CORSO DI TRAINING AUTOGENO

LIVELLO BASE O SOMATICO

COMPLETARE UN DIARIO di tutto ciò che si è provato.

Data, ora, posizione	PERCEZIONI FISICHE	PERCEZIONI PSICHICHE	ASSOCIAZIONI

TRAINING AUTOGENO (DI BASE O SOMATICO)

IL RESPIRO DIAFRAMMATICO:

- **MANI SULL'ADDOME**
- **SVUOTARE I POLMONI – CONTRAGGO GLI ADDOMINALI**
- **TRE RESPIRI PROFONDI – trattengo per qualche secondo l'aria poi butto fuori l'aria con la bocca aperta**
- **CHIUSURA OCCHI lentamente**

INTRODUZIONE ORIENTATIVA: (le formule vanno pronunciate tra sé e sé in modo lento e monotono)

- **ESERCIZIO COME REGALO, TEMPO PER ME**
- **LASCIO CHE I RUMORI ESTERNI SCIVOLINO PIAN PIANO SEMPRE PIU' LONTANO. LI AVVERTO SOFFUSI E OVATTATI.**
- **I PENSIERI SCIVOLANO VIA DALLA MENTE come l'acqua scivola giù dai tetti quando piove**
- **ASCOLTO IL MIO RESPIRO: il corpo sta respirando in modo proprio e bene; AVVERTO IL FLUIRE DEL RESPIRO COME PARTICOLARMENTE PIACEVOLE E SCIOLTO. "DIVENTO UNO CON IL RESPIRO"**
- **ABBANDONARSI A SENTIRE IL PROPRIO CORPO che si rilassa, si distende, si tranquillizza**
- **LASCIO CHE ACCADA TUTTO CIO' CHE VUOLE ACCADERE, SENZA GIUDIZIO ALCUNO, IN UNO STATO DI ACCETTAZIOE PASSIVA. Va sempre bene tutto.**
- **ASCOLTO LE MIE SENSAZIONI CORPOREE: QUALUNQUE TIPO DI SENSAZIONE L'ACCETTO PER COME VIENE.**
- **SE SI PRESENTERANNO ANCHE IMMAGINI, RICORDI, FLASH, ACCETTO ANCHE QUELLE.**

ESERCIZIO DI APPOGGIO: LA CALMA

- **ASCOLTO IL MIO CORPO CHE SI LASCIA ANDARE**
- **PENSIERI COME ARRIVANO SCIVOLANO VIA DALLA MENTE**
- **. LASCIO CHE ACCADA QUALUNQUE COSA VOGLIA ACCADERE**
- **RIMANGO IN ATTESA CHE LA CALMA PRIMA O POI ARRIVERA'; SO CHE LA CALMA PRIMA O POI ARRIVERA', PERCHE' MI SONO MESSO IN UNA POSIZIONE DI ASCOLTO**
- **IO SONO PERFETTAMENTE CALMO (ripetizioni mentali mantenendole tra 5 – minimo - e trenta – massimo-)**
- **SONO SEMPRE PIU' CALMO E TRANQUILLO, AVVERTO LA CALMA CHE SEMPRE PIU' ENTRA A FAR PARTE DI ME, AVVERTO UN BENESSERE CHE RIMANE ANCHE DOPO L'ESERCIZIO. ACCETTO CIO' CHE PROVO, QUALUNQUE COSA ESSO SIA. CALMA, COMPLETAMENTE CALMA.**

- **LA RIPRESA**

Concludere l'esercizio con i tre movimenti che seguono:

1. **Contrarre le braccia! Con questo comando verbale, estendete le braccia e stringete le mani a pugno. Poi tirate con forza le braccia verso il corpo per diverse volte.**
2. **Inspirare ed espirare profondamente! Con questo comando mentale, inspirate ed espirate profondamente in maniera chiaramente udibile per 2-3 volte.**
3. **Aprire gli occhi! Con quest'ultimo comando per la ripresa aprite gli occhi e riprendete così il contatto con il mondo esterno.**

