestione indotta dall'esterno, nel training vi è un'influenza esercitata su sé stessi, un'autosuggestione.

Il T.A. è sostanzialmente una tecnica di rilassamento e di conoscenza di se stessi, come ne esistono a decine nella letteratura orientale, che però è stata adattata e resa facilmente comprensibile da un pubblico occidentale.

I principali obiettivi del T.A. sono: l'auto distensione da concentrazione, il distacco e la commutazione alla calma, il riaversi in ogni momento, trovare il modo di uscire dall'ansia, il potenziamento della concentrazione, il dormire meglio. Più in generale il T.A. è in grado di intervenire sulla maggior parte dei disturbi di natura psicosomatica.

Gli esercizi del T.A. vanno ad agire direttamente sul nostro sistema nervoso vegetativo (costituito da simpatico e parasimpatico), e ci permettono di tenere lontano lo stress dal nostro organo più sensibile (organo bersaglio) e maggiormente a contatto con le nostre emozioni. Tale organo, che varia da persona a persona, può essere assimilato ad un sismografo che registra le emozioni della nostra anima, e risulta essere un ottimo termometro del nostro stato psico-emotivo.

Apprendendo gli esercizi del T.A. ed applicandoli quotidianamente, è possibile sperimentare una sensazione di calma e rilassatezza in qualsiasi momento, staccando e rilassandosi in momenti di particolare stress.

Infine il T.A. è anche un percorso di conoscenza di se stessi. Stando in silenzio si impara infatti ad ascoltarsi, e quindi a conoscere meglio le proprie risorse e le proprie tensioni,

incominciando un cammino durante il quale sarà possibile trovare risposte alle domande che da tempo, più o meno esplicitamente aleggiano dentro di noi.

Gli esercizi

Il concetto fondamentale del Training Autogeno è la **calma**, o per meglio dire il rilassamento psico-fisico, essendo mente e corpo due entità fortemente collegate.

“Ciò che è dentro è fuori, ciò che è fuori è dentro”

Questo stato si raggiunge progressivamente e gradualmente attraverso i sei esercizi del T.A. di base, ed eventualmente gli esercizi del T.A. superiore.

I primi e principali sono detti **esercizi somatici** perché l'attenzione mentale viene rivolta a particolari sensazioni corporee e producono effetti in prima istanza sul corpo (soma) ed in particolare sui muscoli, vasi sanguigni, cuore, respirazione, organi addominali e capo.

Le cose di importanza fondamentale, sono **REGOLARITA'** e **COSTANZA** nell'eseguire gli esercizi, i risultati non si faranno attendere. L'allenamento (training) deve essere quotidiano di due/tre volte al giorno di circa 10/15 minuti l'una.

Fanno parte della prima categoria 6 esercizi di base (2 fondamentali e 4 complementari) da eseguirsi dopo l'esercizio introduttivo, ovvero l'esercizio della calma.

L'esercizio della calma viene considerato decisamente importante perché solo il raggiungimento di uno stato di calma consente di effettuare adeguatamente ed efficacemente gli altri esercizi.

Esercizio della calma: predisporre chiudendo gli occhi, respirando profondamente e allontanando i pensieri esterni. Si possono usare le formule originali del training autogeno pronunciate lentamente: "Io sono calmo, calmo, perfettamente calmo, calmo,

sereno, rilassato..." oppure formule personali che si sentono adatte all'occasione "allontano tutto da me e sono calmo...".

I sei esercizi di base sono i seguenti:

- esercizio della pesantezza
- esercizio del calore
- esercizio del cuore
- esercizio del respiro
- esercizio del plesso solare
- esercizio della fronte fresca.

L'esercizio della pesantezza viene considerato di notevole utilità nell'ottenimento di uno stato generale di rilassamento muscolare. Grazie a questo esercizio il soggetto diventa consapevole sia di quelle tensioni muscolari che ha, ma che sembra non avvertire, sia di quelle situazioni che contribuiscono a creare dette tensioni. Può essere sfruttato per combattere disturbi da stress, cefalee muscolo-tensive ecc.

L'esercizio del calore permette di ottenere delle variazioni a livello circolatorio nei vari distretti muscolari. Può essere utile per combattere lievi disturbi legati alla cattiva circolazione e può risultare d'aiuto per riscaldare mentalmente quei muscoli che dovranno essere utilizzati in un determinato esercizio fisico.

L'esercizio del cuore è un esercizio più complesso che dovrebbe consentire al soggetto di regolarizzare l'attività cardiaca; inoltre, dal momento che la funzionalità cardiaca può essere particolarmente influenzata da fattori di tipo psichico e da fattori emotivi, l'esecuzione di questo esercizio dovrebbe favorire uno stato di maggior tranquillità del soggetto. Eseguito correttamente dovrebbe essere di una certa utilità per combattere tutte quelle somatizzazioni che derivano da situazioni di ansia e stress.

L'esercizio del respiro dovrebbe servire a far sì che la respirazione del soggetto non sia influenzata da tutti quegli aspetti psicologici che ne determinano un'alterazione. Ha notevole utilità in tutte quelle problematiche che sono connesse a stati ansiosi e che spesso si manifestano con un'alterazione del ritmo respiratorio.

L'esercizio del plesso solare è un esercizio che permette di alleviare tutte quelle tensioni che, in molti casi, sono alla base di problemi quali gastriti, stipsi, problemi digestivi ecc.

L'esercizio della fronte fresca ha come scopo fondamentale quello di produrre una vasocostrizione cerebrale particolarmente utile per trattare quei mal di testa legati a sovraccarichi fisici o mentali.