

# Margherita Dahò

---

## Training autogeno



Erba Sacra  
Edizioni

## INDICE

- *Capitolo 1*: Introduzione al Training-Autogeno: perché impararlo?
- *Capitolo 2*: Presentazione e storia del Training-Autogeno; Il Training-Autogeno in diversi contesti (lavorativo, scolastico, sportivo) e i suoi benefici.
- *Capitolo 3*: Il percorso dalla salute e il benessere allo stress e disturbi correlati.
- *Capitolo 4*: Elementi di base di Psicosomatica; Test di autovalutazione del proprio livello di stress.
- *Capitolo 5*: Indicazioni e controindicazioni del Training-Autogeno; L'uso del diario nel Training-Autogeno ed esempi.
- *Capitolo 6*: L'importanza della respirazione consapevole nel Training-Autogeno e i suoi benefici; esercizi di respirazione;
- *Capitolo 7*: Il Training-Autogeno: la fase iniziale di rilassamento; Il primo esercizio della “calma”; L'importanza della voce nel Training-autogeno per una corretta esecuzione; Esercitazione.
- *Capitolo 8*: Premessa teorica e presentazione del secondo e terzo esercizio: della “pesantezza” e del “calore”; Esercitazione completa.
- *Capitolo 9*: Premessa teorica e presentazione del quarto e quinto esercizio: “cuore” e “respiro regolare”
- *Capitolo 10*: Premessa teorica e presentazione del sesto esercizio: “plesso solare” e “mente fresca”.
- *Capitolo 11*: Premessa teorica ad altre formule e varianti immaginari e dichiarate; Formule d'organo e di proponimento.
- *Capitolo 12*: Lavorare con gruppi o singoli utilizzando il Training-Autogeno: alcune indicazioni fondamentali. Monitoraggio dei progressi.
- *Capitolo 13*: Conclusioni; bibliografia e libri consigliati; allegati (protocollo intero)

## **CAPITOLO 1- Introduzione al Training Autogeno: perché impararlo?**

Fin dall'antichità sono state tramandate molte tecniche a partire dai principi della Medicina Tradizionale Cinese o dalle filosofie e culture orientali come, per esempio, la meditazione zen e lo yoga. Tuttavia, mentre nel mondo moderno occidentale, l'apprendimento di queste tecniche ha principalmente il fine di controllare le proprie reazioni fisiologiche che derivano da situazioni di squilibrio psicologico, emotivo ed energetico, dall'altra parte del mondo, in oriente, l'obiettivo è l'evoluzione personale a livello sociale e spirituale (come il raggiungimento dell'illuminazione, del Nirvana o stato Yogico, per citarne alcuni). Per esempio, lo stesso Buddha parlò ripetutamente dell'obiettivo del suo percorso spirituale come "*anuttara yogakkhema*", "*l'insuperabile sicurezza derivante dallo yoga*", riferendosi non tanto al bruciare la propria tessera dello studio yoga o centro olistico, ma ad essere liberi dalle schiavitù (fisiche e mentali).

D'altro canto, come accennato pocanzi, nel mondo estremamente frenetico occidentale, ad eccezione di alcune piccole comunità o singoli individui, queste pratiche sono perseguite con lo scopo di rilassarsi, guarire e ritrovare benessere (negli Stati Uniti, per esempio, lo yoga è divenuta quasi una pratica sportiva). Tuttavia, anche il concetto di ben-essere, inteso come armonia tra mente, corpo e spirito, nella realtà socioculturale odierna è un concetto apparso solo di recente. Basti pensare che la Costituzione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito la salute come "*uno stato di completo benessere fisico, sociale e mentale, e non soltanto l'assenza di malattia o di infermità*" nel 1948, ma è solo negli ultimi 20 anni che si è cominciato a comprendere pienamente il senso intrinseco di questa definizione ed applicarlo su vasta scala. La richiesta di prodotti e servizi legati al ben-essere è, infatti, costantemente in crescita e questo è testimoniato da un massiccio ricorso alle forme non convenzionali di cura e di approccio all'individuo che tengono attentamente in conto le peculiarità del singolo e dello specifico momento di vita che sta attraversando e della sua profonda unità. Tra le immunerevoli forme e pratiche meditative "rielaborate" in chiave occidentale per fini salutistici c'è anche il Training Autogeno (TA).