- **COME COMPORTARSI NEI CONFRONTI DELLE DISTRAZIONI DURANTE LA CONCENTAZIONE:**

- **Le distrazioni accompagnano normalmente ed inevitabilmente il processo di addestramento e devono dunque essere accettate come tali.**
- **Non ci si deve mai arrabbiare, lottare direttamente contro le distrazioni, sforzarsi di avere la mente vuota.**
- **L'unica soluzione tecnicamente corretta è mantenere un atteggiamento di indifferenza e di accettazione passiva di fronte alle distrazioni.**
- **Appena l'individuo comprende che si è distratto deve semplicemente ritornare al compito (concentrazione passiva sulle formule autogene e contatto mentale), senza arrabbiarsi né sentirsi frustrato, né avere alcuna reazione emotiva negativa o accusatoria.**

I TRE PASSI PER SPERIMENTARE L'AUTOGENIA

1. **INIBIZIONE DELL'ATTENZIONE ESTERNA (ignorare l'ambiente circostante, chiudere gli occhi, adottare una posizione senza tensione) e la sua commutazione verso L'ATTENZIONE INTERNA (osservare i propri processi mentali, le sensazioni fisiche, ecc.)**

2. **ACCETTAZIONE PASSIVA di tutte le percezioni presenti, senza interferire, né giudicare, né mostrare interesse né rifiuto.**

3. **MANTENERE PER ALCUNI MINUTI (tra 5 e 30, ottimale 15) lo stato di ESCLUSIVA PERCEZIONE DEL FUNZIONAMENTO DELL'ORGANISMO i condizioni di minima interferenza della volontà.**

ESERCIZIO DELLA PESANTEZZA

- **ASCOLTO IL CORPO CHE SI ABBANDONA**
- **MI LASCIO ANDARE ALLA FORZA DI GRAVITA'**
- **SONO ABBANDONATO E CALMO**
- **SONO CALMO, TRANQUILLO E PESANTE**
- **PORTO IL MIO PENSIERO ALLE PALPEBRE E AGLI OCCHI CHIUSI CHE AVVERTO PESANTI, MOLTO PESANTI, ATTRATTI DALLA FORZA DI GRAVITA', VERSO IL BASSO. LASCIO CHE QUESTO ACCADA, PASSIVAMENTE ABBANDONO GLI OCCHI ALLA GRAVITA'.**
- **LA PESANTEZZA SCIVOLA VERSO LA FRONTE, CHE AVVERTO LISCIA E SPIANATA.**
- **LA PESANTEZZA SCIVOLA VERSO IL CUOIO CAPELLUTO, VERSO GLI ZIGOMI, LE GUANCE, LE MANDIBOLE CHE LASCIO ANDARE ALLA FORZA DI GRAVITA', ALLA BOCCA CHE DIVENTA TANTO PESANTE DA SCHIUDERSI, COME QUANDO STIAMO PER SCIVOLARE NEL SONNO.**
- **PESANTE IL COLLO, LA NUCA, LE SPALLE, LE BRACCIA LE MANI**
- **IL PENSIERO SCIVOLA ALL'ADDOME, PESANTE E RILASCIATO (stomaco tranquillo appoggiato sui muscoli rilasciati dell'addome)**
- **PESANTE IL BACINO, LA PESANTEZZA SCIVOLA IN BASSO VERSO LE GAMBE: COSCE, GINOCCHIA, POLPACCI, CAVIGLIE, PIEDI TUTTO PESANTE.**
- **IL MIO CORPO E' COMPLETAMENTE PESANTE, MOLTO PESANTE, TUTTO PESANTE. IO SONO COMPLETAMENTE PESANTE E ABBANDONATO. PESANTE E CALMO. PESANTE E CALMO.**
- **. RIMANGO PER ALCUNI MINUTI IN SILENZIO AD ASCOLTARE LE MIE SENSAZIONI, E LE ACCETTO (eventualmente associare immagini di sfondo: sdraiati sulla spiaggia, su un prato o giardino).**

ESERCIZIO DELLA PESANTEZZA: FORMULE DI INTRODUZIONE PROGRESSIVA

"IL MIO BRACCIO DESTRO è PESANTE" (sinistro se si è mancini) (ripetere 15/20 volte)
"IL MIO BRACCIO SINISTRO è PESANTE"
"LE MIE BRACCIA SONO PESANTI"

"LA MIA GAMBA DESTRA è PESANTE"
"LA MIA GAMBA SINISTRA è PESANTE"
"LE MIE GAMBE SONO PESANTI"

"LE MIE BRACCIA E LE MIE GAMBE SONO PESANTI"

"CORPO PESANTE" oppure "PESANTEZZA"



Mi trovo in una spiaggia tropicale, sdraiato sotto una palma, con la testa all'ombra e il corpo al sole; inizia a piovere, pioggia tropicale tiepida, la pioggia scivola sul corpo – LASCIO ANDARE TUTTO INSIEME ALL'ACQUA, LA STANCHEZZA, LA FATICA E I PENSIERI; L'ACQUA PULISCE, L'ACQUA LAVA, I PENSIERI SCIVOLANO LONTANO VERSO IL MARE.



