



CRN

ISAC

Stress Control Training
Elementi introduttivi al
Training Bionomico Autogeno

Ferdinando Brancaleone

Valentina Tettamanti



IL TRAINING AUTOGENO DI J. H. SCHULTZ

LE ORIGINI DEL METODO:

Il Training Frazionato di O. Vogt

Le origini del Training Autogeno di J.H. Schultz risalgono agli studi ed alle sperimentazioni che un grande medico e scienziato tedesco, di nome O. Vogt, aveva condotto tra la fine dell'Ottocento ed i primi anni del Novecento sui fenomeni fisiologici e psichici, che una persona presenta sia quando è addormentata che quando si trova in quel particolare stato che viene denominato ipnosi terapeutica.

Il dottor Vogt osservò che in entrambe le situazioni l'organismo svolge spontaneamente un funzionamento dei suoi organi del tutto regolare: la pressione del sangue tende ad abbassarsi, il respiro si fa calmo, il cuore batte con regolarità, i muscoli si rilassano: tutta la persona, intesa come unità di corpo e di psiche, appare distesa, piacevolmente abbandonata, in stato cioè di completo riposo.

Per aiutare i suoi malati, il Dottor Vogt pensò, allora, di creare una tecnica che permettesse di ottenere gli stessi positivi risultati del sonno e dell'ipnosi terapeutica, senza però dormire o essere ipnotizzati, e la denominò Training Frazionato.

Accanto al suo paziente disteso su di un lettino, il dottor Vogt pronunciava, lentamente e con tranquillità, formule verbali, da lui collaudate, per far ritrovare la calma e la distensione.



Esempio di Training Frazionato di O. Vogt

"Resta pure in una posizione comoda e tranquilla ... tieni gli occhi piacevolmente chiusi ... respira spontaneamente ... e lascia che il tuo corpo riposi ... perché adesso non devi fare nessun particolare sforzo ...

Adesso va' pure col pensiero ai tuoi piedi ... i muscoli dei tuoi piedi si rilassano gradualmente ... diventano spontaneamente più distesi ... piacevolmente pesanti ... pesanti e rilassati ...

Col pensiero puoi ora fermarti a percepire le spontanee sensazioni della parte inferiore delle gambe ... i polpacci ... le ginocchia ... puoi immaginare che anche i muscoli ed i nervi delle gambe si vanno gradualmente rilassando ... distendendo ... e tu cominci a sentirti sempre più tranquillo ... non hai bisogno di fare nessuno sforzo ... lasci semplicemente che tutto avvenga spontaneamente ... mentre avverti ora le naturali sensazioni della parte superiore delle gambe ... e immagini, come ti risulta più spontaneo ... una piacevole e progressiva sensazione di distensione ... e di benessere ... diffondersi gradualmente in tutte le tue gambe ... che diventano sempre più distese ... rilassate ... piacevolmente pesanti ...

E adesso ... puoi tranquillamente andare col pensiero alla tua schiena ... puoi avvertire le spontanee sensazioni dei muscoli e dei nervi ... che si vanno sempre di più distendendo ... e rilassando ... in questa comoda posizione di riposo ... mentre dalla schiena la tua attenzione si rivolge ora all'addome ... allo stomaco ... al petto ... e puoi renderti conto che tutti gli organi interni del tuo corpo funzionano spontaneamente ... senza che tu debba fare nessuno sforzo ... cosicché tutto l'organismo si sta rigenerando ...

Ora il tuo corpo sta riposando ... in uno stato di sempre più profonda calma ... e distensione ... e tu puoi avvertire le sensazioni spontanee presenti nelle tue mani ... a partire dalla punta delle dita delle mani ... il palmo della mano destra e della mano sinistra ... il dorso delle mani ... i polsi



... le tue mani sono piacevolmente pesanti e rilassate ... in questa posizione di tranquillo riposo ... così come sono rilassati gli avambracci ... fin o ai gomiti ... le braccia ... fino alle spalle ... le tue braccia sono completamente e gradevolmente distese ... sempre più rilassate e spontaneamente pesanti ... come pure le tue spalle ... la nuca ... il collo ... e tutti i muscoli della testa ... si distendono sempre più piacevolmente ... la fronte ... gli occhi ... le palpebre ... i piccoli muscoli intorno agli occhi ... le guance ... la bocca

... tutto sempre più tranquillo ... disteso ... rilassato ...sereno ...

