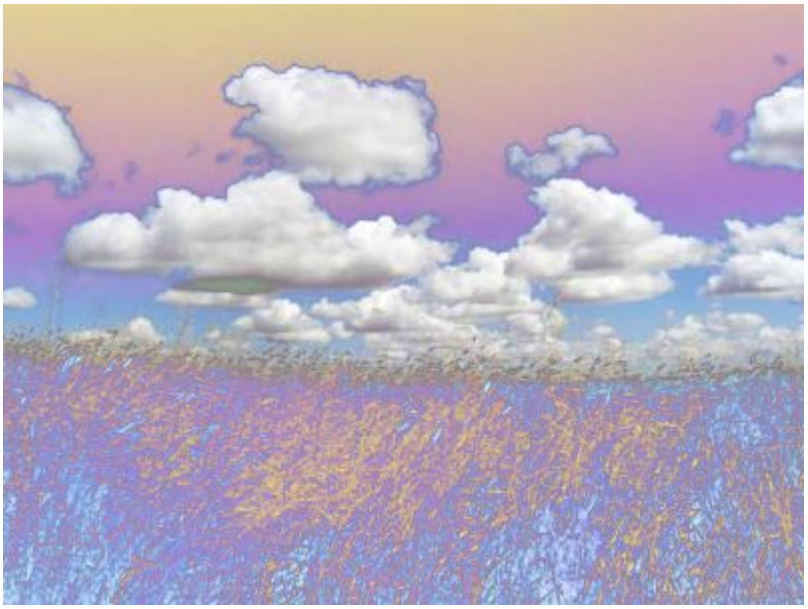
TRAINING AUTOGENO

Testo e disegni di Stelvio Beraldo



CHE COSA È IL TRAINING AUTOGENO

Per controllare le proprie reazioni fisiologiche, derivanti da particolari situazioni di conflitto psicologico, in oriente vengono praticate diverse discipline come lo **joga** e lo **zen**. Queste, che coinvolgono l'individuo in maniera totale, sono dei veri e propri modelli di vita sociale e spirituale.
Il Training Autogeno, invece, maturato ai primi del '900 dagli studi sull'ipnosi di Bernheim e Charcot in Francia ed elaborato dallo psichiatra tedesco J. Schultz intorno agli anni '30, è essenzialmente una tecnica di rilassamento, utile anche per curare i disturbi organici e psichici.
L'obiettivo di Schultz era quello di rendere il paziente meno vincolato alla dipendenza dal terapeuta e divenire lui stesso autore del proprio cambiamento e del proprio benessere. Il termine "Autogeno" vuole mettere in risalto come le modificazioni psichiche e somatiche vengono provocate autonomamente dal praticante, adattando il metodo alle proprie esigenze.

QUANDO È UTILE

IN GENERALE la pratica del Training Autogeno influenza varie funzioni dipendenti dal Sistema Nervoso Vegetativo quali la respirazione, la circolazione del sangue ed il metabolismo. Inoltre consente di mutare il tono dell'umore ed attenuare gli stati emotivi e l'ansia, portando ad un sempre maggiore grado di distensione, benessere ed equilibrio psicosomatico. Permette, infatti, di combattere lo stress, le tensioni muscolari e psichiche, la mancanza di energia, l'ansia e le sue somatizzazioni organiche (tremori, insonnia, sudorazione, tachicardia, oppressione toracica, gastrite, stipsi, asma bronchiale, tachicardie

parossistiche, tic, alcune manifestazioni cutanee come l'alopecia e la psoriasi, ecc.).
Per mezzo del Training Autogeno si può raggiungere un'armonia interiore e realizzare se stessi utilizzando al meglio le circostanze della vita.
NELLO SPORT è un ottimo ausilio per contrastare l'ansia e la tensione preagonistica. Specialmente se utilizzato con particolari sollecitazioni assertive può arricchire la personalità dell'atleta rendendolo più consapevole delle proprie potenzialità.

