

Formulazione della calma

Rappresentarsi ad occhi chiusi la distensione muscolare di tutto il corpo:

"I muscoli dei piedi sono rilassati. I muscoli dei polpacci sono rilassati ..."

Quando si e' percorso tutto il corpo:

"Il corpo e' rilassato"

Con il procedere dell'allenamento passare subito alla seconda formula.

Rappresentarsi ad occhi chiusi un'immagine mentale che richiami il concetto di calma;

di solito si usano elementi naturali quali un prato, un mare trasparente, ecc.

"Sono calmo sereno e rilassato" (3 volte)

1 - Pesantezza

La commutazione non e' ancora iniziata, ma comincia a strutturarsi la disposizione a realizzarla.

La sensazione di pesantezza deriva da un rilasciamento muscolare profondo che va al di sotto anche del tono normale dei muscoli in situazioni di riposo.

Il "tono" e' il grado di tensione del sistema muscolare controllato dal sistema nervoso; esso e' alto in caso di impegno fisico o in stato di allarme e vigilanza.

Spesso pero' tendiamo a perpetuare questo stato anche al di fuori di effettive situazioni di impegno e pericolo, rimanendo costantemente tesi e contratti.

Alla pesantezza corrisponde la distensione psichica, che e' una fase preparatoria della calma.

Scariche autogene: *sensazioni di schiacciamento a terra, sensazione che la parte del corpo coinvolta nell'esercizio sia staccata dal corpo.*

"Il braccio destro e' pesante. Il braccio sinistro e' pesante. La gamba destra e' pesante. La gamba sinistra e' pesante."

"Il corpo e' pesante" (3 volte)

2 - Calore

Si va a toccare il tono vascolare: la temperatura cutanea tende a salire di circa 1 grado, mentre quella interna diminuisce; la pressione arteriosa scende.

Scariche autogene: gonfiore, formicolio, prurito, torpore, vertigini.

"Il braccio destro e' piacevolmente caldo. Il braccio sinistro ... La gamba destra ... La gamba sinistra ..."

3 - Plesso solare

Si tratta di produrre una fonte di calore nell'alta zona addominale che dovra' poi generalizzarsi a tutto il ventre.

Controindicazioni: saltare l'esercizio in caso di stati ulcerativi della mucosa gastrointestinale e usare con prudenza in caso di gastrite. Evitare nel periodo mestruale.

Scariche autogene: salivazione, borborigmi, crampi addominali, sonnolenza, nausea.

"Il plesso solare irradia calore" (5 volte)

4 - Respiro

Con questo esercizio la curva espiratoria si avvicina a quella del sonno fisiologico.

"Il respiro e' calmo e regolare" (3 volte)

5 - Cuore

Controindicazioni: evitare l'esercizio in caso di grave cardiopatia e se in presenza di sofferenza cardiaca anche se lieve.

Usare con cautela in caso di tachicardia, aritmia o extrasistolia funzionali.

Scariche autogene: sono le stesse dell'esercizio del calore.

"Il cuore batte calmo e regolare" (3 volte)

6 - Fronte fresca

Provoca una leggera vasocostrizione che dà la sensazione di freschezza.

Controindicazioni: Sinusite, emicrania, cefalea, traumi cranici.
"La fronte è fresca" (3 volte)

7 - Ripresa Respirare profondamente.

Muovere le dita delle mani e dei piedi.

Aprire lentamente gli occhi.

Fare energiche flessioni ed estensioni con le braccia e le gambe.

Postura

Si tratta di far assumere al corpo un assetto che consenta minore innervazione delle masse muscolari riducendo al minimo le tensioni.

La tecnica del Training Autogeno - Scheda riassuntiva

Fondatore: J.H.Schultz (anni '60)

Definizione: Psicoterapia breve fondata sui principi dell'**ideoplasia** e della **concentrazione psichica passiva**, che consente di realizzare, mediante uno speciale allenamento psicofisico, l'equilibrio neurovegetativo, la calma e positive modificazioni di personalità ("**commutazione**").

Effetti principali:

- 1) **Sedazione emotiva** dovuta allo stato di calma e alla distensione muscolare
- 2) **Aumentata capacità di introspezione**
- 3) **Distacco emotivo** dalle situazioni problematiche
- 4) **Recupero delle energie** psicofisiche (redistribuzione di energie su funzioni e processi vitali impoveriti con i meccanismi nevrotici)

Concetto base:

- 1) **Ideoplasia:** capacità dell'elemento ideativo (immagine, pensiero, idea) di produrre "formazioni" cioè modificazioni somatiche e possibilità di produrre con la mente condizioni psicofisiche di antisteria, antipsi comatosi, antistress;
- 2) **Concentrazione psichica passiva:** la dimensione della

passività', condizione tipica della vita intrauterina, si perde completamente poiché' le esigenze di sopravvivenza richiedono allarme, vigilanza, difesa, attacco. Con il T.A. si riscopre l'assenza di sforzo, di volontà, di impegno, di attenzione, si impara a lasciar accadere e a rivolgere l'attenzione verso l'interno di sé in assoluta passività..

Ipotesi scientifica: *Stress = il sistema nervoso vegetativo simpatico, regolato dall'ipotalamo, produce uno stato di allerta e di emergenza psicofisica anche in condizioni di assoluta tranquillità'. Il T.A. agisce sulla formazione reticolare ascendente (posta nel tronco dell'encefalo); questa struttura trasmette i dati dalla periferia al cervello, ma quando i dati sono minimi essa cessa di trasmettere inducendo così' il riposo e il sonno.*

Il Training Autogeno riduce gli impulsi dalle vie esteroceettive, propriocettive, enterocettive smorzando l'attività' della f.r.a. e attivando il sistema nervoso vegetativo parasimpatico: nel T.A. avvengono così' in poche minuti condizioni simili a quelle del sonno.

Esercizi:

Induzione di calma (blu: quiete e appagamento)

Pesantezza - rilassamento muscoli striati (tonalità blu: distensione)

Calore - rilassamento del sistema circolatorio (rosso: flusso vitale)

Plesso solare - irroramento (giallo: scioglimento pulsionale)

Cuore - rallentamento e regolazione (tonalità blu: armonia affetto-pulsione)

Respiro - ascolto passivo (tonalità blu: passività)

Fronte fresca - vasocostrizione (bianco: chiarezza mentale)

Al termine del ciclo degli esercizi, si possono inserire, come formulazioni separate, "proponimenti" che si riferiscono al superamento di carenze personali e di difficoltà comportamentali.

il sito è :

<https://www.melarossa.it/salute/psicologia/training-autogeno/>