Ed è come una piacevolissima onda di calma ... e di progressiva distensione ... che avvolge tutto l'organismo ... lo rigenera ... creando una nuova armonia nel tuo corpo ... e nella tua mente ... lasciando scorrere via ogni residua tensione ... rendendo la mente sempre più libera ... tranquilla

... e capace di utilizzare tutte le sue risorse più autentiche e profonde ... in modo spontaneo e naturale ... proprio come spontaneo e naturale ... risulta adesso restare ancora un po' in questo piacevole stato ... in un tranquillo silenzio ... in cui ogni cosa va generandosi in maniera naturale ... autentica ... benefica...".



Johannes Schultz elabora il suo metodo

Intorno al 1920 Vogt incontrò a Berlino un suo più giovane collega, il medico neurologo Johannes H. Schultz, che si mostrò particolarmente interessato alle sue sperimentazioni.

Schultz ebbe modo, così, di perfezionare gli studi di Vogt e di approfondire le sue ricerche. Riuscì, quindi, ad elaborare un metodo che, pur riprendendo molti degli aspetti del Training Frazionato di Vogt, risultò diverso da esso nel procedimento, e lo denominò Training Autogeno.

Difatti, nel Training Autogeno non è più presente il medico che pronuncia le varie formule verbali; il compito del medico è limitato all'insegnamento della tecnica, che il soggetto, dopo un certo periodo di allenamento guidato, deve eseguire per suo conto, lasciando che tutto avvenga spontaneamente.

Che cosa significa, allora, Training Autogeno?

Letteralmente 'allenamento che si genera da sé', cioè senza il concorso né della volontà né di altre persone.

Difatti, nel Training Autogeno la persona non ha bisogno di fare assolutamente nulla di particolare, se non lasciare che il proprio organismo parli, per così dire, con il suo tipico linguaggio, costituito da sensazioni quali la naturale pesantezza, lo spontaneo calore, il ritmo cardiaco, la respirazione regolare, il caldo della regione addominale, l'eventuale sensazione di leggero fresco alla fronte rispetto al resto del corpo; è appunto questo tipico 'linguaggio del corpo' che la persona impara gradualmente a percepire attraverso il progressivo allenamento col Training Autogeno.

L'esperienza e gli accurati studi di J. H. Schultz e dei suoi numerosi allievi hanno dimostrato che il suo metodo autogeno permette di ottenere risultati validi, purché chi lo esegue lo pratichi correttamente e con regolarità: si tratta di un allenamento che, come tale, solo se continuato sistematicamente, alla fine conduce ad esiti veramente soddisfacenti.



Lo Psico-Training di Luigi Peresson

Il Professor Luigi Peresson, stimato e compianto docente presso l'Università di Trieste, il quale ha diretto per molti anni il CISSPAT (Centro Italiano per lo Studio e lo Sviluppo dell'Autogenes Training), si è interessato in maniera seria ed approfondita del Training Autogeno di J.H. Schultz, divulgandone la metodica e formando un gran numero di esperti operatori.

Per quanto riguarda le condizioni in cui va praticato il Training Autogeno, il Prof. Peresson era solito affermare che esse sono simili a quelle che ciascuno di noi attua quando va a letto la sera: e cioè, effettuare da prima i bisogni fisiologici necessari, isolare poi l'ambiente da rumori, spegnere o abbassare la luce, avendo prima regolato la temperatura a medio grado, indossare abiti che non disturbino, assumere una posizione del corpo che faciliti il rilassamento.

