

IL TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno si basa fundamentalmente sullo stato di **concentrazione passiva**.

Sembra un paradosso, ma, mentre nella concentrazione attiva la volontà è importante, in quella passiva bisogna raggiungere la **non volontarietà**, cioè assistere con indifferenza alle modificazioni che il corpo subisce con il T. A.

Tanto più si è passivi, tanto più si riesce.

Gli scopi del T. A. sono:

- 1) ***L'AUTOSEDAZIONE*** Con cui si ottiene il rilassamento muscolare che parte dall'eliminazione di ogni forma di emotività e di tensione.

- 2) ***L'ELIMINAZIONE DELLO STATO DI STANCHEZZA*** Con cui si consegue la ripresa dell'efficienza e il recupero energetico.

N.B. Con il T. A. si possono ottenere: - effetti analgesici
- potenziamento della memoria

Notizie storiche: Il suo "creatore" fu, in Germania, Schultz (1925)
Bozzi la introdusse per la prima volta in Italia, a Roma (...)
Bressan, a Padova, ottiene la cattedra.

Schultz, dal 1925 al 1935 formula 5 esercizi, quelli:

1. della ***pesantezza***
2. del ***calore***
3. del ***cuore***
4. del ***respiro***
5. del ***plesso solare***

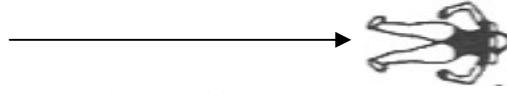
Nel 1935, Schultz aggiunge quella:

6. della ***fronte fresca***

Gli elementi da curare sono:

a) **La posizione:** Nel T. A. sono possibili 3 posture:

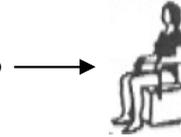
- quella supina



- quella "a cassetta" o "del cocchiere"



- quella "a poltrona" con schienale alto



b) **L'ambiente:** non molto luminoso, non troppo caldo, né freddo

c) **L'abbigliamento:** comodo

FASE PRELIMINARE

La fase preliminare serve per entrare nello stato di concentrazione passiva
Bisogna:

1. Assumere la posizione (all'inizio meglio quella supina)
2. Fare tre respirazioni profonde
3. Chiudere gli occhi lentamente
4. rappresentarsi mentalmente la formula:

“Adesso metto da parte i miei pensieri, metto i miei pensieri in un cassetto, lascio scivolare i miei pensieri come l'acqua scivola dai tetti, quando piove ... quando piove ... quando piove ... e, nello spazio buio davanti a me, contemplo queste parole: «io sono completamente e perfettamente calmo e disteso»” (ripetere 6/7 volte)

NOTE: Come ci si rappresenta mentalmente le formule?

A questo riguardo, ci sono vari tipi di persone:

1. **il tipo ottico** (le vede)
2. **il tipo acustico** (le sente)
3. **il tipo misto ottico-acustico** (le sente e le vede)
4. **il tipo motorio** (le vede in movimento)

La maggior parte di noi appartiene al 3° tipo.

ESERCIZIO Nr. 1 – della pesantezza

Il primo esercizio, che non deve durare più di 5 minuti, si collega con la fase preliminare, dicendo:

“Adesso faccio scivolare il mio pensiero sul mio braccio destro, lo visualizzo, e lo sento pesante ...”

1. **“Il mio braccio è pesante ...”** x 5/6 volte (dove l’aggettivo pesante viene dopo una respirazione completa)
2. (passando al braccio sinistro e visualizzandolo) **“Il mio braccio sinistro è pesante ...”** x 5/6 volte
3. **“Le mie due braccia sono pesanti ...”** x 5/6 volte
4. **“Le mie due gambe sono pesanti ...”** x 5/6 volte
5. **“Le mie braccia e le mie gambe sono pesanti ...”** x 5/6 volte
6. **“E il mio corpo è tutto pesante ...”** x 5/6 volte

“E io sono perfettamente calmo e disteso ...” x 2 volte

(è la formula conclusiva di ogni esercizio del T. A.).

Si rimane distesi per 30 secondi.

- N.B. ❖ Se questo esercizio viene fatto durante la giornata, bisogna procedere al “riordino”:
- fare 3 respirazioni profonde
 - aprire lentamente gli occhi
 - flettere le braccia e muovere le gambe
 - fare 4 saltelli e riprendere l’attività normale
- ❖ Assieme alla rappresentazione mentale della formula, bisogna visualizzare la parte del corpo presa in considerazione

ESERCIZIO Nr. 2 – del calore

Per passare dal 1° al 2° esercizio si dirà:

“Adesso passo all’esercizio del calore ...”

