



STRESS ANSIA e PAURE

"TECNICHE PRATICHE
DI GESTIONE"

**Tecniche di Rilassamento
Il Training Autogeno**

Elizabeth Moore

Illustrazioni originali a cura
di Alessandro Dorella (Dorè)

Dott.ssa Elizabeth Moore, psicologa

Di origini inglesi, sono cresciuta in Italia, in un piccolo paesino delle campagne bolognesi. Padova mi ha accolto per i miei anni di studio, e successivamente è diventata la mia casa.

Sono iscritta all' Albo A degli Psicologi dell'Emilia Romagna, con n. 9926.

Laureata a Padova nel 2009 in scienze psicologiche della personalità e delle relazioni interpersonali, ho poi conseguito la laurea magistrale in psicologia dello sviluppo.

Ho approfondito negli anni alcune tematiche particolari nel campo della psicodiagnostica, delle tecniche cognitivo-comportamentali e delle tecniche di rilassamento.

Attuo **Training di tipo Cognitivo-Comportamentale** per la gestione dello stress con l'ausilio di **Tecniche di Rilassamento**.

Contatti:

Tel. e WhatsUp 351.8919402

Mail: info@instudioem.com

WEB: www.instudioem.com

L' amico e pittore **Alessandro Dorella (Dorè)** di Padova che ringrazio, ha collaborato con me con il fondamentale apporto della sua arte, che potete anche trovare all'indirizzo: www.facebook.com/AlessandroDorellaArtGallery/

In queste pagine ho il piacere di condividere con voi alcune tecniche pratiche che possono aiutare ognuno di noi ad affrontare la quotidianità con maggiore forza. Dopo una breve exursus di cosa sono e di cosa comportano le situazioni di stress ansia e paura, passeremo a vedere assieme alcune tecniche pratiche facilmente utilizzabili nel nostro quotidiano, e mi soffermerò infine sulla tecnica del Training Autogeno.



INDICE

Cap. 1	
Stress, Ansia, Paura e Panico	3
Cap. 2	
Tecniche Pratiche	6
Cap. 3	
Training Autogeno.....	3



Capitolo 1

Lo Stress

“La completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto si pensa di solito, non dobbiamo ed, in realtà non possiamo, evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace e trarne vantaggio imparando di più sui suoi meccanismi, ed adattando la nostra filosofia dell'esistenza ad esso”. Selye, 1974

Il termine **stress** significa originariamente “pressione” e venne introdotto in medicina per analogia dalla metallurgia, dove indica la pressione che si applica a un metallo per testarne la resistenza.

I fattori stressanti possono essere gravi (come la morte di una persona cara), minori (come il traffico), acuti (per esempio, un incidente), o cronici (come un ambiente di lavoro competitivo).

Lo stress, quando diviene **cronico**, può portare a problemi fisici di vario tipo quali: problemi cardiaci, problemi respiratori, disturbi gastrointestinali, ormonali, urogenitali e problemi alla pelle.

S. Cohen scriveva: “Lo Stress psicologico avviene quando un individuo percepisce che la domanda ambientale eccede le sue capacità adattive.”

L'Ansia

Il nostro sistema sensoriale (vista, udito, tatto, olfatto) ci permette di “acquisire” quanto accade intorno a noi, generando emozioni di varia natura.

L'ansia è una reazione ad una condizione emotiva generata da una sensazione di paura o di allarme che, entro certi limiti, è possibile tollerare o anzi sfruttare per raggiungere determinati obiettivi.

I sintomi dell'ansia possono suddividersi in **sintomi cognitivi, comportamentali e fisici**.

Dal punto di vista **cognitivo** tra i **sintomi tipici dell'ansia** troviamo:

- un senso crescente di allarme e di pericolo
- il senso di vuoto mentale
- l'induzione di immagini, ricordi e pensieri negativi
- la messa in atto di comportamenti protettivi

Sintomi fisici dell'ansia

L'ansia è spesso accompagnata da manifestazioni fisiche e fisiologiche quali:

- Tachicardia
- Tensione
- Stanchezza/debolezza
- Dispnea, senso di oppressione al torace
- Tremore
- Disturbi del sonno
- Sudore
- Indolenzimento del collo e delle spalle
- Vertigini
- Nausea
- Formicolii alle estremità e alla bocca
- Derealizzazione e depersonalizzazione.



Sintomi comportamentali dell'ansia

- L'ansia si traduce in una tendenza immediata all'esplorazione dell'ambiente nella ricerca di spiegazioni, rassicurazioni e vie di fuga (tra cui il fenomeno dell'evitamento, su cui ci soffermeremo più a vanti)
- Sono frequenti inoltre comportamenti protettivi (come può essere il farsi accompagnare ad esempio), anassertivi e a volte di sottomissione.

