

Dr.ssa Valeria Api
Psicologa, Psicoterapeuta e Formatrice

IL TRAINING AUTOGENO (T.A.)



*«Scarta la tua memoria
scarta il tempo futuro del tuo desiderio:
dimenticali entrambi
in modo da lasciare spazio
a una nuova idea»*

W.R. Bion

PERCHÉ PRATICARE IL TA?

Il TA ha lo scopo di far riscoprire capacità che sono andate perse o «dimenticate» durante la nostra evoluzione filogenetica e, parallelamente, durante lo sviluppo ontogenetico.

Chiunque abbia familiarità con i bambini sa che, nei primi mesi di vita, essi hanno una naturale propensione e attitudine ad «**abbandonarsi**», a **distendersi** e a «**lasciarsi andare**» ... spontaneamente; l'educazione (nel senso più ampio del termine) fa perdere in molti casi questa facoltà.

Praticare tecniche di rilassamento, e in modo particolare il TA, aiuta a disimparare comportamenti ai quali siamo stati educati e che ostacolano il nostro sviluppo individuale.

E poi il TA è di semplice esecuzione e facilmente accessibile a tutti!

COSA SIGNIFICA TA?

TRAINING (in inglese) significa: allenamento, cioè apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica 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». (G. Crosa)

AUTOGENO¹ (in greco) significa: «che si genera da sé»; i cambiamenti corporei e mentali avvengono SPONTANEAMENTE, si generano da sé nell'individuo e non sono provocati o dipendenti da un trainer.

Nota¹: ciò differenzia questo metodo dalle tecniche auto-ipnotiche ed etero-ipnotiche le cui modificazioni somatopsichiche sono attivamente indotte dal soggetto o dal terapeuta e dai comuni esercizi ginnici che implicano un allenamento attivo per migliorare determinate prestazioni.

LE ORIGINI DEL TA

Il T.A. o «**metodo di autodistensione da concentrazione psichica**» fu concepito, dopo lunghi anni di studio e di osservazioni cliniche, da J. H. SCHULTZ (1884-1970), neurologo e psichiatra tedesco, che nel 1932 pubblicò per la prima volta il volume intitolato: «Il Training Autogeno. I – Esercizi Inferiori».

Schultz fu allievo del neurofisiologo e ipnotista O. Vogt (l'ideatore del Rilassamento Frazionato) e, all'inizio del secolo scorso, fece parte per un certo periodo del movimento psicoanalitico.

Il T.A. trae alcuni dei suoi concetti basilari dalla psicoanalisi e, soprattutto, dalle teorie sull'ipnosi.

Ad es., Schultz si era reso conto, praticando l'ipnosi, che la semplice suggestione di uno stato di calma e di concentrazione psichica passiva determinava regolarmente uno stato di distensione muscolare più o meno generalizzato caratterizzato da pesantezza e calore

(si vedano gli Esercizi Inferiori 1 e 2)

Inoltre il T.A. ha quali ulteriori presupposti teorico-pratici: il concetto di «ideoplasia» di A. Forel, lo Yoga, il condizionamento o apprendimento classico di I. Pavlov.

COS'È IL TA e qual è la funzione del Trainer/Terapeuta?

Il TA non è solo la più conosciuta, diffusa ed efficace **TECNICA di RILASSAMENTO** e di «introspezione» psicofisica (definita dallo stesso Schultz «**Yoga occidentale²**») ma è anche, seppur il dibattito sia ancora aperto, uno strumento psicoterapeutico semplice, rapido e facilmente accessibile a qualsiasi soggetto/paziente.

Esso infatti permette di raggiungere risultati terapeutici indiscutibili, producendo uno stato generale di benessere, poiché **agisce sull'unità mente-corpo**.

È una condizione di passività assoluta, priva di atti volitivi, realizzata nella indifferente contemplazione di quanto spontaneamente accade nel proprio organismo e nella propria mente (= stato autogeno).

Principio cardine di questa tecnica è appunto l'**AUTOGENICITÀ**.

Il compito del terapeuta è quello di illustrare e insegnare il metodo, supervisionare il lavoro del soggetto e favorire l'elaborazione del vissuto che emerge durante l'apprendimento degli esercizi.

Diversamente dall'ipnosi, il TA cerca di ridurre gli effetti suggestivi e di fornire al soggetto uno strumento che possa poi essere **utilizzato in modo autonomo** (solo gli esercizi inferiori).

Nota ²: T.A. e yoga orientale hanno tra loro molte affinità ma anche delle differenze, che si evidenziano sostanzialmente nelle caratteristiche della concentrazione: nel primo essa è passiva e si orienta sulle sensazioni somatiche, mentre nella seconda è più attiva e si avvale di spunti meditativi.

A COSA SERVE?

IN GENERALE, attraverso un sistematico e preciso allenamento mentale, il TA consente di:

- **mobilizzare attitudini interiori** che non riescono a esprimersi naturalmente
- smorzare, risolvere ed **eliminare sintomi disturbanti**
- **smantellare resistenze** che impediscono il ristabilirsi di equilibri funzionali alterati
- **trasferire dinamismi positivi** negli strati più profondi della personalità
- **decondizionare situazioni patologiche** anche da tempo stabilizzate

Più **IN PARTICOLARE**, il TA, se appreso in modo esatto e praticato con costanza, conduce in tempi relativamente brevi a modificazioni spontanee e significative di «situazioni psichiche e somatiche», di segno e senso opposto a quelle provocate nella nostra mente e nel nostro corpo da uno stato di **TENSIONE, ANSIA, STRESS**.