Il TA è essenzialmente una tecnica di rilassamento che punta all'auto-ipnosi con il fine di prendere coscienza del proprio corpo e della propria psiche per affrontare problematiche legate allo stress, raggiungere il benessere psicofisico e resistere alle oppressioni della vita quotidiana. Il training autogeno si basa sul concetto di autogenicità, cioè permette di produrre da sé determinate modificazioni a livello dell'unità psiche/soma. Il TA, infatti, è un metodo di auto-distensione che, attraverso un atteggiamento di concentrazione passiva sul proprio corpo, mira a limitare le funzioni

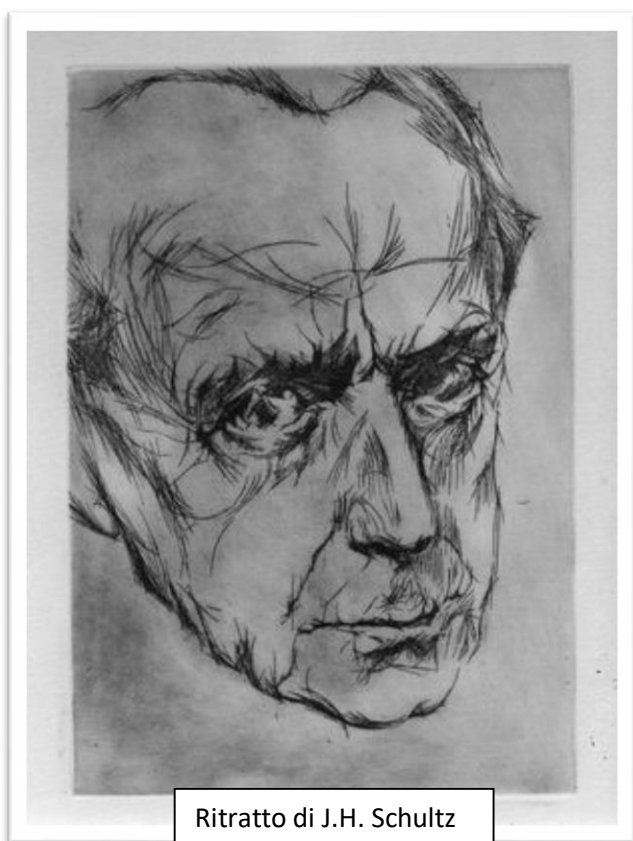
di controllo e ad attivare i processi distensivi e rigenerativi. Il TA permette, quindi, a chiunque lo impari, di poterlo gestire in maniera autonoma praticamente in qualsiasi situazione e luogo. Tuttavia, l'apprendimento del metodo ha delle regole precise e necessita di allenamento. Per apprendere ed utilizzare la tecnica, infatti, ci vogliono diverse sedute ed è necessario, inoltre, mantenere viva la pratica nel corso del tempo una volta terminato il training di base.

In ogni caso, pur allontanandosi dalla tradizionale meditativa orientale, il TA porta, a chi lo pratica quotidianamente o in situazioni di emergenza, numerosi benefici a livello psicologico, cognitivo e fisico che verranno illustrati e approfonditi nel corso delle lezioni (alcune varianti permettono perfino di aiutare le persone a smettere di fumare, dimagrire, o a prepararsi per il parto). E' da sottolineare, infatti, che la società moderna di oggi, tipicamente stressante, frenetica, competitiva e ricca di stimoli continui, richieda l'utilizzo e l'apprendimento di tecniche sempre più strutturate per combattere gli effetti nocivi che possono insorgere nelle persone a causa di certi stili di vita. I protocolli Mindfulness elaborati da Jon Kabat-Zinn hanno questo scopo, ma il training autogeno, in particolare, si presta bene ai ritmi e richieste esigenti della società odierna, non solo perché è facile e veloce da apprendere da chiunque (anche per i più impazienti), nonché efficace e rapido nell'indurre gli effetti positivi sperati (per coloro alla ricerca di soluzioni immediate), ma, soprattutto, ha dalla sua parte numerose ricerche scientifiche di cui ne attestano l'efficacia (se no sarebbe solo "fuffa" per creduloni o "blando effetto placebo"). Pertanto, ben venga il training autogeno anche come "sostituto" (forse?) della classica meditazione o come alternativa alla Mindfulness, le quali indubbiamente portano tanti benefici, in alcuni casi li stessi, ma richiedeono anche più concentrazione, e di intraprendere un percorso più faticoso e lungo per essere apprese. Non a caso, meditare significa, in primo luogo, prendersi del tempo per svolgere la pratica con costanza e disciplina e non tutti sono propensi a fare ciò. D'altronde, oggi si vive anche uno stile di vita profondamente diverso dalle antiche civiltà che basavano il risveglio spirituale sulle pratiche meditative.

