



IL TRAINING AUTOGENO

*Un modo per prendersi CURA
del proprio CORPO e della propria MENTE*

*Dr.ssa VALERIA API
Psicologa - Psicoterapeuta - 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)*



COSA SIGNIFICA T.A.?

«**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. Croso)

«**AUTOGENO**» ¹(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 T.A.

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



Il T.A., sebbene origini dagli studi e dalle applicazioni dell'ipnosi, pone le modificazioni neurofisiologiche, a quest'ultima connesse, in maggior rilievo rispetto ai dinamismi psicologici profondi

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

(➡ Esercizi inferiori 1 e 2)

J.H. Schultz fu inoltre uno dei pionieri della formazione psicoterapeutica del medico con il volume «Trattamento psicologico dell'ammalato» del 1929.



Inoltre il T.A. ha quali ulteriori presupposti teorico-pratici:

- il concetto di «ideoplasia» coniato nel 1894 da A. Forel; tale termine indica la capacità di un elemento ideativo o di una rappresentazione psichica (un'immagine, un pensiero) di produrre delle modificazioni somatiche (motorie e vegetative) tali da poter essere percepite in modo obiettivo e dimostrabile (si veda anche «principio ideomotorio» di Carpenter - 1873)*
- lo Yoga (Nidra, del Rilassamento Assoluto, etc.) con cui condivide il «raccolgimento interiore», esercizi di rappresentazione e la ripetizione di formule (in modo simile ai «mantra»)*
- il condizionamento o APPRENDIMENTO classico di I. Pavlov: nel T.A. associando ripetutamente una stessa formula o uno stesso esercizio mentale a uno specifico stato fisiologico e psicologico positivo, quest'ultimo diviene poi una risposta condizionata*



COS'È IL T.A.?

Il T.A. non è solo la più conosciuta, diffusa ed efficace **TECNICA** di **RILASSAMENTO** e di «introspezione» psicofisica (definita dallo stesso Schultz «yoga occidentale³») 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.

Il T.A. è poi un'impostazione teorica che mira a superare quello che Freud chiamava «il muro della biologia». Con il T.A. il rapporto psiche-soma è colto direttamente in atto nelle sue supponibili correlazioni funzionali; con esso è forse possibile trovare i punti di contatto tra il mondo dei conflitti interiori e il corpo.

³ 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.



COS'È IL T.A.?

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 ed 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 T.A. cerca di ridurre gli effetti suggestivi e di fornire al soggetto uno strumento che possa poi essere utilizzato in modo autonomo (esercizi inferiori)



Premessa....

Ogni rapporto con il mondo esterno o interno è associato a uno stato di tensione: parlare, guardare, prendere e persino riflettere, immaginare, etc., comportano una contrazione di alcuni gruppi muscolari

Ad es.: la sola intenzione di comunicare verbalmente qualcosa o di fare un determinato gesto producono una tensione muscolare in distretti muscolari specifici (per il parlare la mascella)

Il T.A. 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 T.A., aiuta a disimparare comportamenti ai quali siamo stati educati e che ostacolano il nostro sviluppo individuale



A COSA SERVE?

IN GENERALE, attraverso un sistematico e preciso allenamento mentale, il T.A. 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 T.A., 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 porta progressivamente a cambiamenti :

- *del TONO MUSCOLARE*
- *della FUNZIONALITÀ VASCOLARE*
- *dell'ATTIVITÀ POLMONARE*
- *dell'ATTIVITÀ CARDIACA*
- *dell'EQUILIBRIO NEUROVEGETATIVO*
- *dello STATO DI COSCIENZA*





L'addestramento a uno stato di sempre maggiore passività 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 :

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



ESERCIZI INFERIORI o di BASE

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 !!!