La pioggia finisce e arriva il sole, sole che scalda il mio corpo e l'asciuga. Sento i brividi di piacere del calore che asciuga il corpo. Tepore ai piedi, alle gambe, all'addome, alle spalle, alle braccia, alle mani. Fronte fresca e corpo piacevolmente caldo.

IO SONO COMPLETAMENTE CALMO E TRANQUILLO.

TUTTO COMPLETAMENTE PESANTE (GENERALIZZAZIONE GRADUALE: pesanti la testa, il collo, le spalle, ambedue le braccia e le mani pesanti, l'addome, le gambe, i piedi pesanti) E CALMO.

IL MIO BRACCIO DESTRO è PIACEVOLMENTE CALDO (GENERALIZZAZIONE GRADUALE: braccio dx, braccio sx, ambedue le braccia, gamba dx, gamba sx, ambedue le gambe).

IL MIO CORPO è PIACEVOLMENTE CALDO, IO SONO PIACEVOLMENTE CALDO, PESANTE E CALMO (15/20 VOLTE)

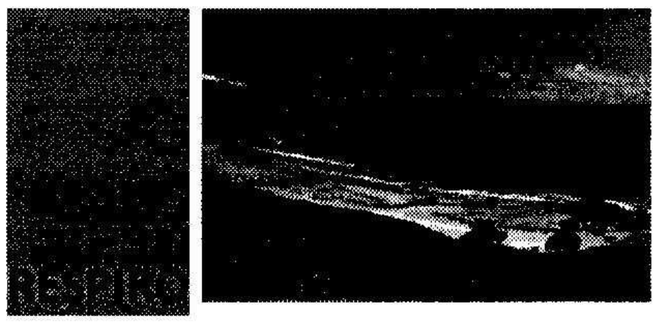
ESERCIZIO DEL CALORE: FORMULE DI INTRODUZIONE PROGRESSIVA

"IL MIO BRACCIO DESTRO è PIACEVOLMENTE CALDO" (sinistro se si è mancini) (ripetere15/20 volte)
"IL MIO BRACCIO SINISTRO è PIACEVOLMENTE CALDO"
"LE MIE BRACCIA SONO PIACEVOLMENTE CALDE"

"LA MIA GAMBA DESTRA è PIACEVOLMENTE CALDA"
"LA MIA GAMBA SINISTRA è PIACEVOLMENTE CALDA"
"LE MIE GAMBE SONO PIACEVOLMENTE CALDE"

"LE MIE BRACCIA E LE MIE GAMBE SONO PIACEVOLMENTE CALDE"

"CORPO PIACEVOLMENTE CALDO" oppure "CALDO"



MI ABBANDONO AL RITMO DEL MIO RESPIRO.

IL MIO RESPIRO è CALMO E REGOLARE, RITMICO, LIBERO E SPONTANEO.

IL MIO CORPO RESPIRA, IL MIO IO RESPIRA, LO ASCOLTO MENTRE RESPIRA.

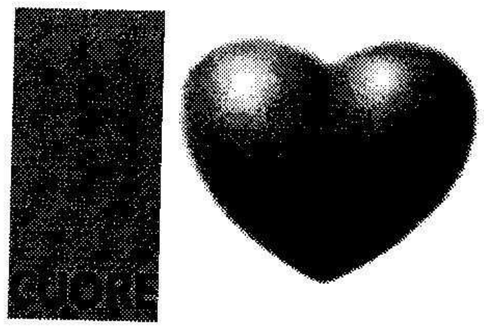
Sono distesa su una spiaggia tranquilla, in una giornata estiva calda e soleggiata. Nel silenzio, mi accorgo di udire il rumore delle onde. Il mare è tranquillo.