Vediamo ora come mettere in atto le pratiche volte alla realizzazione degli esercizi del TA. Tuttavia, prima di cominciare con la spiegazione degli esercizi, verrà illustrata la storia del TA, il suo possibile utilizzo in diversi contesti, i suoi benefici, le sue controindicazioni, e nozioni di base di psicologia dello stress e psicosomatica, per comprenderne appieno l'utilità e importanza.

## CAPITOLO 2- Presentazione e Storia del Training-Autogeno; Il Training-Autogeno in diversi contesti (lavorativo, scolastico, sportivo) e i suoi benefici

Il Training Autogeno (TA) è una tecnica di rilassamento messa a punto agli inizi del secolo scorso dal Dr. J.H. Schultz, psichiatra tedesco, nato a Göttingen nel 1884. Inizialmente, Schultz ha studiato medicina nella città natale e successivamente a Breslavia e a Losanna. E' stato anche docente



di neurologia e psichiatria e poi, dal 1919, di psicologia medica a Dresda. Nel 1936 diventa Presidente dell'Istituto Germanico per le ricerche psicologiche e per la psicoterapia di Berlino, mantenendo tale incarico fino al 1945. In seguito, proseguirà la propria attività di docente e di psicoterapeuta in ambito privato. Nel secondo e terzo decennio del nostro secolo, porta avanti diverse sperimentazioni e ricerche che lo condurranno alla formazione del Training Autogeno. Pubblica nel 1932 la prima edizione dell'opera "Il Training Autogeno", dove descrive compiutamente il suo metodo. Alla sua morte, avvenuta il 19 settembre del 1970, tale opera è alla 13° edizione (attualmente alla diciannovesima in lingua tedesca e alla dodicesima in lingua italiana). Nel 1951 pubblica

l'altra sua opera fondamentale: "La Psicoterapia Bionomica", dove espone il concetto di Bionomia applicato alle psicoterapie. L'uomo in Schultz è inteso, infatti, in senso bionomico in quanto non può prescindere dalla propria completezza di corpo e psiche (Deganello, 2005 – 2006). Questa concezione bionomica della vita prende in considerazione la complessità dell'uomo che fin dalla nascita si esprime attraverso il corpo e le parole.

Per quanto riguarda il Modello psicoterapico Schultziano, elaborato a partire dallo studio sistematico delle applicazioni dell'ipnosi e dell'autoipnosi in ambito clinico (Schultz, 1986), troviamo alla base il concetto di costruzione. Il Training Autogeno Basale, anche denominato Somatico, dato che si parte dall'ascolto delle sensazioni fisiche, è l'A.B.C del modello e di tutta la

costruzione. In sostanza, ci si allena all'ascolto e all'accettazione profonda di tutto ciò che accade in sé quando s'impara a lasciare che accada. Ci sono sette esercizi standard ognuno dei quali è contrassegnato da una "frase stimolo" che indirizza l'attenzione verso precise realtà corporee che sottendono simbolicamente realtà psichiche stante l'unità Psiche /Soma (in seguito ne è stato aggiunto uno in più, ma non da Schultz). La Psicoterapia Autogena comprende, oltre al Training Autogeno Basale, anche le diverse modalità del Training Autogeno Superiore Avanzato, che su questa base si sviluppano.

Entrando più nel merito del TA, iniziamo spiegando il significato del nome: "training", il quale significa "allenamento" e "autogeno", ovvero "che si genera da sé". Parliamo quindi di un metodo di autodistensione basato sulla ripetizione sistematica di alcune formule che la persona apprende e può esercitare in qualsiasi momento lo ritenga utile. Si tratta appunto dell'apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica che, se eseguiti in modo costante e regolare, consentono di raggiungere uno stato di distensione muscolare e psichico, di calma e di benessere generalizzato. Inoltre, man mano che si diventa esperti, il messaggio auto-inviatosi di calma arriverà al corpo sempre più velocemente fino a diventare istantaneo.

