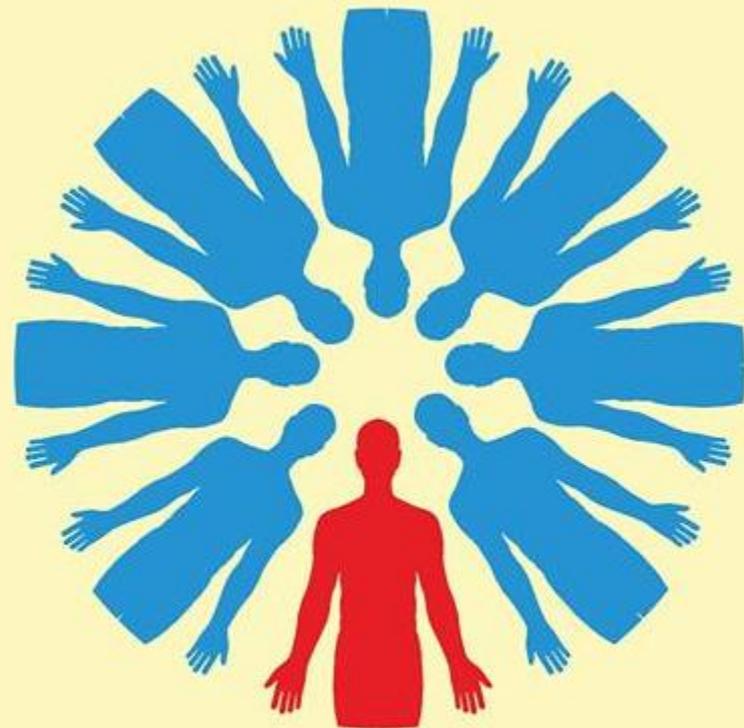


CORSO DI FORMAZIONE
OPERATORE
DI TRAINING AUTOGENO

A cura del dott. Massimiliano Stocchi



info@igeacps.it
085 2405332-348 6616421

PROGRAMMA

Basi teoriche ed empiriche del Training Autogeno

Basi neurofisiologiche del T.A.

Esercizi di rilassamento e Induzione della calma – Pratica guidata

Lavoro di gruppo sull'esercizio della Pesantezza

Lavoro di gruppo sull'esercizio del Calore

Esercitazione di conduzione

Lavoro di gruppo sull'esercizio del Respiro

Lavoro di gruppo sull'esercizio del Cuore

Esercitazione di conduzione

Lavoro di gruppo sull'esercizio del Plesso Solare

Lavoro di gruppo sull'esercizio della Fronte Fresca

Esercitazione di conduzione

Discussione finale dei partecipanti

Cos'è il Training Autogeno? (+/-)



Tecnica di Rilassamento



Terapia



Consapevolezza

Cosa non è il Training Autogeno?



Yoga



Meditazione



Mindfulness



Pratica “New Age”

Letteratura scientifica...

Ann Bowden, Ava Lorenc and Nicola Robinson. *Autogenic Training as a behavioural approach to insomnia: a prospective cohort study*. 2011. [Prim Health Care Res Dev](#).

Farnè M.A., Gnugnoli D. *Effects of autogenic training on emotional distress symptoms*. 2000. [Stress and Health](#), Volume 16, Numero 4, pp. 259-261.

Friedhelm Stetter, Sirko Kupper. *Autogenic Training: A Meta-Analysis of Clinical Outcome Studies*. 2002. [Applied Psychophysiology and Biofeedback](#). Volume 27, [Issue 1](#), pp. 45-98.

Georgina Sutherland, Mark B. Andersen, Tony Morris. *Relaxation and Health-Related Quality of Life in Multiple Sclerosis: The Example of Autogenic Training*. 2004. [Journal of Behavioral Medicine](#), Volume 28, [Issue 3](#), pp. 249-256.

.....



Un po' di storia

Schultz (1932) con il termine Training Autogeno definì un metodo di **autodistensione** da **concentrazione psichica** che consente di **modificare** situazioni psichiche e somatiche.

In particolare:

“principio fondamentale del metodo consiste nel determinare, per mezzo di particolari esercizi fisiologico-razionali, una deconnessione globale dell'organismo che, in analogia con le metodologie eteroipnotiche, permette di raggiungere le realizzazioni proprie degli stati suggestivi.”



Un po' di storia

E ancora:

“Considerato da un punto di vista fisiologico il T.A. si può definire come una tecnica di apprendimento che consente di realizzare una commutazione ipnotica, che si sviluppa in conseguenza di una graduale limitazione delle percezioni sensoriali del mondo esterno, dell'immobilizzazione, della sistematica distensione che consente di realizzare una cosciente conversione nell'interiorità del nostro mondo fisico e psichico”.



Un po' di storia

Un'ultima definizione di Crosa:

“Apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione passiva, particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente al realizzarsi di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza”.



Ideoplasia (Effetto Ideomotorio)

Concetto coniato da **Forel (1894)**, sta ad indicare la capacità di un elemento ideativo (immagine, pensiero, concetto) di produrre “**formazioni**”, cioè **modificazioni somatiche**.

“Le **rappresentazioni psichiche** avrebbero la tendenza a divenire **percezioni obiettivabili**”.

Quindi se i processi mentali hanno la capacità di produrre un aumento degli impulsi motori attraverso rappresentazioni di movimento, debbono anche avere la capacità opposta, cioè produrre riduzione d'impulsi e quindi “rilasciamento” muscolare con rappresentazioni di quiete.



La concentrazione passiva

A prima vista concetto **contraddittorio**.

In situazioni normali la concentrazione dell'attenzione è sempre un processo attivo, sostenuto da grandi quantità di energia psichica.

L'individuo concentrato presenta un livello di tensione superiore alla media in tutti i settori dell'organismo (muscoli contratti, attività cardiaca sostenuta, respirazione accelerata, ecc.) e in molte funzioni psichiche (pensiero acuto e incisivo, attenzione focalizzata, attività mnestica potenziata, componenti ansiose mobilitate in modo adeguato, ecc.)



La concentrazione passiva

L'individuo che inizia il T.A. deve, **abbandonare** la tendenza ad essere protagonista, per dare spazio a quella opposta: essere, cioè, “**spettatore**” dei fenomeni che accadono all'interno di sé stesso, nella sua:

UNITA' PSICOSOMATICA



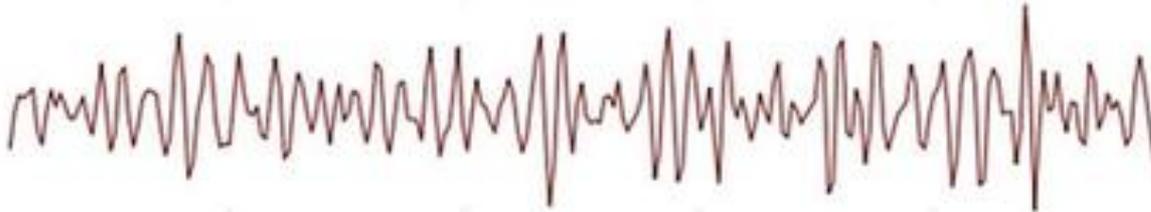
Training Autogeno e Ritmo Alpha

La commutazione operata dal T.A. trova una sua importante conferma nelle modificazioni elettroencefalografiche.

La variazione più caratteristica è riscontrabile nel **Ritmo Alpha** che, col procedere dell'allenamento, assume una configurazione che nettamente contraddistingue il T.A.