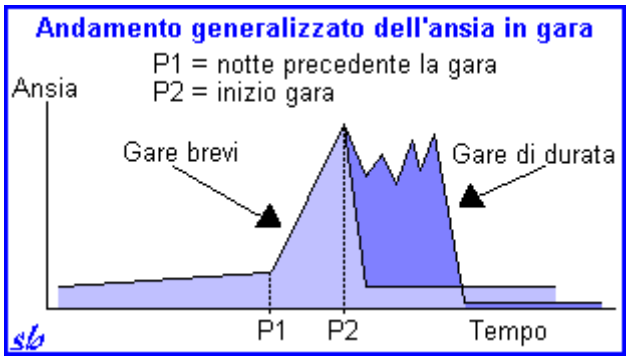


Figura 1

PRIMA DI INIZIARE GLI ESERCIZI VERI E PROPRI

- **L'AMBIENTE** nel quale si decide di praticare il Training Autogeno deve essere tranquillo, confortevole, in penombra, lontano da stimoli sonori e visivi.
- **L'ABBIGLIAMENTO** non necessita di alcuna particolarità, l'unico requisito è che non sia costrittivo. Vanno tolti anche orologio, occhiali e scarpe.
- **LA DURATA** di una esercitazione di Training Autogeno non supera solitamente i 10 minuti e va praticata sistematicamente, almeno nelle prime settimane, per due-tre volte al giorno. Inizialmente partendo solo con il primo esercizio, anche in maniera frazionata. Man mano che aumenta la familiarità con il rilassamento si completa l'esercizio e si introduce il secondo e così via.
- **LE POSTURE** da assumere sono essenzialmente tre (Figura 2):

1- **posizione supino**: gambe leggermente divaricate con le punte rivolte verso l'esterno, braccia distanti dal corpo appena flesse ai gomiti con le dita delle mani rilassate che formano un piccolo arco. La testa può essere poggiata su un cuscino oppure sullo stesso piano del busto. Importante è che la posizione permetta il rilassamento del collo e delle spalle. Il materasso non deve essere troppo morbido. Ci si può sdraiare anche a terra, su un tappeto.
2- **posizione seduto su una poltrona**: schienale e braccioli devono essere tali da consentire l'appoggio della testa e gli avambracci. Vanno evitate poltrone troppo morbide o troppo basse. Le mani e le dita poggiano inerti sul bordo dei braccioli, facendo anche in modo che le gambe non tocchino tra loro e che i piedi siano poggiati comodamente a terra.
3- **posizione seduto su una sedia**: detta anche posizione del "cocchiere". I piedi poggiano a terra mentre le ginocchia, flesse a circa 90°, vanno mantenute leggermente divaricate.

La posizione corretta del busto è quella che si ottiene lasciando pendere le braccia lateralmente, lungo il corpo, inspirando profondamente estendendo il torace e la nuca. Quindi lasciarsi ricadere su se stesso espirando profondamente in modo che la testa e le spalle cadano in avanti. Raggiunta questa posizione portare gli avambracci sulle cosce.
Questa posizione, che esercita una pressione sull'addome e sulla gabbia toracica, è sconsigliata agli obesi, alle donne in stato di gravidanza e a chi soffre di disturbi alla respirazione e alle vertebre e cervicali.