Gli esercizi del TA sono 7, a cui è stato poi aggiunto uno in più:

- Calma
- Pesantezza
- Calore
- Plesso solare
- Cuore
- Respiro profondo
- Fronte fresca
- (Proponimento)

La caratteristica fondamentale di questo metodo è la possibilità di ottenere, attraverso questi esercizi, delle reali modifiche corporee che a loro volta sono in grado di influenzare la sfera psichica dell'individuo. Ciò è possibile perché mente e corpo non sono componenti autonome e indipendenti, ma strettamente correlate, in un rapporto di influenza reciproca e costante. E' dunque possibile attraverso semplici attività mentali produrre modificazioni delle funzioni organiche e viceversa. Per fare un esempio, pensiamo a quando abbiamo fame: è sufficiente pensare al nostro piatto preferito

per stimolare delle reazioni fisiche come ad esempio la salivazione e la secrezione gastrica. In pratica, sia che si mangi realmente il cibo, sia che lo si immagini solamente, il corpo reagisce nello stesso modo. Il TA funziona allo stesso modo: gli esercizi di concentrazione sono infatti particolarmente studiati allo scopo di portare, progressivamente, al realizzarsi di modificazioni organiche vere e proprie, che sono esattamente opposte a quelle prodotte dallo stress.

Sono numerosi i benefici del TA:

- Riduzione dell'ansia ed attacchi di panico
- Riduzione della depressione reattiva
- Riduzione di pensieri ossessivi e compulsioni
- Miglioramento della qualità del sonno
- Eliminazione delle tensioni muscolari
- Miglioramento di concentrazione e memoria
- Riduzione della percezione del dolore
- Acquisizione di una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni
- Diminuzione dei livelli di stress
- Recupero delle energie fisiche e psichiche personali
- Superamento di paure (es. parlare in pubblico, prendere un aereo, spazi chiusi)
- Riduzione di comportamenti dipendenti (es. smettere di fumare)
- Miglioramento di alcuni disturbi sessuali come vaginismo ed eiaculazione precoce

Particolarmente interessanti sono le applicazioni del TA nell'ambito psicosomatico, sportivo, educativo e lavorativo. Vediamoli in ordine:

1) Nel campo della medicina **psicosomatica**, il training viene utilizzato nel trattamento integrato di:

- Gastrite
- Colon irritabile
- Stipsi o stitichezza
- Mal di schiena
- Colecistopatie
- Insonnia

- Angina Pectoris
- Cefalea vasomotoria
- Dismenorea
- Iper eccitabilità neuro muscolare
- Tic e balbuzie
- Disturbi della pelle (eczemi, orticaria, psoriasi, alopecia, pruriti)
- Iperidrosi ed efidrosi
- Asma

Il legame tra ansia, stress e disturbi psicosomatici verrà approfondito in seguito.

2) In ambito **sportivo**, invece, si utilizza il TA per aiutare lo sportivo a dare il meglio di sé e a migliorare le sue prestazioni possibili. In particolare, il TA aiuta a:

- Superare l'ansia d'attesa pre-agonistica
- Compensare l'eventuale riduzione di sonno
- Ridurre il ritmo respiratorio
- Diventare più sciolti durante le prestazioni
- Diminuire il rischio di contratture muscolari

Uno studio di Z. Tomita con un gruppo di nuotatori che avevano appreso il Training Autogeno evidenziò (Peresson, 1977):

- Minore tendenza a sentimenti depressivi e a sentimenti di inferiorità;
- Maggiore apertura sociale;
- Maggiore obiettività nel considerare le situazioni di gara.

Numerosi sono gli sportivi, infatti, che ne fanno uso prima di una gara, come per esempio, Federica Pellegrini, indiscussa campionessa di nuoto. Federica, soprattutto in seguito alla morte del suo fedele allenatore, ha sofferto molto di ansia da prestazione (probabilmente legata anche al lutto e al senso di smarrimento dovuto alla perdita di una figura quotidiana tanto importante). In numerose interviste (che potete anche trovare online o sul sito del CONI) ha dichiarato di aver sofferto di attacchi

di panico e ansia, che le procuravano anche vomito, prima di ogni gara. Tale ansia è stata superata attraverso sedute di supporto psicologico ed esercizi di TA.