FONDAMENTALI

1) Es. della PESANTEZZA

produce rilassamento/regolazione della muscolatura volontaria (striata e liscia), distensione emotiva e passività psichica, progressivo restringimento del campo della coscienza e quindi.....

l'opposto di ciò che genera uno stato di tensione

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 obiettivamente controllabile con innalzamenti della temperatura locale che possono anche superare 1° C. La sensazione di calore può permanere a lungo anche dopo la conclusione dell'esercizio

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

Nella pratica sportiva assumono un'importanza prioritaria



COMPLEMENTARI

- 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*

Il plesso solare si trova esattamente sotto il diaframma e coinvolge molti organi interni quali: intestino, fegato, pancreas, milza, reni e surreni. Questi convogliano tutti verso lo stesso ganglio nervoso che regola il loro funzionamento

N.B. Non va dimenticato che è attraverso il plesso solare che le emozioni si irradiano agli organi addominali determinando spasmi, contratture e sensazione di freddo interiore

- 6) *Es. della FRONTE FRESCA: gradevole sensazione di fresco alla fronte (leggera vasocostrizione nella regione encefalica) che, rispetto al «caldo alla testa» solitamente connesso a tensione, ansia e stress, viene vissuto come uno stato di calma, di vuoto psichico e di pace interiore*

N.B. La fronte viene percepita come staccata dalla massa calda e pesante del corpo

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



SUPPLEMENTARI

- 7) *Es. del VISO*
- 8) *Es. degli OCCHI*
- 9) *Es. della SPALLA e NUCA*



ESERCIZI SUPERIORI

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

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.

Lo psicoterapeuta, attraverso gli esercizi superiori, può comporre delle formulazioni terapeuticamente utili (generiche o specifiche per quel dato soggetto, organo-specifiche, desensibilizzanti, neutralizzanti, di rinforzo, d'astinenza, paradossali, etc.).


Tali formulazioni vengono poi immaginate o vissute dal soggetto quando raggiunge lo stato autogeno.



ALCUNI SUOI BENEFICI

In soggetti «normali»:

- *auto-sedazione o auto-induzione di calma (smorzamento/soppressione risonanza emotiva in situazioni perturbanti/negative, prevenzione situazioni emotivamente impegnative) ➡ maggior autocontrollo*
- *recupero rapido di energie e forza fisiche*
- *modificazione del vissuto cenestesico (amplificazione o riduzione delle sensazioni/percezioni provenienti dal proprio soma):*
 - ✓ *ipoalgesia*
 - ✓ *analgesia (es. al freddo, al caldo, punture, etc.)*
 - ✓ *dolore e paura del parto*
 - ✓ *miglioramento della sensibilità*
- *regolazione vasomotoria (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, riemersione di ricordi obliati e, in modo particolari, di dettagli come ad es. nomi propri, date, vocaboli)*
 - *aumento introspezione, autoconsapevolezza e presa di coscienza di sé (autodeterminazione) anche attraverso la formulazione di proponimenti o realizzazione di «suggestioni positive» (generiche o specifiche/personali) post-ipnotiche ad es.:*
 - ✓ *per raggiungere un maggior benessere generale*
 - ✓ *per preordinare il momento del risveglio*
 - ✓ *per contrastare ansia e tensione (es.: «Ogni giorno e per tutto il giorno mi sento calmo, sereno, tranquillo e rilassato»)*
 - ✓ *per dimagrire*
 - ✓ *per smettere di fumare*
 - ✓ *per contrastare la paura di parlare in pubblico*
 - ✓ *per migliorare le proprie prestazioni fisiche e sportive*
 - ✓ *per studiare*
 - ✓ *etc.*



In patologia:

- *Alterazioni funzionali generali:*

- ✓ *alcuni disturbi cardiaci (tra cui angina pectoris, tachicardie)*
- ✓ *parestesie (alterazione della sensibilità) toraciche*
- ✓ *ipertensione e sua prevenzione*
- ✓ *asma bronchiale ed allergie*
- ✓ *disturbi gastrici e intestinali (es. aerofagia, gastralgia, ipersecrezione gastrica, colite, spasmi, coliche addominali, ulcere, stipsi, diarrea)*
- ✓ *disturbi ginecologici (es. dismenorrea, prurito vaginale, disturbi della menopausa)*
- ✓ *disturbi dermatologici (es. verruche, psoriasi, dermatiti, eczemi)*
- ✓ *disturbi della vescica (es. enuresi, ritenzione urinaria post operatoria)*
- ✓ *...per dare sollievo a pazienti oncologici o con disturbi neurologici invalidanti (es. pz con tumori cerebrali) e a parenti/operatori che li assistono*



- *Alterazioni neuro-funzionali specifiche:*

- ✓ *disturbi d'ansia*
- ✓ *attacchi di panico*
- ✓ *fobie (es. fobia sociale, della scuola, del palcoscenico, etc.) e anche*
 - *ereutofobia (fobia di arrossire in volto)*
 - *infartofobia*
- ✓ *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?