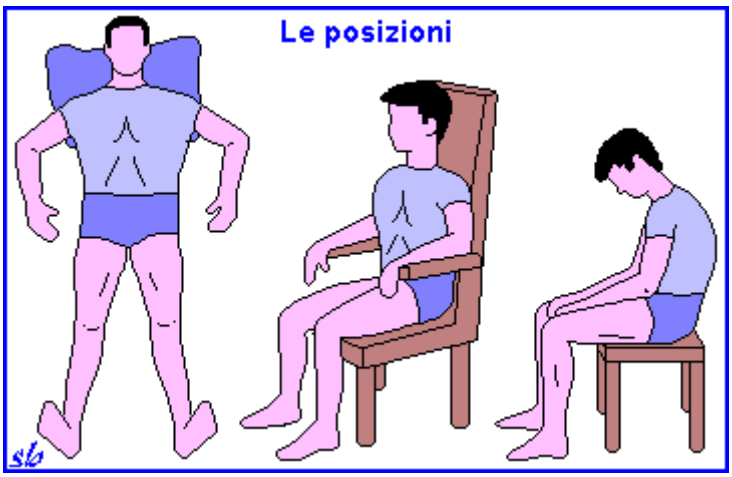


Figura 2

QUALI SONO GLI ESERCIZI
Il cardine su cui ruota il Training Autogeno è la calma, stato che si raggiunge progressivamente e gradualmente in SEI STADI (esercizi) che agiscono sui muscoli, vasi sanguigni, cuore, respirazione, organi addominali e capo.
Gli esercizi si suddividono in *inferiori* e *superiori*. Nei primi l'attenzione mentale viene rivolta a particolari sensazioni corporee, nei secondi invece, l'attenzione viene rivolta a particolari rappresentazioni mentali.
Il Training degli esercizi superiori, proprio perché rivolto alla mente ed all'inconscio, richiede la presenza di un terapeuta, mentre gli esercizi inferiori possono essere eseguiti anche da soli.
In tutto sono sei, i primi due sono detti FONDAMENTALI e gli altri quattro COMPLEMENTARI:
1- esercizio della pesantezza, che agisce sul rilassamento dei muscoli
2- esercizio del calore, che agisce sulla dilatazione dei vasi sanguigni periferici
3- esercizio del cuore, che agisce sulla funzionalità cardiaca
4- esercizio del respiro, che agisce sull'apparato respiratorio
5- esercizio del plesso solare, che agisce sugli organi dell'addome
6- esercizio della fronte, che agisce a livello cerebrale.
Gli esercizi fondamentali sono utili per raggiungere un livello di rilassamento elevato, intervenendo attivamente nei meccanismi che solitamente scattano in maniera automatica.
Gli esercizi complementari, invece, sono mirati in maniera specifica verso un organo.
Nella pratica sportiva i primi due assumono importanza prioritaria.

COME SI ESEGUONO GLI ESERCIZI

Predisporsi adeguatamente, chiudendo gli occhi ed effettuando qualche respiro profondo. Non offrire resistenza ai pensieri che arrivano alla mente, lasciarli scivolare via da soli. Ora ripetere più volte e molto lentamente la formula: "Io sono calmo ... calmo ... perfettamente calmo ... calmo, sereno ..., rilassato ...".

Inizialmente, per aiutarsi nel rilassamento, si può utilizzare la RESPIRAZIONE PROFONDA (diaframmatica) che può tornare utile in molte altre situazioni quotidiane: per una migliore concentrazione, per abbassare il livello di stress fisico e psichico e rilassare mente e corpo, per diminuire lo stato di emotività e ritrovare la calma, per conciliare il sonno, ecc. Inoltre esercita un'efficace massaggio sugli organi interni e contribuisce a disintossicare l'organismo.

Si effettua nel modo seguente:

1- inspirare profondamente e lentamente per circa 6 secondi, riempiendo prima l'addome e poi la parte media e alta del torace. Pertanto sentire in progressione l'addome che si gonfia, le costole che si allargano e lo sterno (parte anteriore medio-alta del torace) che si alza

2- trattenere l'aria per circa 3 secondi

3- espirare lentamente per circa 6 secondi, espellendo l'aria prima dal torace e poi dall'addome. Pertanto sentire in progressione inversa dell'inspirazione lo sterno che si abbassa, le costole che si chiudono e l'addome che si sgonfia

4- restare senza aria per circa 3 secondi

5- riprendere il ciclo e proseguire per almeno 5-6 atti respiratori. Per 10 minuti e oltre si utilizza la respirazione profonda come unico metodo di rilassamento. Nel tempo, progressivamente si possono aumentare anche le fasi del ciclo respiratorio che, rispettando sempre il rapporto in secondi di 6-3-6-3 (2 di inspirazione – 1 di apnea inspiratoria – 2 di espirazione – 1 di apnea espiratoria), arriveranno a raddoppiarsi, quindi 12-6-12-6 secondi).

1 - ESERCIZIO DELLA PESANTEZZA: la sequenza prevede la progressiva, lenta analisi delle varie parti del corpo iniziando col braccio destro, per passare poi al braccio sinistro, alla gamba destra, alla gamba sinistra, addome, petto, spalle e schiena, ripetendo la formula: "Io sono calmo ..., calmo ..., perfettamente calmo ... Il mio braccio destro è pesante ..., pesante ..., molto pesante ... Io mi sento completamente rilassato ...".

Ripetere la formula 5-6 volte.

Con la stessa formula si procede poi in sequenza sulle altre parti del corpo. Mentre si ripetono le formule concentrarsi sull'arto che si sta rilassando visualizzandone i muscoli che progressivamente si rilasciano.

Soprattutto nelle sedute iniziali, è opportuno soffermarsi su ogni arto per 5-6 volte in maniera continuativa prima di passare all'altro arto.

2 - ESERCIZIO DEL CALORE: la sequenza è la stessa dell'esercizio precedente. Anche la formula è la stessa, sostituendo a "pesante" la parola "caldo": "Io sono calmo ..., calmo ..., perfettamente calmo ... Il mio braccio destro è caldo ..., caldo ..., molto caldo ... e mi sento completamente rilassato ...".

Ripetere la formula 5-6 volte.

Con la stessa formula si procede poi per le altre parti del corpo.