Il Ritmo Alpha è costituito da onde sinusoidali la cui frequenza media è di 10 c/s (Hz), con una gamma compresa tra 8 e 13 Hz. Esso si evidenzia nella regione occipito/temporo/parietale ed ha un potenziale compreso tra 25 e 70 microvolt.

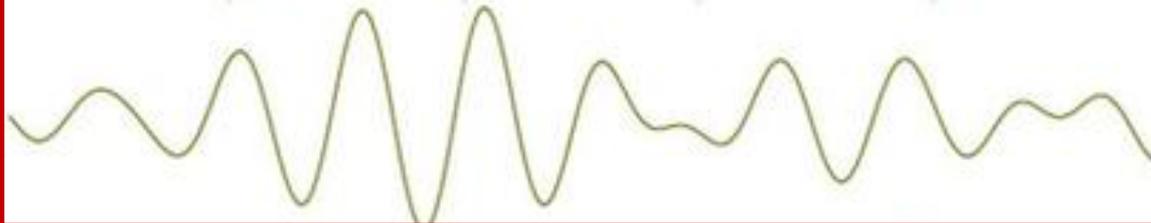
Onde Cerebrali e Stati di Coscienza



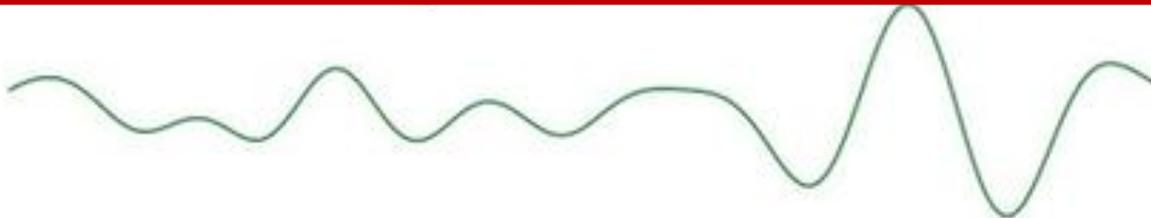
Onde **Gamma**
30 - 90 Hertz
Stati di grande energia
e poteri psichici.



Onde **Beta**
14 - 30 Hertz
Soggetto cosciente.



Onde **Alpha**
8 - 13,9 Hertz
Veglia ad occhi chiusi,
stati iniziali di meditazione.



Onde **Theta**
4 - 8 Hertz
Sonno leggero



Onde **Delta**
0,5 - 3 Hertz
Sonno profondo senza sogni



Training Autogeno e Ritmo Alpha

E' ormai assodato che il **Ritmo Alpha** è caratteristico dello stato di riposo. Alla chiusura degli occhi il ritmo Alpha compare e tende ad aumentare all'aumentare dello stato di rilassamento.

Con il procedere dell'allenamento autogeno, il ritmo alfa tende:

- ad essere più frequente nel tracciato
- ad aumentare la frequenza delle “bouffées” di fusi;
- ad aumentare il voltaggio (fino a 250 mV);
- ad essere presente nel tracciato anche per molto tempo dopo la fine dell'esercizio.

Tranquillizzazione neurovegetativa

Il Training Autogeno produrrebbe una situazione anti-stress opposta alla routine quotidiana.

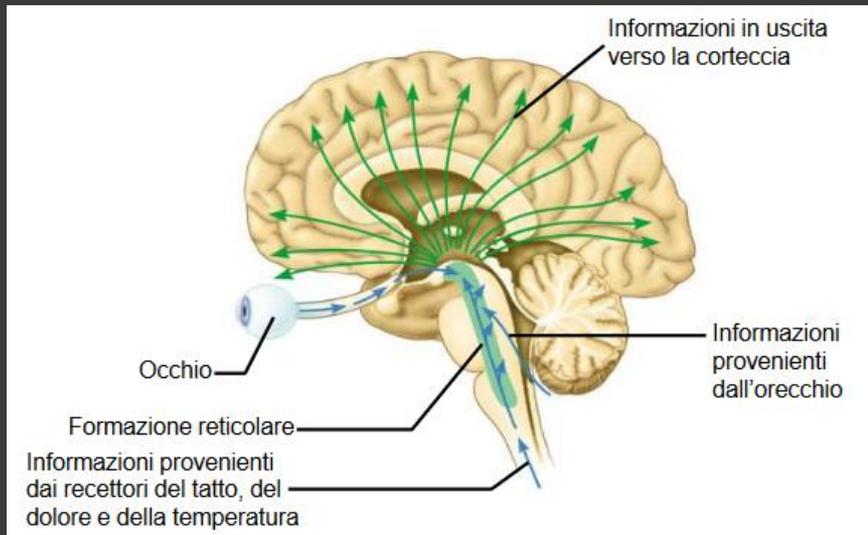
Nelle situazione stressante viene mobilitato il **sistema nervoso simpatico (vegetativo)** per fronteggiare gli stimoli della vita quotidiana.

Questo quadro è regolato dall'attività di una parte dell'ipotalamo (posteriore), il quale avrebbe funzioni ergotrope: attività, lavoro, consumo energie, catabolizzanti. Fino a predisporre allo stato di risposta:

“ATTACCO o FUGA”

Tranquillizzazione neurovegetativa

Il T.A. agirebbe in modo esattamente opposto. I suoi effetti sarebbero soprattutto mediati dalla Formazione Reticolare Ascendente (F.R.A.).



La F.R.A. è collegata con tutti i fasci ascendenti della **sensibilità esteroceettiva** (tattile, pressoria, dolorifica, termica); propriocettiva (dei muscoli e tendini); enteroceettiva (dei visceri e dei vasi sanguigni), per cui registra tutte le informazioni che provengono dalla periferia.

In base ad esse, può inviare alle strutture sovrastanti (talamo, ipotalamo, corteccia cerebrale) informazioni aspecifiche che mettono l'organismo in stato di allarme e vigilanza.

Tranquillizzazione neurovegetativa

Lo stato di abbandono corporeo, il rilassamento dei vasi sanguigni, dei visceri; riduce gli impulsi trasportati dalle varie vie (estero, proprio ed enterocettive). Ciò determina una disattivazione della F.R.A. che va ad aggiungersi a quella normalmente prodotta dallo smorzamento degli stimoli sensoriali (uditivi e visivi).

Corrisponde un analogo disimpegno dell'ipotalamo con le sue funzioni ergotrope, mentre entra in azione la porzione anteriore dello stesso che ha funzioni **trofotrope**: di riposo, di ricostituzione, di riparazione ed anabolizzanti.



SISTEMA PARASIMPATICO

Tranquillizzazione neurovegetativa

Successivamente viene attivato il sistema nervoso vegetativo parasimpatico che ha i seguenti effetti:

- Rallentamento attività cardiaca e respiratoria;
- Abbassamento della pressione arteriosa;
- Diminuzione nel sangue di adrenalina e noradrenalina ormoni corticosurrenali e zucchero
- Aumento della peristalsi e delle attività digestive

Condizioni molto simili a quelle del **sonno fisiologico** con conseguenti analoghi effetti rigenerativi e ristoratori.



T.A. e Sonno

L'attività fisiologica del sonno, che si deve considerare da questo punto di vista un processo attivo, si rivela attraverso l'aumento del tono del parasimpatico (parte del sistema nervoso autonomo che si occupa della rigenerazione del corpo), come ad esempio, diminuzione della frequenza respiratoria, del polso, del tono muscolare, ecc.