- *TUTTI: bambini, adolescenti, adulti, anziani!!!*
- *Soggetti «normali»*
- *Soggetti con disturbi psichici, funzionali (processi morbosi in cui viene lesa a vari gradi la funzionalità normale di un organo o di un apparato senza una evidente lesione anatomica) o organici*

Non ha particolari controindicazioni; queste ultime comunque non precludono necessariamente il suo utilizzo se valutate con attenzione (minaccia di infarto o recente infarto al miocardio, ipertensione non di tipo essenziale, diabete, psicosi, disturbo ossessivo-compulsivo, ritardo mentale)

COME SI PRATICA?

- *Individualmente*
- *In gruppo (fino a 70 persone)*

Inizialmente sempre 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 (solo gli esercizi inferiori)



PERCHÉ PRATICARLO?

Per il SOGGETTO/PAZIENTE:

- *Rapidi e significativi risultati*
- *Semplice esecuzione*
- *Facilmente accessibile*
- *Comprensione del significato espressivo dei propri organi*
- *Comprensione del significato simbolico dei propri sintomi*

Per il TERAPEUTA:

- *Criteri e riferimenti precisi su cui impostare il contatto con il paziente*
- *Duttilità nell'applicazione alla specifica situazione clinica*
- *Visione globale del paziente sia nei suoi dinamismi psicologici sia nei suoi meccanismi neurologici profondi*



SVOLGIMENTO ABITUALE del T.A.

L'AMBIENTE

- *tranquillo/silenzioso (non parlare, no musica in sottofondo per non ridurre l'aspetto autogeno)*
- *confortevole*
- *né troppo caldo né troppo freddo*
- *scarsamente illuminato per diminuire le stimolazioni esterne*

L'ABBIGLIAMENTO

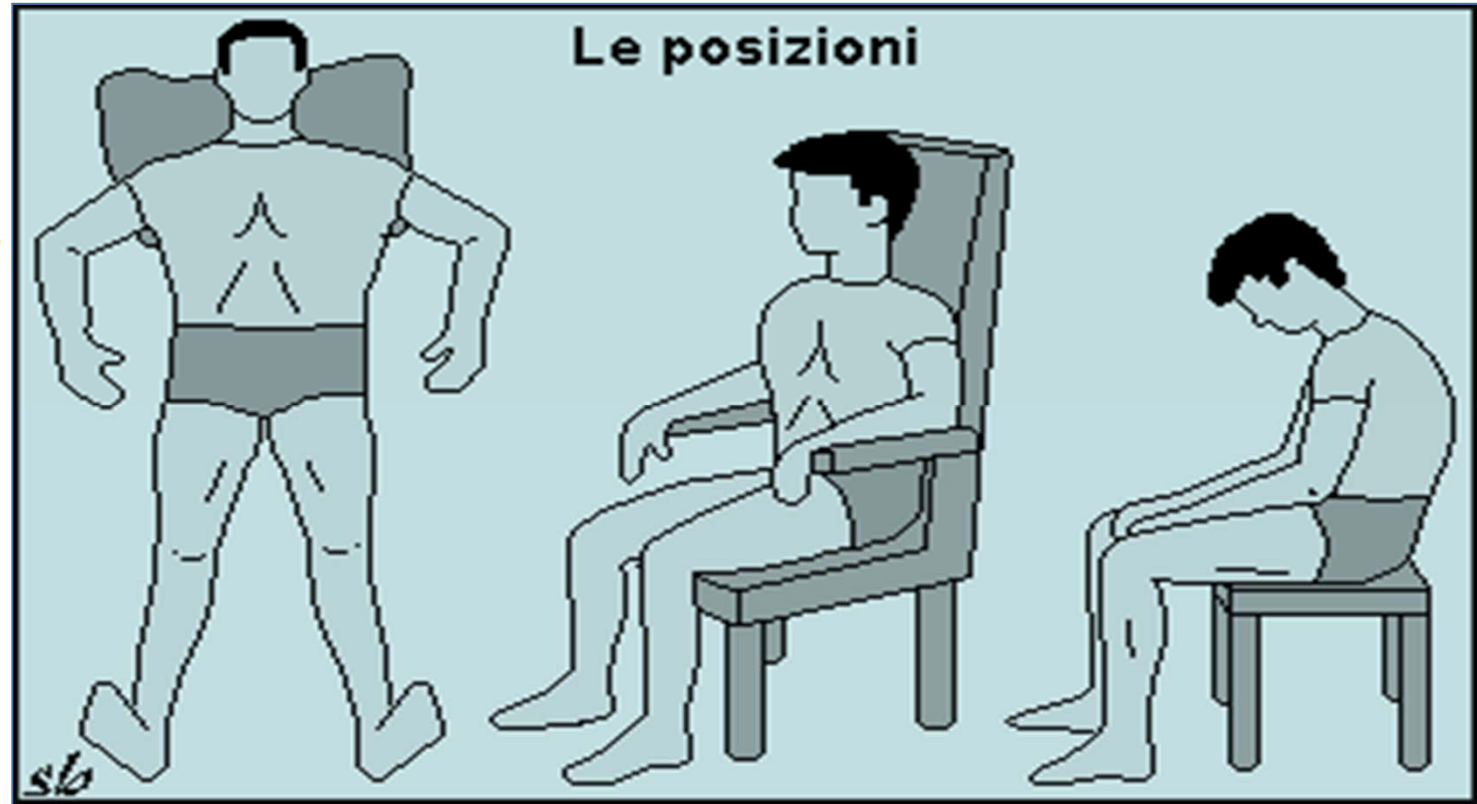
- *comodo e non costrittivo (ad es. no cravatte, cinture, vestiti aderenti...) poiché anche i minimi stimoli tattili possono interrompere lo stato di immobilità*
- *no orologio, occhiali e scarpe*