Mentre si ripetono le formule concentrarsi sull'arto che si sta scaldando visualizzandone i muscoli che progressivamente si rilasciano ed i capillari che vengono irrorati e dilatati dal flusso sanguigno.
Soprattutto nelle sedute iniziali è opportuno soffermarsi su ogni arto per 5-6 volte in maniera continuativa prima di passare all'altro arto.
3 - ESERCIZIO DEL CUORE: concentrandosi sul cuore, visualizzarlo al centro del torace, ripetendo la formula: "Io sono calmo ..., calmo ..., perfettamente calmo ... Il mio cuore è forte e batte calmo ... calmo e regolare ... Io mi sento calmo e tranquillo ...".
Ripetere la formula 5-6 volte.
Secondo Schultz, in soggetti ben allenati, il ritmo cardiaco può essere volutamente accelerato o rallentato con le opportune formule.
4 - ESERCIZIO DEL RESPIRO: visualizzando il corpo, ed in particolare i polmoni, concentrarsi sul respiro, ripetendo la formula: "Io sono calmo ..., calmo ..., perfettamente calmo ... Il mio respiro è calmo e regolare ... Io mi sento calmo e tranquillo ...". Fino a giungere a: "Il mio respiro diventa sempre più profondo ..., calmo ..., regolare ... Io mi sento calmo e tranquillo...".
Progressivamente spostare la visualizzazione al centro del corpo, immaginandolo come un grande polmone: "il mio corpo respira con me ... Il respiro mi respira ...".
Ripetere la formula 5-6 volte.
Un aiuto può venire visualizzandosi immerso nel mare sotto forma di spugna che si gonfia e si sgonfia al ritmo delle onde. Immaginare che il respiro assuma il ritmo della spugna.
5 - ESERCIZIO DEL PLESSO SOLARE: concentrandosi nella zona centrale tra lo sterno e l'ombelico ripetere la formula: "Io sono calmo ..., calmo ..., perfettamente calmo ... Il mio plesso solare è caldo ..., molto caldo ... Il mio plesso solare è caldo e irradia calore ...
Ripetere la formula 5-6 volte.
Immaginare un piccolo sole posto nell'addome che diffonde calore tutto intorno oppure il sangue che affluisce in quella zona apportandovi energia vitale e calore, calore che scioglie tutte le tensioni.
6 - ESERCIZIO DELLA FRONTE: concentrarsi sulla fronte con la formula: "Io sono calmo ..., calmo ..., perfettamente calmo ... La mia fronte è fresca ... piacevolmente fresca ...".
Ripetere formula 5-6 volte.
Un'immagine efficace può essere quella di vedersi sdraiato su un prato o su una spiaggia col sole che riscalda il corpo mentre una piacevole brezza sfiora la fronte.

AL TERMINE DI OGNI SEDUTA

Eseguire dei piccoli movimenti detti **ESERCIZI DI RIPRESA**. Consistono in movimenti di flessione ed estensione dei piedi e delle mani fino al coinvolgimento delle braccia e delle gambe, prima piccoli e via via sempre più energici. Quindi respirare profondamente e aprire gli occhi.

LE FORMULE E I PROPONIMENTI

Insieme alle formule "standard" si possono inserire delle formule personali tendenti a risolvere eventuali situazioni perturbatrici ricorrenti che risalgono di

continuo dal profondo e che spesso si originano da un complesso ansioso come la paura del buio, di alcuni animali, di parlare in pubblico, di affrontare una certa situazione, ecc.
Dopo aver visualizzato la situazione perturbatrice, inserire una breve formula che tende a riportarla emotivamente nella normalità.
Alcuni esempi (più formule per ciascuna situazione):
- Insicurezza nel parlare in pubblico: "Quando prendo la parola davanti al pubblico mi sento calmo e disinvolto". "Davanti al pubblico parlo tranquillo e sicuro". "La presenza del pubblico mi lascia calmo e indifferente".
- Dipendenza da alcool, fumo o altro: "Le bottiglie di alcool mi lasciano indifferente". "L'alcool mi indebolisce e mi fa sentire male". "Non bevo alcool in nessuna occasione, né al bar né a casa".
- Acufene (ronzio agli orecchi) o dolore in qualche regione del corpo: "Le mie orecchie sono calme e silenziose". "I rumori e i fischi alle orecchie mi sono totalmente indifferenti".
- Ansia e tensione continua per tutto il giorno: "Ogni giorno e per tutto il giorno mi sento calmo, sereno, tranquillo e rilassato".
Al termine dei proponimenti può essere inserita una ulteriore formula generale: "Io ci riesco... Io risolvo il mio problema ..."
È fondamentale che il proponimento non assuma un tono perentorio, ma di capacità e possibilità di farcela.

Bibliografia: vedi su "**Sportraining**" nella sezione: **Per saperne di più**.