Umberto Pelizzari, è un altro campione ad utilizzare prima e dopo una gara di apnea il TA. Umberto, nel 1990 stabilisce il suo primo record mondiale di apnea e chiuderà la sua carriera agonistica nel 2001 dopo aver stabilito 16 record mondiali in tutte le specialità dell'apnea profonda. Ad oggi insegna sia corsi di apnea (inclusi per le squadre di sommozzatori dei Vigili del Fuoco), sia di Training Autogeno. In una disciplina come questa, infatti, la calma e la respirazione sono la base fondamentale per la riuscita dell'attività sportiva.

3) In ambito **scolastico**, si utilizza il TA per aiutare gli studenti a dare il meglio di sé e a migliorare le prestazioni. Inoltre favorisce il percorso di crescita personale e l'apprendimento.

In particolare, esso aiuta a:

- Conoscere e prevenire la sintomatologia da stress scolastico.
- Migliorare la concentrazione, la memoria, la creatività, e quindi le proprie prestazioni scolastiche.
- Aumentare la tolleranza da stress dovuto al carico di studio o un ambiente poco sereno sperimentato a scuola o in famiglia.
- Diminuire e contenere l'ansia legata all'ambiente scolastico (es. ansia da pre-interrogazione, ansia dovuta al parlare davanti alla classe, o legata ai giudizi dei compagni/insegnanti, voti ecc.).
- Rafforzare autostima e autoefficacia, prevenendo la possibilità di diventare vittime di bullismo (o carnefici).
- Offrire a ragazzi una tecnica che, sviluppando un atteggiamento generale di calma e riflessione, favorisca la conoscenza del proprio corpo e, nei momenti difficili, ripristini l'autodistensione, l'autodeterminazione e l'autocontrollo.

4) In ambito **lavorativo**, il TA viene utilizzato con finalità simili a quello dell'ambiente scolastico. Esso aiuta infatti a:

- Conoscere e prevenire la sintomatologia da stress lavorativo, burn-out, moral fatigue o moral distress (soprattutto per chi lavora in ambito sanitario o situazioni difficili – medici, infermieri, OSS, psicologi, volontari del pronto soccorso, forze dell’ordine, militari, ecc.).
- Aumentare la tolleranza da stress dovuto a situazioni lavorative, di vita o famigliari (es. precariato ed incertezza lavorativa, disoccupazione, lunghi turni di lavoro, ambiente lavorativo poco sereno, divorzio/separazioni, malattie o altri problemi/preoccupazioni famigliari che possono influire negativamente sul lavoro, ecc.)
- Diminuire e contenere l’ansia legata all’ambiente lavorativo (soprattutto in caso di ambiente poco sereno, mobbing, ansia dovuta al parlare in pubblico o ai giudizi dei colleghi/capi, ecc.).
- Migliorare la concentrazione, la memoria, e quindi le proprie prestazioni lavorative.
- Rafforzare l’autostima e l’autoefficacia

Date le evidenze sull’efficacia del TA in azienda, diverse compagnie attente al benessere dei propri dipendenti, offrono la possibilità di seguire dei corsi di TA con un’equipè di psicologi od esperti del benessere. Ciò avviene soprattutto negli Stati Uniti, dove lo stress lavorativo, la competizione, e la possibilità di essere licenziati sono avvenimenti ed esperienze vissute molto più frequentemente, rispetto ai paesi Europei.

In conclusione, gli ambiti in cui il TA può essere utilizzato sono molti, così come i suoi benefici. Tra gli esempi non ancora citati, si ricorda che può essere imparato anche dai musicisti, attori ed artisti per metterlo in pratica prima di una esibizione che suscita un po’ di ansia. L’apprendimento del TA è, quindi, accessibile a tutte le persone che desiderano acquisire un metodo di rilassamento per uso personale, che vogliono migliorare il proprio benessere, combattere stress, ansia, insonnia e per migliorare le proprie performance lavorative, sportive, o scolastiche. Di solito, si apprende nell’arco di pochi incontri (il numero varia dall’approccio usato dal docente) ed è un prezioso strumento che può rientrare nel bagaglio di esperienze positive della persona.