LA CHIUSURA DEGLI OCCHI

per attenuare l'influenza delle stimolazioni di origine ottica

LA POSTURA

LE POSTURE da assumere sono essenzialmente 3:



1

2

3



È un aspetto importante!!

Va trovata la più opportuna :

- ✓ per evitare qualsiasi fattore di tensione muscolare*
- ✓ per facilitare il raggiungimento della maggiore passività possibile*

1. POSIZIONE SDRAIATA SUPINA *a terra, su tappetino o materasso (non troppo morbido)*

Capo leggermente sollevato da un cuscino o sullo stesso piano del busto (N.B. importante che collo e spalle siano rilassate)

Braccia sufficientemente distanti dal corpo, flesse all'altezza dei gomiti

Mani posate passivamente a terra, palmi rivolti verso il basso, dita rilassate e che formano un piccolo arco

Gambe leggermente divaricate e non incrociate tra loro, punte dei piedi rivolte verso l'esterno



2. POSIZIONE SEDUTA su una POLTRONA (a schienale alto e possibilmente reclinabile)

No poltrone troppo basse o morbide

Schienale e braccioli devono essere tali da consentire l'appoggio comodo del capo e degli avambracci

Mani e dita devono posare inerti e passive sul bordo dei braccioli

Le gambe non devono essere incrociate né toccarsi tra loro

I piedi devono poggiare a terra



3. POSIZIONE *seduta su una SEDIA o SGABELLO* (posizione «del cocchiere»)

Tronco flesso in avanti ma non troppo (colonna vertebrale in ampia cifosi)

Avambracci passivamente abbandonati sulle cosce e mani che pendono liberamente nel vuoto

Il capo può penzolare in avanti o indietro

Gambe leggermente divaricate, ginocchia flesse a circa 90°

I piedi devono poggiare a terra

Per raggiungere correttamente questa posizione:

- a. partire seduti con il busto eretto*
- b. lasciare pendere liberamente e lateralmente le braccia lungo il corpo*
- c. inspirare profondamente estendendo il torace e la nuca*
- d. lasciarsi ricadere su sé stessi, espirando profondamente in modo tale che testa e spalle cadano in avanti*
- e. Quindi portare gli avambracci sulle cosce*

N.B. Questa posizione, che esercita una pressione sull'addome e sulla gabbia toracica, è sconsigliata agli obesi, alle donne in gravidanza e a chi soffre di disturbi della respirazione, alle vertebre o alla cervicale



L'ATTEGGIAMENTO *psicologico* di CALMA

Dopo aver assunto l'atteggiamento somatico opportuno per l'esercizio e aver chiuso gli occhi

si invita il soggetto a

- ✓ *respirare tranquillamente*
- ✓ *assumere un atteggiamento di passiva e indifferente concentrazione psichica («non far nulla» , «non pensare a nulla»): «dovrebbe comportarsi come se fosse immerso in un bagno piacevolmente caldo, con la testa fuori dall'acqua e seguisse passivamente lo svolgimento delle proprie sensazioni somatiche...come se i suoi occhi fossero concentrati sulle sequenze di un lungo e noioso film»*