Nel T.A. troviamo le stesse manifestazioni vegetative anche se meno marcate, che costituiscono il substrato fisiologico della funzione di recupero e ricostituzione.



T.A. e Sonno

L'EEG (Elettroencefalogramma) del Training Autogeno si trova in qualche punto tra pre-sonnolenza e sonnolenza ma le curve del potenziale cerebrale indirizzano più verso uno stato particolare di immersione concentrativa che verso il sonno vero e proprio.

Studiando il sonno, si sono notati alcuni effetti importanti anche per il T.A.: il "**sonno della balia**" per cui una mamma si sveglia al pianto anche flebile del bambino e può non sentire rumori molto più forti, e il risveglio a orari prestabiliti.



T.A. e Sonno

Il fattore fondamentale del Training Autogeno e' dato da un cosciente orientamento dell'attenzione verso la propria commutazione; appena questa attenzione viene interrotta si slitta nel sonno o di nuovo indietro nello stato di veglia cosciente.

Il soggetto che fa il T.A. deve mantenersi come sospeso tra il sonno e la veglia, per questo ci si dovrebbe esercitare quando si è riposati.

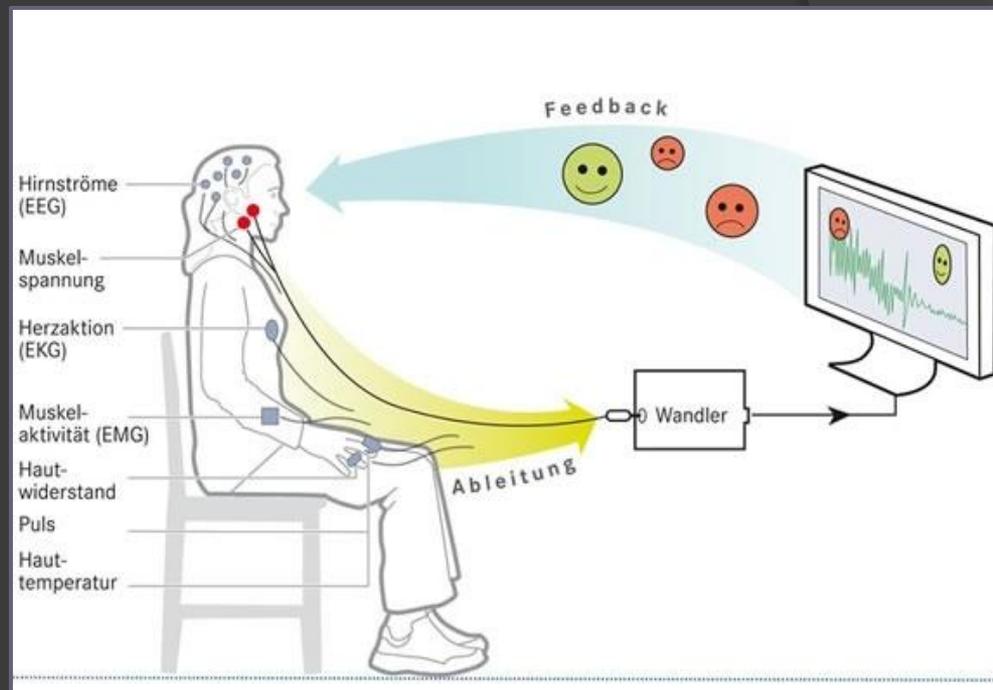
Nelle persone allenate si forma una barriera funzionale che rende impossibile lo “*slipping*” al sonno.

T.A. e Biofeedback

Con il biofeedback, una certa funzione corporea come la tensione muscolare o la temperatura cutanea viene monitorata con l'uso di elettrodi o di trasduttori applicati sulla pelle del paziente.

I segnali captati vengono amplificati ed usati per gestire segnali acustici o visivi.

Il paziente può così adottare strategie di controllo per imparare a controllare volontariamente la funzione monitorata.



T.A. e Biofeedback

Il biofeedback è un metodo d'intervento mediante il quale l'individuo impara a riconoscere, correggere e prevenire le alterazioni fisiologiche alla base di diverse condizioni patologiche (**cefalea di tipo tensivo, l'emicrania, l'ipertensione essenziale, l'asma, l'ansia, ecc.**) con conseguente loro riduzione o eliminazione.

I comportamenti adattativi sono dei meccanismi di autoregolazione che avvengono spesso automaticamente e non interagiscono con il campo di coscienza della persona. Alcuni di questi meccanismi sono regolati dai sistemi neurovegetativo, endocrino ed immunitario.

Dalla Teoria... alla pratica

CORSO DI “OPERATORE DI TRAINING AUTOGENO – A cura del dott. Massimiliano Stocchi



Le condizioni preliminari del T.A.

Prima di procedere con l'avvio della pratica è necessario analizzare alcune condizioni preliminari:

- **Anamnesi**
- **Ambiente**
- **Abbigliamento**
- **Condizioni fisiologiche**
- **Condizioni psicologiche**
- **Postura**
- **Comportamento dell'Operatore**

Anamnesi

Prima di avviare una pratica individuale o di gruppo, è importante raccogliere delle informazioni riguardo il quadro di salute (generale) dei partecipanti.

Le domande e i campi di interesse, sono correlati con gli obiettivi specifici che la situazione o le persone coinvolte manifestano.

In generale: qualità della vita, strategie di coping, qualità del sonno, presenza di traumi, ecc...

Ambiente

Occorre la minima presenza di stimolazioni interferenti, quindi anche scarsamente illuminato, lontano da rumori o da altri stimoli che possano colpire le vie sensitive (es. forti odori) con una temperatura media.

Deve essere riposante, confortevole, familiare, in cui il soggetto (o gruppo) possa sentirsi a suo agio anche dal punto di vista psicologico.

ATTENZIONE ALLA DIPENDENZA!

Abbigliamento

L'abbigliamento deve essere tale da offrire la minore quantità possibile di stimolazioni.

Vanno tolti o allentati indumenti pesanti, busti, cinture, cravatte, scarpe, cappelli, giacche, ecc.

Evitare che gli indumenti rimasti diano troppo calore o siano così leggeri da far avvertire sensazioni di freddo.

Condizioni fisiologiche

Le condizioni fisiche debbono essere le più neutre possibili. Occorre soddisfare eventuali bisogni fisiologici, anche quelli che normalmente trascuriamo come soffiarsi il naso.

Se vi sono condizioni di malessere transitorio es. mal di denti è bene aspettare che si riducano o scompaiano.

Se il soggetto è colpito da una malattia ad es. influenza mentre si sta allenando con in T.A. È bene che non sospenda gli esercizi: li farà in quei momenti di migliore condizione.

Condizioni psicologiche

Il T.A. Viene usato per cercare le migliori condizioni di calma e pace.

E' buona regola non eseguire gli esercizi durante gli attacchi acuti di ansia, angoscia, depressione, perché tali stati d'animo distoglierebbero senz'altro il soggetto dalla passività necessaria per favorire gli effetti del T.A.

Creare un'associazione positiva con la pratica del T.A. (analizzare la propria disposizione alla pratica).

La postura

Le posizioni che il corpo deve assumere sono tali da permettere la minore innervazione delle masse muscolari riducendo al minimo lo stato di tensione.