Per quello che concerne l'ambiente, egli consigliava di eseguire il Training Autogeno, specialmente all'inizio, nella propria camera da letto. La posizione da assumere è quella supina, con le gambe lievemente divaricate e con i piedi lasciati cadere all'esterno, le braccia lievemente flesse con le dita delle mani distese senza sforzo, le spalle abbandonate all'ingiù in modo da non avvertire tensioni, la testa appoggiata su di un cuscino. Il Prof. Peresson riteneva molto importante che questa posizione fosse sempre precisa e corretta, anche se, sull'esempio di quanto proponeva già J.H. Schultz, l'esercizio autogeno può essere svolto anche con l'uso della poltrona o di uno sgabello.

Per l'esercizio in poltrona, ne occorre una dallo schienale lievemente inclinato ed abbastanza alto da potervi appoggiare il capo; i braccioli, sui quali si lasceranno abbandonati gli avambracci, devono essere adeguati a ciascun individuo, come pure il piano su cui ci si siede, in modo da evitare che braccia e gambe siano in stato di tensione. Le gambe, anzi, dovranno restare lievemente divaricate, con i piedi ben appoggiati a terra, in modo da formare un angolo retto, o quasi.

La terza posizione, cioè quella da seduti, richiede un semplice sgabello, o una comune sedia, il cui sedile, come già per la poltrona, sia ad un'altezza tale da permettere alle gambe di formare un angolo retto, o quasi. Il busto deve essere tenuto dritto e le braccia lasciate cadere ciondoloni lungo il tronco; si lasciano, quindi cadere le spalle



e si pongono gli avambracci sulle cosce, lasciando andare le mani ed evitando che le dita si tocchino; quindi si abbandona il capo in avanti.

È da tener presente che la prima posizione, ossia quella supina o distesa, pur essendo quella più indicata in linea generale, è da evitare da parte delle persone molto obese o delle donne incinte già da molti mesi, così come da quelle persone che soffrono di fobie collegate all'idea della morte; in questi casi si assumerà la seconda posizione, ossia quella in poltrona.

La posizione da seduti, infine, non risulta adatta specialmente alle persone che soffrono di dolori alle vertebre cervicali; in questo caso è preferibile la posizione supina o in poltrona.

Ora un breve cenno sull'abbigliamento.

Se l'esercizio viene eseguito la sera, al momento di andare a letto, ci si spoglia, ci si mène sotto le coperte e si assume la posizione supina. Terminato l'esercizio, qualora la posizione abituale per dormire fosse diversa, si assumerà quella più comoda, lasciandosi scivolare lentamente nel sonno, in modo da prolungare i benefici effetti dello stato autogeno.

Quando, invece, il Training Autogeno viene effettuato di giorno, basterà liberarsi degli abiti ingombranti (soprabito, giacca ...), allentare gli indumenti costringenti (cravatta, cintura ...), in modo da avere il corpo il più possibile libero.

Il Prof. Peresson ha sempre tenuto a sottolineare che il predisporre al rilassamento, attraverso gli accorgimenti prima indicati, potrebbe far insorgere, in alcuni casi, un senso di leggera irritazione della pelle in qualche parte del corpo, ossia del prurito. In tal caso, non c'è affatto bisogno di sforzarsi di mantenere l'immobilità, ma è opportuno procedere tranquillamente all'eliminazione della sensazione molesta, per riprendere poi la posizione corretta. Lo stesso vale per lo stimolo allo starnutare o a colpi di tosse; per quanto riguarda, invece, le esigenze fisiologiche, esse vanno soddisfatte prima di iniziare l'esercizio. Nei casi, poi, di stati fisici alterati per disturbi acuti anche temporanei, quali un forte raffreddore, uno stato influenzale con punte elevate di temperatura, stati dolorosi accentuati in qualche regione del corpo, ecc., è sconsigliabile procedere nell'esercizio autoregolatore autogeno; tali alterazioni, infatti, ostacolano lo stato di 'passività mentale', che costituisce l'atteggiamento di base del Training Autogeno.

Tenuti presenti gli accorgimenti sopra esposti, la pratica dei sei esercizi fondamentali del Training Autogeno (pesantezza, calore, cuore, respiro, plesso solare, fronte) è in



grado di offrire e produrre risultati validi e soddisfacenti, purché essi siano eseguiti correttamente e con regolarità nel tempo, che è mediamente di almeno due mesi.