Pensieri, immagini o ricordi più o meno disturbanti, qualora emergano durante l'allenamento, non devono essere scacciati perché ciò implicherebbe uno stato di tensione

- ✓ *disporsi mentalmente in un atteggiamento di calma*
- ✓ *rappresentarsi, nel miglior modo possibile, la formulazione immaginativa «io sono perfettamente calmo/a» (fattore predisponente)*



LA DURATA

Originariamente

Con il *TERAPEUTA*:

DURATA COMPLESSIVA dell'addestramento: 3 MESI

FREQUENZA: 1 volta ogni 14 giorni per circa 45' a seduta

In AUTONOMIA:

- *Es. della PESANTEZZA svolto 2/3 volte/die per 14 giorni (per 10' circa a volta) + Es. di ripresa*
- *Es. della PESANTEZZA + Es. del CALORE svolto 2/3 volte/die per 14 giorni (da 10' fino a 30' circa a volta) + Es. di ripresa*
- *Es. del CUORE svolto 2/3 volte/die per 14 giorni (da 10' fino a 30' circa a volta) + Es. di ripresa*
- *Es. del RESPIRO svolto 2/3 volte/die per 14 giorni (da 10' fino a 30' circa a volta) + Es. di ripresa*
- *Es. del PLESSO SOLARE svolto 2/3 volte/die per 14 giorni (da 10' fino a 30' circa a volta) + Es. di ripresa*
- *Es. della FRONTE FRESCA svolto 2/3 volte/die per 14 giorni (da 10' fino a 30' circa a volta) + Es. di ripresa*

Dopo di ciò la durata di ciascuna seduta a casa poteva essere protratta fino ad 1 ora o più



Es. della ripresa (N.B. va eliminato se il T.A. viene effettuato prima di dormire):

- *ripetute flessioni ed estensioni dei piedi, delle mani, degli avambracci sulle braccia, delle gambe (effettuati lentamente per poco tempo e poi in modo più energico)*
- *ripetute inspirazioni profonde*
- *apertura occhi*

N.B. Se gli esercizi vengono eseguiti in posizione sdraiata supina, è consigliabile, dopo la ripresa, far seguire alcuni minuti di post-riposo

*Alla fine di ogni seduta di T.A. può essere utile inserire dei **PROPONIMENTI** o delle **SUGGERIZIONI POSITIVE** (vedi sopra)*

Tali proponimenti o suggestioni positive servono a risolvere eventuali situazioni perturbatrici ricorrenti, solitamente espressione di un conflitto profondo

Dopo aver visualizzato la situazione disturbante o problematica, si introduce una breve formula (il cui contenuto non deve essere perentorio ma legato alla possibilità e alla capacità di farcela) che serva a riportare la suddetta situazione nella normalità

Successivamente si può inserire un'ulteriore formula di carattere generale: («Io riesco a...»; «Io risolvo il mio problema di...»)



Oggi

Con il TERAPEUTA:

DURATA COMPLESSIVA dell'addestramento: 1 mese e mezzo circa

FREQUENZA: 1 volta alla settimana per circa 1 h. a seduta (fatta eccezione per la prima seduta di 1 h. e mezza)

In AUTONOMIA:

Durante la fase di allenamento a casa (prime 6 settimane), si dovrebbe praticare sistematicamente gli esercizi 2/3 volte al giorno per circa 10' a seduta

Il soggetto deve partire dal primo esercizio e, una volta acquisito e raggiunta una buona familiarità con esso, si introduce il secondo esercizio e così via



SPIEGAZIONI PRELIMINARI

Il T.A., a differenza dell'ipnosi, presume un allenamento per il quale il soggetto deve essere consapevole di ciò che deve fare e di ciò che si propone.

Perciò egli va preparato psicologicamente e informato sui meccanismi, lo scopo e le finalità del metodo.

Spiegazione generica:

«Ora le insegnerò alcuni esercizi per mezzo dei quali egli potrà ottenere la scomparsa della tensione nervosa (o altro scopo); spesso la tensione nervosa può causare delle malattie e dei disturbi come quelli che lei presenta».