Esso quindi produce:

- distensione **MUSCOLARE**
- distensione **VASCOLARE** e sensazione di piacevole **CALORE** nel corpo
- regolarizzazione dell'attività **RESPIRATORIA**
- regolarizzazione dell'attività **CARDIACA**
- rilasciamento **VISCERALE**
- regolarizzazione funzionale dei meccanismi **NEUROVEGETATIVI, ENDOCRINI, UMORALI**
- sensazione gradevole di **FRESCO** alla **FRONTE** che corrisponde a uno stato di **CALMA**, di **BENESSERE** e di **PACE INTERIORE**

IN COSA CONSISTE?

Il T.A. è costituito da 2 **SERIE** di **ESERCIZI** :

- **INFERIORE** (o somatica) nella quale la concentrazione mentale è rivolta a particolari sensazioni somatiche
- **SUPERIORE** (o psichica) nella quale la concentrazione mentale è rivolta a particolari rappresentazioni psichiche

ESERCIZI INFERIORI o di base

1. Es. della **PESANTEZZA**
produce rilassamento/regolazione della muscolatura volontaria, distensione emotiva e passività psichica
2. Es. del **CALORE**
produce rilassamento/regolazione della muscolatura involontaria e, in particolare, di quella delle pareti vascolari, determinando una vasodilatazione e quindi un aumento del flusso sanguigno periferico

I 2 suddetti esercizi, detti fondamentali, sono mirati al raggiungimento di un livello di rilassamento elevato

3. Es. del **RESPIRO**: respiro più spontaneo, meccanico, ritmico, autonomo,....sensazione che il respiro vada da solo,psiche quasi assente
4. Es. del **CUORE** (o del controllo cardiaco): consapevolezza rassicurante del cuore che batte calmo, ritmico e regolare

5. Es. del PLESSO SOLARE (o celiaco): distensione, armonia, sensazione di equilibrio e calore negli organi addominali (intestino, fegato, pancreas, milza, reni e surreni)
6. Es. della FRONTE FRESCA: gradevole sensazione di fresco alla fronte (leggera vasocostrizione nella regione encefalica) che viene vissuto come uno stato di calma, di vuoto psichico e di pace interiore

I 4 esercizi complementari sono invece mirati in maniera specifica verso un organo o un insieme di organi

ESERCIZI SUPERIORI

Con questi esercizi è possibile favorire la produzione di un ricco materiale di provenienza inconscia.

Per mezzo di essi è possibile raggiungere la conoscenza del «colore personale», la visualizzazione di oggetti concreti o di concetti astratti, realizzare esperienze simboliche; si possono porre «domande all'inconscio» e così affrontare problemi esistenziali che, una volta elaborati, consentono un sano sviluppo della personalità del paziente.

N.B. L'applicazione di questi esercizi può essere intrapresa soltanto da psicoterapeuti che abbiano un'approfondita esperienza nelle dinamiche psicologiche.

ALCUNI SUOI BENEFICI

In soggetti «normali»:

- auto-sedazione o auto-induzione di calma e quindi maggior autocontrollo
- recupero rapido di energie e forza fisiche
- ipoalgesia e analgesia
- miglioramento della sensibilità
- aumento irrorazione/flusso sanguigno periferico (ad es. nei piedi e nelle mani) e maggiore ossigenazione degli organi con conseguente miglioramento della funzione digestiva oltre a quella cardiovascolare e respiratoria
- miglioramento capacità mnemoniche (aumento fissazione concetti, concentrazione, efficienza mnemonica, etc.)
- aumento introspezione, autoconsapevolezza e presa di coscienza di sé (autodeterminazione)

In patologia:

- alcuni disturbi cardiaci
- ipertensione e sua prevenzione
- asma bronchiale ed allergie
- disturbi gastrici e intestinali
- disturbi ginecologici
- disturbi dermatologici
- disturbi della vescica
- ...per dare sollievo a pazienti oncologici o con disturbi neurologici invalidanti

- disturbi d'ansia
- attacchi di panico
- fobie
- tic, balbuzie
- disturbi del sonno
- cefalee, nevralgie
- disturbi della sfera sessuale
- dipendenze (es. da sostanze, da alcool)
- disturbi della nutrizione e dell'alimentazione
- sindromi depressive e disturbi dell'umore
- disturbi ipocondriaci

AMBITI di APPLICAZIONE

- Attività quotidiane
- Lavoro
- Scuola
- Sport (ad es. per ridurre ritmo respiratorio, contrastare tensione/ansia pre-agonistica, diminuire rischio contratture muscolari, etc.)
- Medicina
- Psichiatria
- Psicoterapia

CHI PUÒ PRATICARLO?

Soggetti «normali», con disturbi psichici, funzionali o organici di **tutte le età**....perché non ha particolari controindicazioni!

N.B. Il T.A. può essere utilizzato, in modo tradizionale, a partire dai 10/12 anni in su; prima di tale età è necessario apportare delle modifiche alle formule !!!

COME SI PRATICA?

Individualmente o in gruppo (fino a 70 persone) inizialmente sotto il controllo e la guida di un trainer/psicoterapeuta e poi, una volta acquisita una buona familiarità con esso, può essere utilizzato in totale autonomia (ciò vale solo per gli esercizi inferiori)