Comunque, lo stesso Prof. Peresson, che, come già detto, si è occupato per anni a livello scientifico e clinico del Training Autogeno, ha affermato che, nella sua lunga e vasta esperienza, ha dovuto constatare come il Training di J.H. Schultz, che si fonda esclusivamente sul principio dell'autogenicità, presenta per molte persone difficoltà di esecuzione non sempre semplici da superare; senza dire, poi, che non tutti gli esercizi del Training Autogeno di Schultz sono privi di controindicazioni o di 'pericoli'. Egli infatti affermava, ad esempio, che è opportuno che l'esercizio del cuore, quello della fronte e, per certi aspetti, anche quello del calore, siano dapprima guidati dal medico, che deve valutare eventuali controindicazioni o effetti indesiderati.

Proprio per queste ragioni, il Prof. Peresson mise a punto, intorno al 1980, una tecnica, che, pur partendo dai presupposti del Training Autogeno e pur mantenendo di esso gli elementi essenziali, fosse di più semplice esecuzione, desse risultati più immediati e fosse priva di effetti disturbanti; egli denominò tale tecnica "Allenamento Autoregolatore" o "Autoregolazione psico-fisiologica" o, più semplicemente "Psico-Training".

Si tratta di un metodo, che, innestato nel Training Autogeno classico, ne rappresenta una versione adattata al fine di una più vasta divulgazione, esente comunque dagli eventuali 'rischi' di una pratica affrettata o poco adeguata.

Lo Psico-Training di Peresson mantiene del Training Autogeno di Schultz molti degli elementi precedentemente presentati: ambiente, posizione del corpo, abbigliamento, oltre a quella 'passività mentale', che è a fondamento della tecnica e che si ottiene predisponendosi a "lasciare che tutto avvenga spontaneamente", senza bisogno di fare alcuno sforzo di nessun tipo, durante il corso dell'esercizio autoregolatore.

Si differenzia, però, dal Training Autogeno 'classico', in quanto si serve del supporto di una registrazione, attraverso cui la persona viene guidata lungo le varie fasi dell'esercizio, fino a che l'avrà ben appreso; solo dopo, lo Psico-Training sarà proseguito senza l'aiuto della riproduzione audio.

La registrazione dell'esercizio può essere effettuata dal terapeuta, che consegnerà, quindi, il file audio alla persona, che si eserciterà a casa per un periodo sufficiente ad apprendere l'esercizio senza l'aiuto della guida registrata. Ma si può anche consigliare, a chi intende effettuare lo Psico-Training, di registrare da sé il testo dell'esercizio, avendo cura di pronunciare con calma e con ritmo lento e pacato le varie formule ed



espressioni previste: in tal modo, la persona tende ad abituarsi fin dall'inizio dell'esercitazione ad 'ascoltare la propria voce', abituandosi subito ad utilizzare il proprio 'dialogo interiore', per rendere il suo esercizio sempre più autonomo dal supporto registrato.

I risultati ottenuti con questo procedimento, a detta dello stesso Prof. Peresson, sono sempre stati positivi ed incoraggianti, purché si prosegua nell'allenamento con regolarità e costanza, ossia almeno due volte al giorno (preferibilmente la sera, al momento di coricarsi, e al mattino, prima di riprendere l'attività quotidiana), per un paio di mesi, dopo i quali l'esercizio potrà essere effettuato solo all'occorrenza.