L'onda arriva, con il suo sciacquio caratteristico e poi l'onda se ne va, con l'altro suo sciacquio tipico. Sento che l'onda respira in modo ritmico, regolare, sempre uguale. Il mare è tranquillo e l'onda ritmata sempre allo stesso modo.

Mi accorgo, senza che intervenga la mia volontà, che il mio respiro respira con l'onda (inspiro e l'onda arriva espiro e l'onda se ne va), respiro e onda ritmici, regolari, sempre uguali. Mi lascio tranquillamente cullare dal ritmo.

MI RESPIRA (RESPIRA DENTRO DI ME oppure LA RESPIRAZIONE è TRANQUILLA – (ripetere 15/20 volte)

…E IO SONO CALDO, PESANTE IN TUTTO IL CORPO, CALMO E TRANQUILLO.



IL MIO CUORE BATTE CALMO E REGOLARE, CUORE CALMO.

IL CUORE BATTE TRANQUILLO E REGOLARE, IL CUORE BATTE CALMO E RILASSATO, IL CUORE BATTE DEL TUTTO CALMO.

ANCHE IL MIO RESPIRO è CALMO E REGOLARE, RITMICO, SE IL MIO RESPIRO è REGOLARE ANCHE IL MO CUORE BATTE RITMICO E REGOLARE, CALMO.

IL MIO CUORE BATTE IN MODO TRANQUILLO E NATURALE. (15/20 volte)

(Formula utile alle persone sensibili: "polso calmo e regolare")

PLESSO SOLARE – il calore addominale

Mettere le mani sull'addome: per individuarlo dobbiamo porre una mano aperta sull'addome, appoggiando il mignolo sull'ombelico e portando il pollice sotto il diaframma, il muscolo situato all'altezza dell'ultima costola e che separa il torace dall'addome.

Come facilitazioni si può usare una borsa d'acqua calda e usare la formula sfondo (immaginativa) di una spiaggia col sole che scalda l'addome.

IL PLESSO SOLARE IRRADIA CALORE oppure IL MIO PLESSO SOLARE è CALDO (ripetere 15/20 volte)

Se la difficoltà nel localizzare il proprio plesso solare compromette la buona riuscita dell'esercizio, si potrà sostituire quest'organo con lo stomaco o il ventre dicendo: "il mio ventre è caldo" oppure "il mio stomaco è caldo".

CONTROINDICAZIONI:

- **Facilità alle emorragie**
- **Mestruazioni in atto se flusso abbondante**
- **Infiammazioni genitali**
- **Coliti ulcerose**
- **Ulcera acuta o altre infiammazioni addominali**

ESERCIZIO DELLE SPALLE E DELLA NUCA

Si tratta in realtà di un esercizio intermedio o parziale, concepito per situazioni di emergenza, quando non c'è il tempo per un esercizio standard.
Per questo esercizio possiamo immaginare di provare una sensazione simile a quella provocata da un massaggio oppure sentire il calore che si diffonde lentamente, mentre vediamo le nostre spalle avvolte da un caldo scialle di lana o da una sciarpa.

"Il mio collo e le mie spalle sono pesanti e rilassate" oppure "le mie spalle sono calde e morbide" (ripetere 15/20 volte)

ESERCIZIO DELLA FRONTE FRESCA

"La mia fronte è fresca, piacevolmente fresca (ripetere 15/20 volte). Sento una leggera brezza, un soffio leggero sulla fronte molto piacevole. (Aiutarsi con le immagini: campagna, bosco, fronde delle palme, degli abeti, ecc.) … e io sono pesante, corpo caldo e rilassato, mente fresca, vuota e tranquilla."

ECCO UNA SINTESI DI SVOLGIMENTO COMPLETO DI UN ESERCIZIO DI TRAINING AUTOGENO:

Io sono perfettamente calmo .
Braccia e gambe pesanti.
Il mio corpo è pesante.
Sono rilassato. Disteso.
Braccia e gambe calde.
Tutto il mio corpo è caldo.
Sono perfettamente calmo. Rilassato.
Respira in me/Mi respira.
Sono disteso. Perfettamente calmo.
Il mio cuore batte tranquillo e regolare.
Sono perfettamente calmo.
Il mio plesso solare irradia calore.
Il mio ventre/stomaco è caldo.
Sono disteso e rilassato.
Le mie spalle sono pesanti e rilassate.
La mia fronte è piacevolmente fresca. Liscia, distesa.
Sono perfettamente calmo.