Le posizioni consigliate sono tre:

- Posizione supina
- Posizione del cocchiere
- Posizione a poltrona

La posizione supina

Il soggetto è sdraiato su un materasso né troppo rigido né troppo morbido con la testa sollevata. Le braccia sono distese lungo il corpo e formano un angolo di circa 120 gradi.

- Le mani non debbono toccare il corpo e le gambe sono leggermente aperte e i piedi rivolti all'esterno.
- Vestiario né troppo stringente né troppo larghi. E' la postura da preferire, quando è possibile.

Posizione in poltrona

- Richiede una poltrona che abbia la lunghezza della seduta come quella del femore.

Il soggetto appoggia il capo allo schienale, i piedi ben appoggiati a terra.

Posizione del cocchiere

Questa posizione deriva dalla pratica di Schultz che osservava tra i suoi assistiti tale posizione dopo un lungo periodo di pratica.

La colonna vertebrale è dritta nella parte inferiore mentre le spalle sono incurvate in avanti così come il capo.

Le braccia cadono mollemente sulle cosce, con le mani penzolanti all'interno.

Il vantaggio di tale posizione è che si può attuare in molte situazioni di vita quotidiana.

Comportamento dell'operatore

L'operatore di T.A. deve essere esauriente con le spiegazioni scientifiche. Molto spesso alcuni insuccessi dipendono proprio dal fatto che il soggetto non riesce a capire il “senso” degli esercizi, sia dal punto di vista fisiologico che psicologico. Occorre **trovare parole adatte** in base alle capacità del soggetto.

Comportamento dell'operatore

Il modo di parlare dell'operatore è molto importante per la riuscita del T.A. una buona dizione; una voce profonda, calda o comunque piacevole; un accento il più possibile neutro, senza forti inflessioni dialettali; l'assenza di segni di emotività nel dispiegarsi del discorso.

Comportamento dell'operatore

Inoltre, una cadenza ritmica e armoniosa facilita il superamento delle iniziali resistenze, il “**lasciarsi andare**”, l'instaurarsi di sentimenti di **fiducia** verso chi guida gli esercizi e, in sintesi, la messa in moto di meccanismi autogeni.

Deve essere controllato il tono della voce che va regolato in relazione alla grandezza dell'ambiente e dell'acustica.

Un altro elemento è la distanza dell'operatore, che non deve essere eccessivamente vicina per non rischiare di influenzare il soggetto (circa 3 mt), in direzione obliqua così che possa cogliere postura, espressione del volto e segni di tensione, ecc.

Induzione della Calma

E' fondamentale far precedere l'inizio del T.A. vero e proprio dalla cosiddetta “induzione di calma”.

La formula che Schultz suggerisce: “Io sono perfettamente calmo” non sembra adattarsi ai reali bisogni delle persone per il raggiungimento del fine.

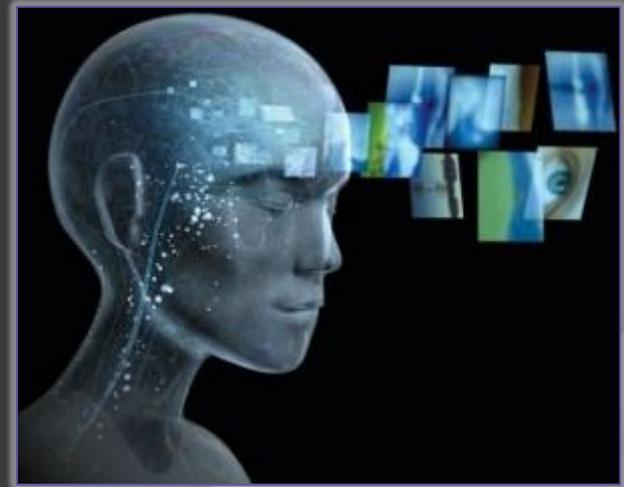
Una alternativa è: “Io sono calmo e disteso”.

Inserimento della pratica: “**body scan**”.

Rappresentazione delle formule

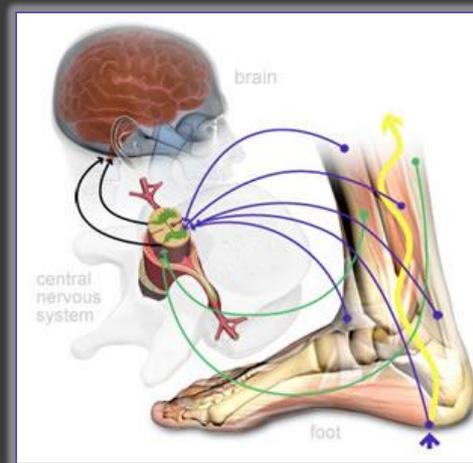
Schultz afferma che l'unica cosa da fare è un lavoro mentale astratto.

Con atteggiamento mentale di passività, occorre “osservare”, ad occhi chiusi, “lo spazio buio visivo davanti a sè” per rappresentarsi, su quello scenario, le parole della formula.