Esempio Di Psico-Training di Luigi Peresson

(Immaginiamo la persona che si accinge allo Psico-Training in posizione supina, cioè distesa, con le gambe lievemente divaricate, i piedi lasciati cadere spontaneamente all'esterno, le braccia leggermente piegate lungo il corpo, le dita e le spalle distese senza sforzo alcuno. Inoltre è stato creato anche l'ambiente adatto all'esecuzione dell'esercizio: sono stati cioè eliminati, o quanto meno ridotti, i rumori, è stata abbassata l'intensità della luce e regolata sufficientemente la temperatura; inoltre, se non ci si trova già a letto per dormire, sono stati allentati quanto basta gli indumenti troppo costringenti)

Modello di registrazione

Faccio alcune respirazioni libere e profonde ... mentre lascio che i miei pensieri scivolino dalla mente ... come l'acqua scivola giù dai tetti quando piove ... Adesso lascio che tutto avvenga spontaneamente ... perché non devo fare nessuno sforzo ... lascio che tutto avvenga spontaneamente ... e mi predispongo alla calma ... alla distensione ... sia fisica che mentale ...

Ora vado col mio pensiero ai polpastrelli delle dita della mano destra ... percepisco la punta delle dita della mano ... e come accarezzandole con il pensiero ... salgo lentamente lungo le dita ... lungo il dorso della mano destra ... arrivo al polso ... e



continuo tranquillamente a salire col pensiero ... lungo la parte inferiore del braccio ...fino al gomito ... ed ancora più su ... lungo la parte superiore del braccio ... fino ad arrivare alla spalla del braccio destro ... Ed ora ... sempre col pensiero ... ridiscendo dalla spalla ... giù lungo il braccio destro ...fino ad arrivare al polso ... alla mano ... ai polpastrelli delle dita della mano destra ... e così cerco di percepire le sensazioni spontanee ... presenti nel mio braccio destro ... come un progressivo senso di pesantezza ... che si va spontaneamente diffondendo ... nel mio braccio destro ... perché in questa posizione di tranquillo riposo ... i muscoli del braccio si vanno spontaneamente distendendo ... ed il braccio diventa sempre più pesante ... piacevolmente pesante ... ed anche leggermente caldo ... pesante e caldo ... piacevolmente pesante e leggermente caldo...

Ed ora rivolgo il mio pensiero all'altro braccio ... al mio braccio sinistro ... mantenendo sempre un atteggiamento interiore di tranquillo distacco ... e di serena neutralità ... e vado a percepire i polpastrelli della mano sinistra ... e come accarezzandoli con il pensiero ... salgo lungo le dita ... il dorso ed il palmo della mano ...fino al polso ... su, su, lungo l'avambraccio ... fino al gomito ... ed ancora su, lungo il braccio ...fino alla spalla sinistra ... e poi ridiscendo giù dalla spalla ... giù, lungo il braccio ... l'avambraccio ... la mano ... fino a tornare alle dita della mia mano sinistra ... ed anche qui cerco di percepire le spontanee sensazioni ... presenti nel mio braccio e nella mia mano ... come un progressivo e piacevole senso di spontanea pesantezza ... perché in questa posizione comoda e riposata ... il mio braccio sinistro ... sta diventando progressivamente sempre più pesante ... ed anche leggermente caldo ...pesante e caldo ... piacevolmente pesante e leggermente caldo...

Adesso ... allo stesso modo ... rivolgo la mia mente... in modo del tutto tranquillo e neutrale ... alla punta delle dita del mio piede destro ... e proseguo lungo il calcagno ... la caviglia ... ed ora su, verso il polpaccio ... su, fino al ginocchio ... ed ancora su, lungo la parte superiore della gamba ... fino all'anca destra ... dove la gamba si unisce al bacino ... e quindi ridiscendo tranquillamente giù ... lungo la parte superiore della gamba destra ...fino al ginocchio ... ai polpacci ... alla caviglia e al piede destro ... con tutte le spontanee sensazioni presenti in tutta la gamba ... come la spontanea pesantezza dei muscoli ... che in questa posizione di riposo ... si distendono ... si rilassano spontaneamente ... per cui la gamba destra è pesante ... pesante ... ed anche leggermente calda ... pesante e calda ... piacevolmente pesante e leggermente calda ... piacevolmente pesante e leggermente calda...