PROPONIMENTI IN CASO DI DISTURBI DEL SONNO

1. ***Difficoltà ad addormentarsi:***
   "Pensieri indifferenti"
   "Gli occhi sono stanchi e pesanti"
   "Mi addormento velocemente, così deve essere"
   "La mandibola è molto pesante, la lingua è molto pesante, le palpebre sono molto pesanti" (1 volta)
   "Il plesso solare irradia calore" (circa 6 volte)
   "Sono indifferente, calma importante"

2. ***Disturbi del sonno***
   "Dormo profondamente di notte finché mi sveglio alle ... del mattino"
   "Mi sveglio alle ... fresco, riposato e di buon umore"
   "Dormo fino alle ... profondamente e tranquillo"
   "In pace mi corico e subito mi addormento"
   "Dormo bene, profondamente e senza preoccupazioni, e mi sveglio fresco e rigenerato al mattino."

3. ***Risveglio anticipato***
   "Dormo ininterrottamente fino al mattino, questo mi allevia le fatiche della giornata"
   "Dormo ininterrottamente fino alle ... profondamente e indisturbato"

4. ***Disturbi di vario tipo***
   "Senza pillole e senza pastiglie mi avvolge il sonno"
   "Rumori del tutto indifferenti"
   "Nel sonno non mi lascio disturbare, dal rumore non mi faccio turbare"
   "Senza nessuna pillola dormo in un bel letto, profondamente come in un porto protetto"
   "Dal rumore non mi faccio disturbare arriva il sonno e mi lascio sprofondare"

Come guardare al futuro con più ottimismo

Pensiamo, in primo luogo, che siamo noi a controllare la direzione che prenderà la nostra vita futura. Il nostro modo di essere dovrà essere caratterizzato da una quieta fiducia. Cerchiamo di allontanare i pensieri negativi, tutte le invidie, i rancori e i risentimenti che ci riempiono la mente e a sostituirli sempre più spesso con altri sentimenti che includono la comprensione per gli altri, la dolcezza e l'amore per la vita *("Io sono colui che accarezzala vita"*).

Tutte le parti del mio corpo sono in armonia ...

Mi rilasso e ho un atteggiamento positivo ...

Miglioro di giorno in giorno ...

Mi sento in forma ...

Mi nutro di amore e di rispetto ...

Salute è armonia ed equilibrio ...

Penso a un futuro colmo di successi ....

Mi creo un futuro positivo ...

Progetto con gioia il mio futuro ...

Sento una pace profonda ...

Sono al sicuro ... tranquillo e fiducioso

Il mio cuore è grande e leggero ...

La mia vita migliora di giorno in giorno ...

Decido i miei obiettivi ...

Guardo al futuro con gioia ...

Il mio cuore è caldo e colmo di gioia ...

Sono fiducioso ...

Sono padrone della mia vita ...

I pensieri sono come nubi, vanno e vengono e non lasciano traccia

Sono fiducioso e energico ...

Sono pronto ad affrontare con gioia una giornata colma di gratificazioni ... attiva e produttiva (formula per la mattina e il primo pomeriggio)

Sono pronto ad affrontare la giornata fiducioso e tranquillo … con energia

Sono e rimango calmo … pronto per un buon sonno ristoratore … profondo e tranquillo (formula per la sera)

PROPONIMENTI IN CASO DI ANSIA

La tensione lascia il mio corpo ... la calma entra in me
sono calmo e rilassato...
io vivo adesso ...
solo adesso mi appartiene ...
il passato è morto ... conta solo ciò che faccio adesso ...
il futuro deve ancora venire ... per me conta solo il presente ... vivo adesso
il passato mi è indifferente ... il futuro mi è indifferente (ripetere 5 volte)
sono libero e coraggioso... vivo nel presente
solo il presente conta ... sono libero ... ho coraggio ... vivo adesso (ripetere 5 volte)

Permane la regola generale di ripetere la formula autogena (standard o individuale) per non più di due minuti (Schultz diceva dalle 5 alle 30 ripetizioni).