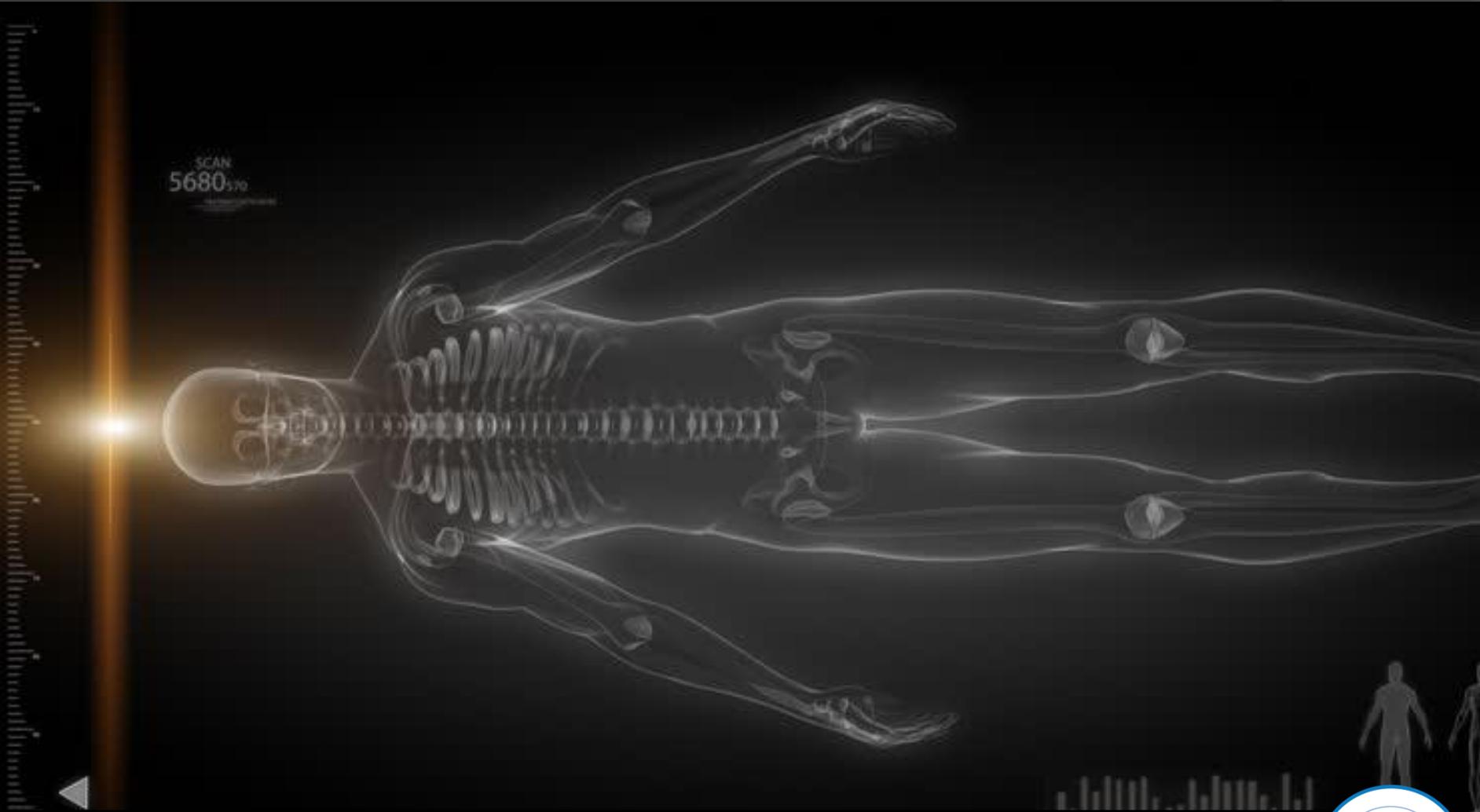


Rappresentazione delle formole

Diversamente da quanto sostenuto da Schultz la rappresentazione delle formole e quindi la struttura del dialogo interno, dovrebbe procedere attraverso “l’ascolto” delle afferenze proveniente dal corpo: muscolatura, viscere, tendini...



Induzione della Calma - Body Scan



CORSO DI "OPERATORE DI TRAINING AUTOGENO – A cura del dott. Massimiliano Stocchi



Induzione della Calma - Body Scan

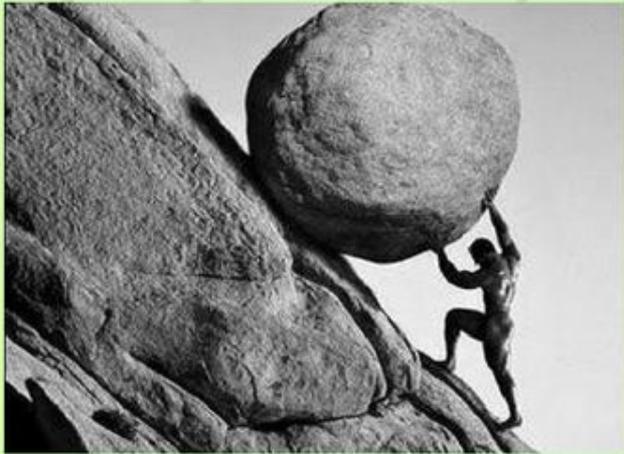
Obiettivi del Body Scan:

- Focalizzare l'attenzione dall'ambiente circostante al corpo
- Focalizzazione dell'attenzione alle afferenze interne (propriocettive, enterocettive)

AVVIARE IL DIALOGO INTERNO



LA PESANTEZZA



Esercizio della Pesantezza

Dopo l'induzione della calma, la commutazione non è ancora iniziata, ma comincia a strutturarsi la **disposizione** a realizzarla.

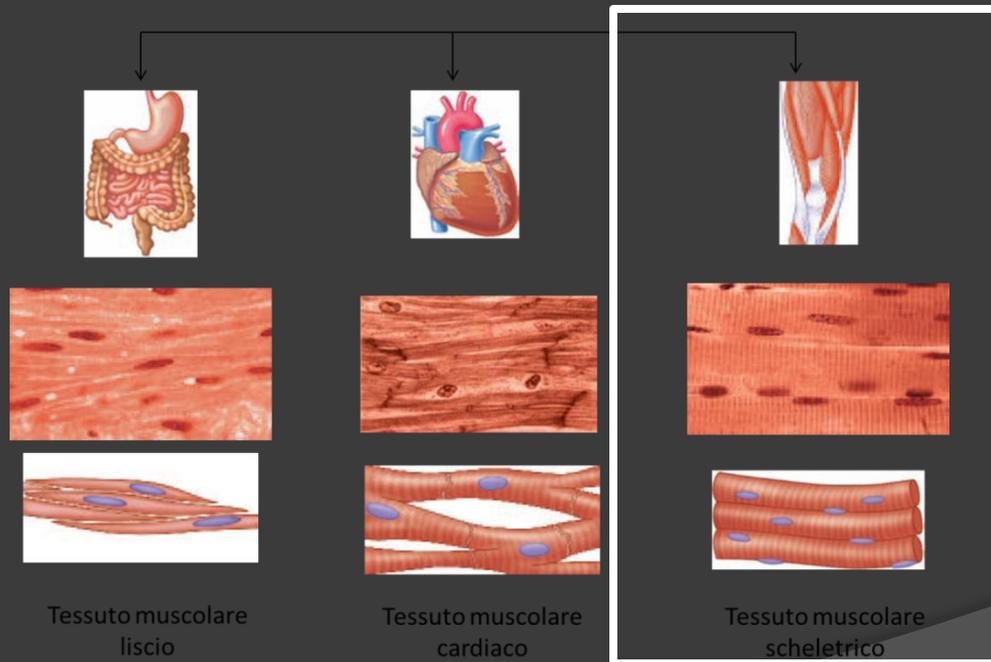
In queste condizioni psicofisiche, il soggetto ripete la formula della pesantezza, “sentendo” cioè le varie parti del corpo pesanti (via via più pesanti).

Occorre essere molto esaurienti nelle spiegazioni fisiologiche e far comprendere che tale sensazione deriva da un rilasciamento muscolare profondo che va al di sotto anche del tono normale dei muscoli in situazione di riposo.

Muscolatura scheletrica (Striata)

La muscolatura implicata in questo esercizio è quella scheletrica/volontaria che presiede al movimento (postura) del corpo.

I tre tipi di tessuto muscolare



Esercizio della Pesantezza

Il tono si riduce nelle condizioni di riposo e diventa minimo nel sonno fisiologico, in cui l'organismo recupera le sue energie.

Quando dormiamo non avvertiamo la sensazione relativa a questo profondo rilassamento muscolare, mentre la stessa ci appare in tutta evidenza durante il primo esercizio del T.A. e ancora di più nelle fasi successive.

Anche sensazioni particolari che nascono da errori di postura o di imperfetta decontrazione muscolare possono essere ricondotte sul binario della giusta interpretazione psicologica (es. levitazione, estrema leggerezza, ecc.).

Esercizio della Pesantezza

Secondo Schultz la causa è dovuta:

“caratteristica mescolanza di parziali rilasciamenti e di tensioni residue” per cui cambiano nella percezione corporea dell'interessato gli abituali punti di riferimento. Spesso tale situazione è determinata dal mancato rilassamento della regione scapolo-omerale.

Come dice Hoffmann “... *anche un pesante tronco d'albero può essere sospeso nell'acqua* ...”

Il correlato psicologico si esprime nell'esperienza della distensione.