Le formule sono:

1. **“La mia mano destra è calda ...”** x 5/6 volte
 2. **“La mia mano sinistra è calda ...”** x 5/6 volte
 3. **“Le mie due mani sono calde ...”** x 5/6 volte
 4. **“I miei due piedi sono caldi ...”** x 5/6 volte
 5. **“Le mie mani e i miei piedi sono caldi ...”** x 5/6 volte
- “E io sono perfettamente calmo e disteso”** x 2 volte

N.B. Bisogna mantenere la posizione per 30 secondi ed, eventualmente, procedere al “riordino”

EFFETTI del 2° esercizio: esso comporta una specie di dilatazione dei vasi sanguigni, la quale provoca la regolarizzazione della circolazione sanguigna, una decongestione.

Se con l’esercizio della pesantezza si ottiene un’ipotonia muscolare, con questo del calore, si ottiene una vasodilatazione che comporta un aumento della temperatura corporea e una sensazione di calore che dall’interno procede verso l’esterno.

N.B. Si può utilizzare la sensazione di calore per i dolori fisici interni, invece con il senso del freddo, si possono curare i dolori esterni (scottature, escoriazioni, ecc.).

ESERCIZIO Nr. 3 – del cuore

Per passare dal 2° al 3° esercizio si dirà:

“Adesso faccio scivolare la mia attenzione sul mio cuore che batte calmo e regolare ...”

La formula per l'esercizio n. 3 è:

“Il mio cuore batte calmo e regolare ...” x 5/6 volte

“E io sono perfettamente calmo e disteso ...” x 2 volte

EFFETTI del 3° esercizio: si avvertirà una maggiore regolarizzazione della funzione cardiaca.

N.B. Il battito cardiaco può, durante l'esercizio, avvertirsi in qualunque parte del corpo.

ESERCIZIO Nr. 4 – del respiro

Il passaggio dal 3° al 4° esercizio avverrà attraverso la frase:

“Adesso passo ad ascoltare il mio corpo che respira ...”

La formula per l'esercizio n. 4 è:

“Il mio respiro è calmo e regolare ...” x 5/6 volte

“E io sono perfettamente calmo e disteso ...” x 2 volte

EFFETTI del 4° esercizio: non si avvertirà alcuna sensazione particolare, se non un maggior senso di calma e di distensione; l'esercizio, infatti, comporta una più completa normalizzazione e regolarizzazione dell'attività respiratoria.

ESERCIZIO Nr. 5 – del plesso solare

Il 5° esercizio rievoca la sensazione del calore. È così chiamato da Schultz, il quale, pur non conoscendo a fondo questa dottrina, si rifà ad alcuni concetti fondamentali dello Yoga. Secondo tale teoria i plessi sono accumulatori di energia che si può potenziare mediante la volontà, la concentrazione, ecc.

Il plesso solare è situato nella zona immediatamente sopra l'ombelico e lo si può visualizzare come una sorta di ruota, coi raggi che fuoriescono dal centro.

Per passare dall'esercizio n. 4 al n. 5 si dirà:

“Adesso faccio scivolare la mia attenzione sul mio plesso solare, che è piacevolmente caldo ...”

La formula per l'esercizio n. 5 è:

“Il mio plesso solare è piacevolmente caldo ...” per 5/6 volte

“E io sono perfettamente calmo e disteso ...” x 2 volte

EFFETTI del 5° esercizio: può favorire il processo digestivo, in quanto la sensazione di calore rilassa i muscoli intestinali.

ESERCIZIO Nr. 6 – della fronte fresca

La frase di passaggio dall'esercizio n. 5 a quello n. 6 sarà:

“Adesso passo a contemplare la mia fronte che è piacevolmente fresca ...”

La formula per l'esercizio n. 6 è:

“La mia fronte è piacevolmente fresca ...” x 5/6 volte

“E io sono perfettamente calmo e disteso ...” x 2 volte

N.B. Si deve avvertire una sensazione di “fresco”, come se fossimo accarezzati da una leggera brezza, oppure come se ci si passasse sul viso un batuffolo di cotone imbevuto in acqua di rose.

EFFETTI del 6° esercizio: serve per decongestionare anche la zona della testa, della fronte, che diventerà fresca.