Ed ora mi rivolgo alla mia gamba sinistra ... a partire dalla punta delle dita del piede sinistro ... risalendo tranquillamente lungo il piede ...fino al calcagno ed alla caviglia



... risalendo lungo la parte inferiore della gamba ... i polpacci ... fino alle ginocchia ... ed ancora più su, lungo la parte superiore della gamba sinistra ... fino all'anca ... là dove la gamba si unisce al bacino ... e di qui comincio a ridiscendere lungo la parte superiore della gamba ... fino al ginocchio ... giù, lungo i polpacci ... fino al piede sinistro ... avvertendo le spontanee sensazioni presenti nella gamba ... come la naturale pesantezza ed il leggero calore ... perché anche la gamba sinistra è spontaneamente pesante ... e leggermente calda ... pesante e calda ... piacevolmente pesante e leggermente calda ... pesante e calda...

Resto adesso in questo stato di piacevole riposo ... senza fare proprio nessuno sforzo ... rimango a godere di questa progressiva pace interiore ... mentre mi rappresento mentalmente i miei polmoni ... che respirano spontaneamente ... all'interno del torace ... i miei polmoni respirano tranquillamente ... si dilatano dolcemente ... e si restringono piacevolmente ... si dilatano ... e si restringono ... mentre l'aria entra ... ed esce ... tranquillamente ... ed il mio respiro ... diventa sempre più calmo e regolare ... calmo e regolare ... il mio respiro è piacevolmente calmo ... e ritmicamente regolare ... respiro calmo e regolare ... calmo e regolare ... calmo e regolare...

Ed ora ... sempre senza nessuno sforzo mentale ... vado col pensiero al mio stomaco ... ed a mio addome ... che come il mio torace ... ritmicamente si dilata e si restringe ... in modo calmo ... regolare ... e progressivamente si distende ... si rilassa piacevolmente ... il mio addome si distende e si rilassa piacevolmente ... in questo ritmo calmo e regolare ... tutti gli organi interni funzionano perfettamente ... spontaneamente ... in questo stato di riposo ... in cui non ho bisogno di fare proprio nessuno sforzo ... tutto il mio organismo funziona in modo autonomo ... spontaneo ... tranquillo ... ed io posso assaporare uno stato interiore di profonda tranquillità ... una sensazione di spontanea serenità ... mentre in questo piacevole silenzio interiore ... resto come ad ascoltare il funzionamento spontaneo di tutto il mio corpo ... che riposa profondamente ... e si rigenera spontaneamente ... tutto in me funziona perfettamente ... il mio corpo e la mia mente si rigenerano spontaneamente ... ed io resto in questo stato di tranquillità ... lasciando che tutto in me avvenga spontaneamente ... e resto per un po' di tempo in questo piacevole silenzio interiore ... assaporando il benessere di questo stato di spontanea autoregolazione ... lasciando che le risorse spontanee del mio organismo agiscano a mio beneficio ... in modo naturale ... piacevole ... spontaneo...



Adesso mi preparo a concludere questa esperienza ... riprendendo gradualmente il normale tono muscolare ... cominciando a muovere lentamente le dita della mano destra ... e della mano sinistra ... comincio a muovere le dita ... e ora comincio a muovere anche i polsi delle mani ... prima lentamente ... poi un po' più energicamente ... poi comincio a muovere le braccia ... le distendo ... mi stiracchio piacevolmente ... in maniera progressiva ... e via via sempre più energica ... comincio anche a muovere le gambe ... riprendendo la tonicità muscolare ... per tornare in attività ... continuo a stiracchiarmi ... in modo da sentirmi perfettamente in forma ... facendo tutto quello che mi risulta utile e spontaneo ... per riprendere lo stato fisico e mentale adatto ... ad affrontare con rinnovata energia ... la realtà esterna...

Bene ... l'esercizio è terminato.



Indice

Il training autogeno di J.H. Schultz	2
Le origini del metodo: il Training Frazionato di O. Yogt	2
Esempio di Training Frazionato di O. Yogt	3
Johannes Schultz elabora il suo metodo	5
Lo Psico-Training di Luigi Peresson	6
Esempio di Psico-Training di Luigi Peresson	9
Modello di registrazione	9