IL CALORE



Esercizio del Calore

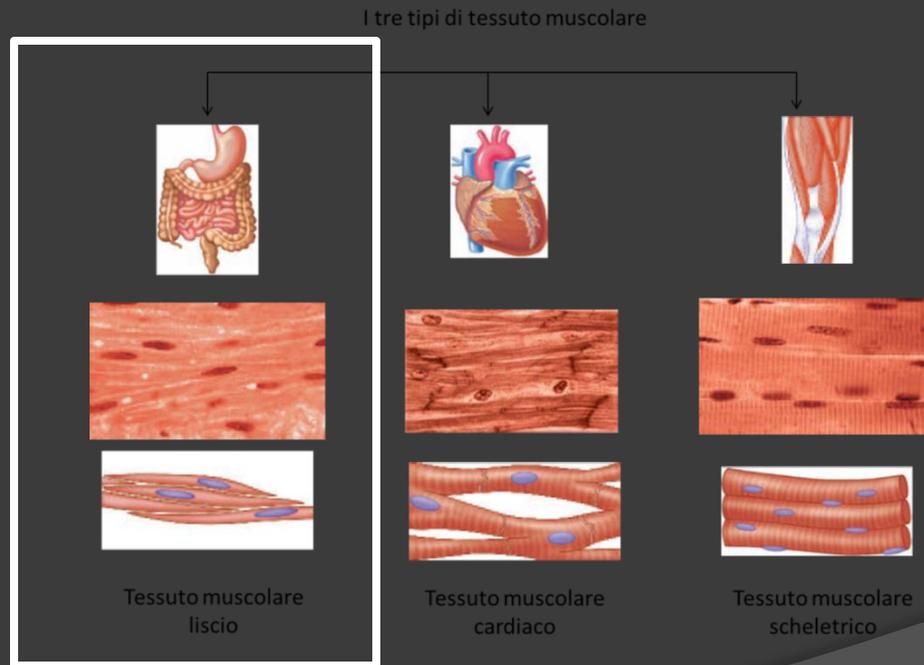
Quando la sensazione di pesantezza si è ben stabilizzata (**in genere dopo tre settimane di allenamento**) si passa all'esercizio del calore.

Con questo esercizio la distensione coinvolge il sistema vascolare costituito da **muscolatura liscia**.

Il meccanismo dell'ideoplasia agisce realizzando una **dilatazione** dei vasi sanguigni. Questa determina un afflusso di sangue nella periferia corporea e soprattutto negli arti superiori e inferiori che sono i distretti somatici rappresentati nella formulazione: da qui la sensazione di calore localizzata dapprima alle estremità e via via sempre più diffusa.

Esercizio del Calore

La muscolatura implicata in questo esercizio è quella involontaria che è principalmente responsabile della muscolatura degli organi cavi.



Esercizio del Calore

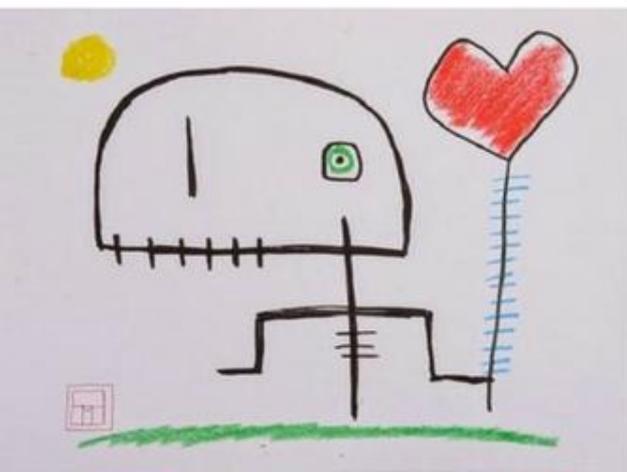
Per quanto riguarda il significato psicologico, la maggior parte descrive i propri vissuti nei seguenti termini: “...*sento il sangue scorrere come un fiume di lava...*”, “... *il flusso sanguigno è piacevole ...*”, “... *mi sembra di ritornare a vivere ...*”, “... *anche il mio cuore sta diventando caldo ...*”.

L'ondata di vasodilatazione via via sempre più intensa e profonda, viene vissuta piacevolmente nel suo espandersi caldo e stimolante. Si percepisce un flusso vitale potente e inesauribile.

Esercizio del Calore

Riconoscere il flusso sanguigno come flusso vitale, significa accettare la vita, sentirla piacevole, meritevole di essere vissuta, in sintonia con i propri bisogni psichici ed esistenziali.

Pertanto l'esercizio del calore è quasi sempre di importanza fondamentale poiché costituisce spesso una “svolta terapeutica” e nel cambiamento/crescita della persona.



Esercizio del Cuore

E' il primo degli *esercizi complementari*.

Con l'esercizio del cuore il soggetto è invitato a prendere contatto con il vissuto cardiaco, a scoprire il proprio cuore.

Non si tratta di “modificare il ritmo del proprio cuore, di rallentare o accelerarne i battiti, ma *semplicemente* di sentirlo battere”.

Questa percezione, solitamente ignorata, rassicura il soggetto che “ascolta” il suo cuore battere calmo, ritmico, regolare, in una situazione di calma assoluta e di estrema passività.

Esercizio del Cuore

Da sempre il cuore è stato associato ad una ricchissima simbologia, oltre ad essere considerato la sede delle emozioni, dei sentimenti, degli affetti e delle passioni.

Sembrerebbe abbastanza facile tradurre in vissuti emozionali l'esperienza del ritmo cardiaco, invece molti soggetti fanno difficoltà a percepirlo, altri vivono antiche ansie associate a questa presenza.

I motivi che possono generare tali difficoltà sono diversi, ma possono essere ricondotti al fatto che probabilmente tale esercizio viene presentato troppo presto, quindi con una insufficiente capacità di “ascolto inferiore” e “sedazione emotiva”.

Esercizio del Cuore

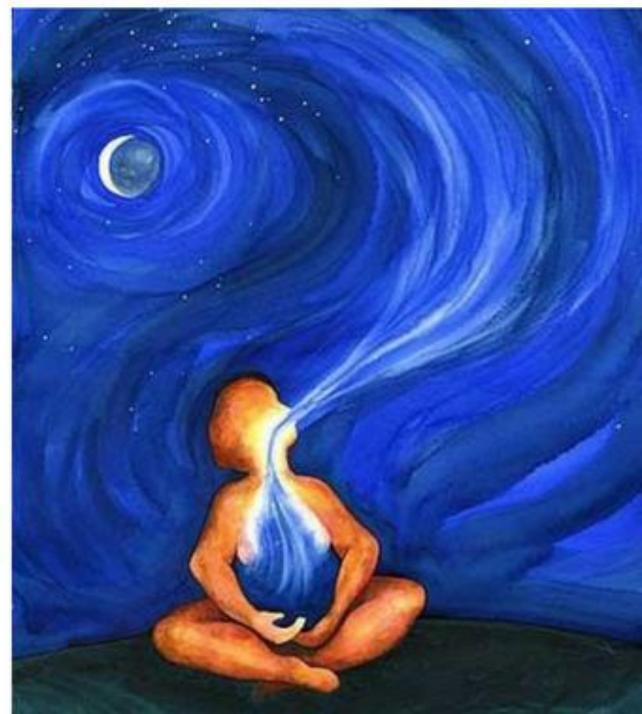
Per questo alcuni autori (es. Hoffmann) collocano tale esercizio alla fine della sequenza. Altri invece propongono di spostarlo dopo quello del respiro; Giorda consiglia di far affiorare il vissuto cardiaco nella pausa tra la fase espiratoria e quella inspiratoria dell'esercizio del respiro (“cuore incastonato”).

