

## **Breve introduzione al Training Autogeno**

Il Training Autogeno (T.A.) è una tecnica di *rilassamento* e *autodistensione*; creata e sviluppata dal neurologo berlinese I.H. Schultz tra gli anni 1920 / 1930. Il training autogeno è stato oggetto in Europa e negli Stati Uniti di numerosi studi e ricerche allo scopo di valutare il tipo e l'entità delle modificazioni somatiche a esso associate e la sua efficacia nel trattamento di varie patologie **stress-dipendenti**. Il suo utilizzo lo si ritrova in diversi campi dalla psicologia clinica alla medicina.

Training significa "allenamento", ossia apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, con lo scopo di portare in modo progressivo delle spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza.

Autogeno significa "che si genera da sé", le modificazioni fisiologiche avvengono spontaneamente e automaticamente grazie ad un allenamento appropriato senza alcun comando – richiamo esterno all'individuo (voce, immagini, musica, ecc).

Si basa su esercizi somatici base e esercizi superiori - meditativi.

### **Esercizi Base – Somatici:**

- 1°Esercizio della Pesantezza
- 2° Esercizio del Calore
- 3° Esercizio del Cuore
- 4° Esercizio del Respiro
- 5° Esercizio del Plesso Solare
- 6° Esercizio della Fronte Fresca.

Attraverso questi esercizi ripetuti più volte durante il giorno si permette all'organismo di "trovare o ritrovare"un equilibrio psico-corporeo. Si va a lavorare sulla muscolatura, sui vasi sanguigni, sul battito del cuore, sul respiro, sugli organi addominali e sul capo.

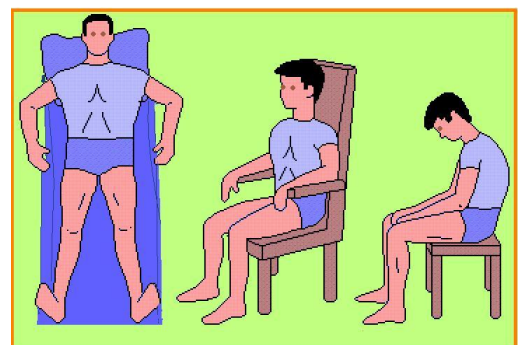
Nel Training Autogeno Superiore – Meditativo si utilizza la capacità di entrare nel rilassamento profondo per avvicinarsi al "linguaggio inconscio" attraverso delle "immagini chiave".

### **Esercizi Superiori – Meditativi:**

1. Esperienza del colore personale (tono affettivo dello stile di vita)
2. Esperienza dei colori suggeriti dal terapeuta (confronto con i bisogni emotivi fondamentali)
3. Visualizzazione di oggetti concreti (modalità comportamentale di esplorazione della realtà)
4. Visualizzazione allegorica o simbolica di concetti (esplorazione simbolica dei contenuti ideali)
5. Esplorazione dell'esperienza personale (esplorazione simboliche dei vissuti emotivi)
6. Visualizzazione di persone (esplorazione simbolica dei vissuti collegati alle persone significative)
7. Dialogo con l'inconscio (esplorazione simbolica delle problematiche esistenziali).

Gli esercizi possono essere eseguiti stando distesi o seduti.

- 1- Esercizio in posizione supina;
- 2- Esercizio in posizione seduta;
- 3- Esercizio in posizione libera ossia del cocchiere a cassetta.



Il Training Autogeno è particolarmente indicato per i seguenti disturbi:

- **Disturbi dell'umore**
- **Cefalee**
- **Stress**
- **Tachicardia**
- **Disturbi d'ansia**
- **Fobie**
- **Depressione**
- **Disturbi dell'apparato digerente (gastrite, colite, reflusso, ecc)**
- **Disturbi del sonno**
- **Disturbi psicosomatici**
- **Disturbi cardiovascolari**
- **Ciclo mestruale doloroso**
- **Difficoltà sessuali**
- **Disturbi in menopausa**
- **Ereutofobia / Iperemia eccessiva sudorazione.**
- **Utile per il recupero di energie per chi pratica attività sportiva (agonistica e non).**

Applicazioni del T.A. fuori dal setting terapeutico.

- A scuola, per diminuire l'ansia scolastica e favorire una maggior tranquillità e coesione nel gruppo classe, con i bambini piccoli si possono utilizzare le fiabe di Gisela Eberlein.
- Nella psicoprofilassi al parto per le future mamme (fase pre e post partum).
- Nelle aziende è utile sia per i dipendenti che per i manager, e in qualsiasi realtà lavorativa di gruppo.

La sua massima espressione ed efficacia la si ottiene all'interno di una psicoterapia individuale e di gruppo.

Spero di aver catturato un po' la vostra attenzione e ora non via resta che provare ...

Dr.ssa Verena Elisa Gomiero  
Psicologa Psicoterapeuta  
Operatrice Training Autogeno Base e Superiore