Quando l'esercizio del cuore viene eseguito, non ci si può limitare ad accertare se è stato avvertito il ritmo cardiaco, ma occorre far comprendere il relativo significato psicologico.

E' all'armonia degli effetti e delle emozioni che occorre, quindi, indirizzare l'orientamento psichico del paziente.



≡ IL RESPIRO ≡



Esercizio del Respiro

Anche in questo caso non si tratta di modificare il ritmo del respiro, ma di abbandonarsi ad esso scoprirlo nel suo svolgersi armonico. Non bisogna eseguire nessun compito nessun tipo di respirazione particolare...l'atteggiamento nei confronti della respirazione deve essere passivo.

Bisogna lasciarsi andare al respiro, lasciarsi trasportare e “cullare”.

Il respiro autogeno presenta: una fase inspiratoria lunga e lenta; una espirazione passiva e rapida; una breve pausa.

Andamento sinusoidale tipico del sonno.

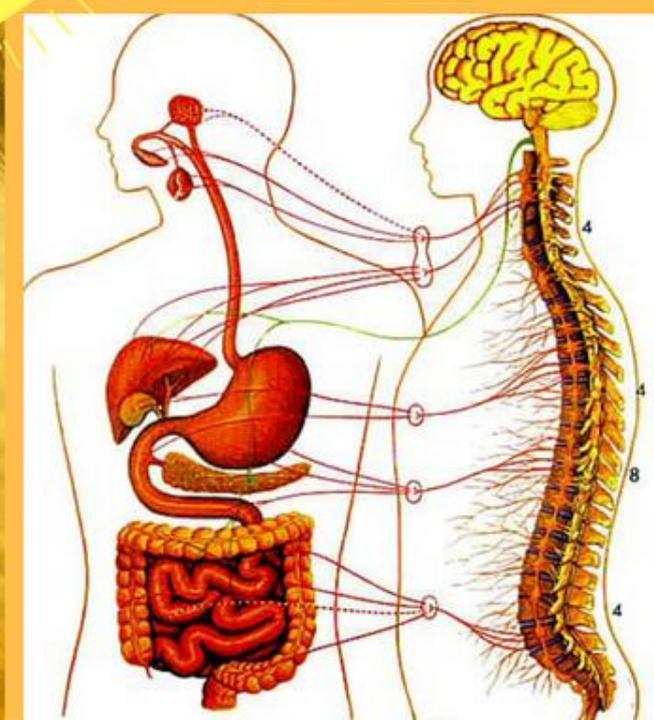
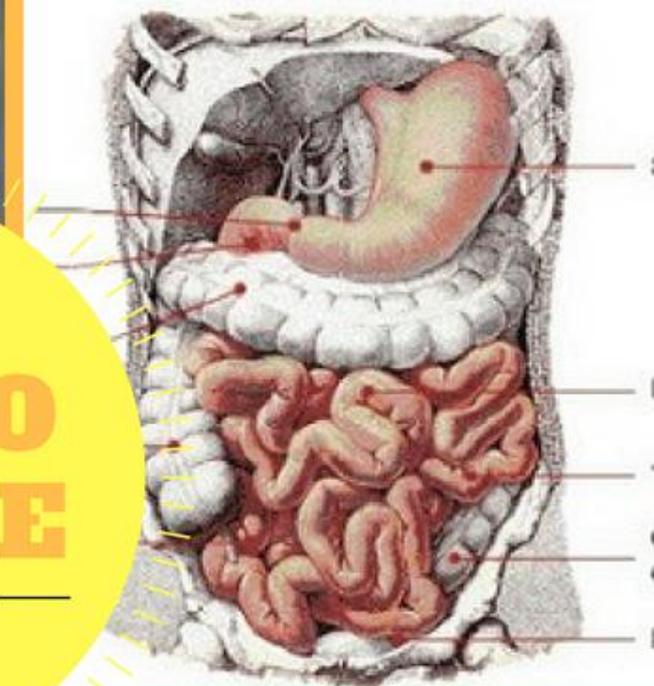
Esercizio del Respiro

Questo esercizio “prepara” la scoperta del vissuto cardiaco (qualora venga spostato); favorisce l'insorgere della sensazione di calore quando questa tarda a presentarsi (il respiro aumenta il rilassamento della muscolatura liscia vasale); inoltre “libera” la mente dall'interferenza di pensieri estranei.

Accompagnando l'aria nei polmoni, la persona penetra come non mai dentro di sé e prende contatto con realtà profonde. Si hanno sensazioni di “sprofondamento”, di “precipitare negli abissi dell'anima”... Meccanismi simili a quelli che costituiscono la base della meditazione Yoga.



PLESSO SOLARE



Esercizio del Plesso Solare

Con plesso solare si intende un intreccio di ramificazioni nervose che si dipartono, a forma di raggiera (da cui il nome “solare”), da un ganglio della catena simpatica (il ganglio celiaco o plesso celiaco) situato nella parte alta dell'addome.

Tali nervi prendono contatto con la maggior parte degli organi addominali inviando stimoli opposti a quelli dettati dal nervo vago, il principale nervo del sistema parasimpatico.

Il soggetto deve prendere contatto con questa zona “interna” e “immaginare” una sorgente di calore che da essa si irradia.

Esercizio del Plesso Solare

La sensazione di calore sarà data da un'ondata di vasodilatazione che questa volta interesserà la rete vasale collegata al sistema viscerale.

E' una sensazione difficile da realizzare perchè il contatto mentale con gli organi addominali richiede una strutturazione così differenziata dello schema corporeo che non tutti posseggono ampiamente.

Dal punto di vista psicologico le implicazioni sono di carattere psicosessuale (zone erogene).



La Fronte Fresca



Esercizio della Fronte Fresca

Con tale esercizio il T.A. compie il suo ciclo.

Il pensiero che era “scivolato” sui muscoli, sui vasi sanguigni, sul cuore, sul respiro, sugli organi addominali e pubici, sale alla fronte per sentirla accarezzata da un “soffio” leggero simile a una fresca brezza.

Schultz:” il corpo viene percepito come una massa pesante, calda e rilasciata, scossa da ritmiche e regolari pulsazioni cardiache, in un certo senso separata da una fronte fresca e leggera”.

La sensazione di freschezza è in realtà determinata da una leggera vasocostrizione che si produce nella zona della fronte.

Esercizio della Fronte Fresca

Dal punto di vista psicologico, il T.A. chiude in un circolo: il pensiero, che era partito da una mente carica di ansie, di tensioni, di ossessioni; che era passato gradualmente attraverso i vissuti della distensione, del flusso vitale, dell'armonizzazione affettiva, della passività, dello scioglimento pulsionale, ritorna alla mente per trovarla completamente diversa: fresca, serena, limpida insolitamente chiara.

E' l'esperienza della chiarezza mentale che chiude il ciclo del T.A. per aprire le porte alla “quiete fluente” che corrisponde all'esperienza della “calma”, intravista all'inizio del cammino.

Le scariche autogene

Fin dalle prime fasi del T.A. si manifestano fenomeni fisiologici: scosse muscolari, formicolii, sensazioni d'asimmetria, sensazioni di gonfiamento e galleggiamento, ecc.

Possono essere disturbanti e portare a demotivazione.

Queste risposte sono l'effetto dello scarico di "tensioni" accumulate in varie aree del cervello; tale scarico avverrebbe automaticamente perché lo stato di autogenia permetterebbe l'avvio di meccanismi protettivi o di sicurezza che agirebbero in modo autonomo.

La Ripresa

Ogni volta che si esegue la procedura di T.A. in parte o nella sua interezza occorre effettuare una fase di ripresa.

Questa consiste in un movimento lento delle dita dei piedi e delle mani, si aprono e si chiudono per almeno 2 volte le mani, flettere ed estendere più volte le braccia, dapprima in modo lento e poi via via più energico, flettere per almeno 2 volte le gambe, respirare profondamente, aprire gli occhi.

La Ripresa

Il suo scopo è di riportare rapidamente il soggetto allo stato psicofisico di veglia ed evitare che il processo commutativo continui anche dopo la fine dell'esercizio.

Quindi la formula è: “Iniziamo gli esercizi della ripresa. Cominci a respirare profondamente. Muova le dita delle mani e dei piedi. Apra lentamente gli occhi. E ora faccia energiche flessioni ed estensioni con le braccia e le gambe, inspirando ed espirando.”

Il diario

Terminato l'esercizio, si invita il soggetto a riferire le sensazioni fisiche e psichiche provate, le eventuali difficoltà riscontrate e a formulare tutti i quesiti che egli ritiene opportuni.

Successivamente lo si invita ad effettuare per conto proprio gli esercizi e a trascrivere le sensazioni provate su un protocollo (diario).

Per l'esercizio della sera, se dovesse essere effettuato prima di addormentarsi, evitare di fare la ripresa e la trascrizione dei vissuti.

Il diario

E' uno strumento importante per il progresso del T.A. Consiste in un “diario” sintetico degli eventi significativi che si producono durante gli esercizi, in termini di sensazioni fisiche, psichiche, di posture, di circostanze ambientali, ecc.

La trascrizione dei dati va fatta dopo ogni esercizio. La regolare tenuta del protocollo è un fattore intrinseco al progresso del T.A.

Nel trascrivere puntualmente i dati il soggetto apprende sempre più a “penetrare” all'interno di sé, a discriminare le varie sensazioni, a sviluppare quel dialogo somatico e psichico che è alla base della riuscita del T.A.

Il diario

GIORNO	ORE	SENS. FISICHE (compresa postura)	SENS. PSICHICHE	TIPO DI AMBIENTE
9 Ottobre 2016	7	<i>Pesant. Braccia Calore mano sx Scosse musc. Art. Formicolio mano sx</i>	<i>Leggera ansia iniz. Calma e serenità Pensieri estranei Desiderio di rimanere</i>	
	15			<i>Situazione ambientale Piacevole e rilassante</i>
	22			

Le applicazioni del T.A.



Terapia Psicologica



Consapevolezza corporea



Stress



Sport (Recupero)



Crescita personale



.....

Terapia Psicologica

Il principale ambito d'intervento di tale tecnica risiede nel trattamento dei **Disturbi d'Ansia**.

In particolare gli effetti derivanti dalla pratica vanno a modificare gli schemi cognitivi e comportamentali disfunzionali derivanti dalla condizione ansiosa.

Mood Congruity Effect *(Teasdale et al. 1980, 1995)*

Effetto per cui le nostre valutazioni tenderanno a essere coerenti con la nostra emozione prevalente.

Per cui il proprio stato d'umore selezionerà ricordi e guiderà pensieri coerenti con esso.

Es. umore depresso  pensieri “depressi”

Emotional reasoning *(Arntz, Rauner, van de Hout, 1995)*

Ragionamenti emozionale...Secondo cui gli esseri umani tendono a utilizzare il proprio stato affettivo, più che le evidenze oggettive, quale informazione saliente per esprimere valutazioni e giudizi sul mondo.

Consapevolezza corporea

La pratica del Training Autogeno può essere affiancata a tutte quelle pratiche a carattere fisio-riabilitativo e correttivo_

- Fisioterapia riabilitativa
- Posturale
- Ginnastica dolce

Stress

La pratica del Training Autogeno è assolutamente indicata in situazioni in cui si affronta il problema dello Stress.

La questione dello Stress può coinvolgere diversi contesti:

- Vita quotidiana
- Stress Lavoro Correlato

Sport

E' un ottimo ausilio per contrastare l'ansia fisica e la tensione preagonistica. Specialmente se utilizzato con particolari sollecitazioni assertive può arricchire la personalità dell'atleta rendendolo più consapevole delle proprie potenzialità.

La pratica è spesso abbinata ad esercizi provenienti dal Rilassamento Progressivo di Jacobson.

Le discipline maggiormente interessate sono quelle relative agli sport di precisione e concentrazione come es. tiro (arco, pistola).

Sconsigliato nelle pratiche sportive di tipo “esplosivo” es. velocità, pesi, ecc... T.A. SPORT



Crescita Personale

La diffusione del T.A. negli ultimi anni, ha portato la popolazione generale ad avvicinarsi a tale pratica.

Le richieste che vengono portate sono relative ai seguenti bisogni:

- Tecnica di rilassamento e distensione
- Gestione dello stress
- Miglioramento della concentrazione e memoria
- Cura di sé

In questo caso la pratica è declinata verso lo sviluppo di una maggiore autoconsapevolezza e autoconoscenza.

Bibliografia

- ◎BAZZI T. GIORDA R. , I NUOVI ORIZZONTI DEL TRAINING AUTOGENO, CITTA' VUOVA, ROMA
- ◎CROSA G. IL TRAINING AUTOGENO NEL TRATTAMENTO DELLE CARATTEROPATIE RIVISTA DI PSICHIATRIA III,4 1968
- ◎CROSA G. TRAINIG AUTOGENO E IPNOTISMO NEUROPSICHIATRIA XIX 1 -1963
- ◎CROSA G. TRINING AUTOGENO E PSICOTERAPIA DI GRUPPO - SISTEMA NERVOSO I 1964
- ◎EBERLEIN G. SANI COL TRAINING AUTOGENO, TR. SALLUSTO FELTRINELLI MILANO
- ◎EBERLEIN G. TRAINING AUTOGENO PER PROGREDITI, TR. SALLUSTO FELTRINELLI MILANO
- ◎MAGNANO S. TEORIA E PRATICA DEL TRAINING AUTOGENO COLLANA "BIOEQUILIBRI"
- ◎MAGNANO S. TRAINING AUTOGENO CICLO INFERIORE COLLANA "BIOEQUILIBRI"
- ◎MAGNANO S. TRAINING AUTOGENO CICLO SUPERIORE COLLANA "BIOEQUILIBRI"
- ◎ROSA K. R. COS'È IL TRAINING AUTOGENO SUGARCO MILANO
- ◎PERESSON L. GUARIRE CON IL TRAINING SCIENZA E IGNOTO III 1974
- ◎PERESSON L. PSICOTERAPIA AUTOGENA FAENZA EDITRICE 1977
- ◎PISCICELLI U TRAINING AUTOGENO RESPIRATORIO E PSICOPROFILASSI OSTETRICA, PICCIN, PADOVA
- ◎PISCICELLI U TRAINING AUTOGENO RESPIRATORIO (RAT) NELLA PREPARAZIONE AL PARTO
- ◎SCHULTZ J.H. IL TRAINING AUTOGENO TR. G. CROSA VOL I 1968 FELTRINELLI MILANO
- ◎SCHULTZ J.H. IL TRAINING AUTOGENO TR. G. CROSA VOL II 1971 FELTRINELLI MILANO