Non è certo facile tracciare il confine tra **normalità** e anormalità intesa nel senso di **patologia**, tuttavia possiamo riferirci al comportamento patologico come ad un comportamento anomalo, eccessivo, che limita nel concreto la nostra vita quotidiana.

Quando l'ansia diventa estrema e incontrollabile sfocia in un **disturbo d'ansia**. Occorre in questo caso appoggiarsi a un intervento di tipo professionale.

Facciamo alcuni esempi. Controllare di aver chiuso la porta di casa prima di andare a letto è un comportamento da ritenersi normale, sensato; controllare più volte, ripetutamente ed insistentemente che la porta di casa sia chiusa può essere considerato un comportamento patologico.

O ancora pensiamo a un musicista che deve per la prima volta esibirsi in pubblico. Possiamo facilmente immaginare che si possa sentire nervoso e sotto pressione. Si tratta di sensazioni abituali. Pensiamo ora allo stesso musicista che per evitare questa situazione decide di abbandonare la propria carriera per non doversi esibire più in pubblico.

E' evidente come ci sia una grande **differenza** fra sentirsi ansiosi di fronte ad una sfida ed il circolo vizioso in cui l'ansia può innescare meccanismi patologici che possono andare a intaccare profondamente la nostra vita.

La Paura e il Panico

Quando una persona vive una **paura patologica**, la sola idea di dover vivere l'esperienza temuta può generare una forma di panico.

La paura patologica può diventare pervasiva, una sensazione descritta molto bene dalle parole di Robert Bloch:

“L'ansia è un sottile rivolo di paura che si insinua nella mente. Se incoraggiata, scava un canale nel quale tutti gli altri pensieri vengono attirati.”

Quando si parla di **attacco di panico** si intende una reazione eccessiva, spropositata ad una sensazione di paura rilevata come insopportabile: il nostro organismo avverte una pressione ed una agitazione insopportabili e reagisce con un comportamento irrazionale – panico, appunto – che nella sua connotazione estrema arriva ad evocare un senso di morte o di perdita di controllo, ed è accompagnato da sintomi quali tremori, sudorazione, palpitazioni, dispnea, nausea e vomito.

La sensazione di pericolo può essere generata da timori reali (es. terremoto, tromba d'aria, minaccia armata) o da una condizione vissuta come preoccupante (es. situazioni delicate nell'ambito del lavoro, restare bloccati in autostrada, etc.).

L'attacco di panico ha una insorgenza acuta, compare all'improvviso, ed è generalmente seguito da uno stato di sfinimento.



LA STRATEGIA DELL'EVITAMENTO

Uno dei meccanismi più comuni e istintivi di chi soffre di ansia o paure è quello di evitare di fronteggiare le situazioni che generano il sentimento di paura attraverso l'**evitamento** della situazione stessa.

E' ciò che comunemente viene chiamato strategia "**better safe than sorry**" "meglio prevenire che curare".

Facciamo l'esempio di una persona che soffre di agorafobia (la paura dei luoghi aperti o affollati). La sola idea di partecipare ad una cena con amici in luoghi affollati e rumorosi, dove la possibilità di movimento è scarsa, stimolerà uno stato d'ansia a cui spesso il soggetto risponderà con il meccanismo dell'evitamento, rinunciando pertanto alla possibilità di una piacevole serata con gli amici.

In questi casi si mette in atto un comportamento di fuga, di allontanamento, di evitamento per l'appunto.

Questo modalità di fronteggiare la situazione da spesso luogo a un circolo vizioso in cui l'evitamento, che ha successo nell'immediato **diminuendo lo stato d'ansia** dell'individuo, producendo una sorta di sollievo e di soddisfazione momentanea, avrà più probabilità di essere replicato in altre occasioni simili.

La conseguenza di questo sarà che ci troveremo nella condizione di diminuire sempre più le occasioni che riteniamo "pericolose", col conseguente appiattimento della nostra vita, di cui probabilmente non riusciremo a godere a pieno.



Capitolo 2 - TECNICHE PRATICHE

Gestione della Tachicardia

Tra le manifestazioni fisiologiche più caratteristiche e comuni di ansia e stress troviamo la tachicardia. **La tachicardia** è un fenomeno di alterazione della funzione cardiaca che genera una significativa aritmia del battito: improvvisamente il cuore inizia a pulsare in maniera anomala, velocemente, per un periodo che può durare da pochi secondi a qualche ora.

Questa situazione è accompagnata solitamente da difficoltà respiratorie, nausea ed intensa sudorazione.

Abbiamo detto che la tachicardia è un fenomeno associato alle sensazioni di stress, di ansia, paura e panico. Alla minima percezione di un pericolo il nostro corpo si attiva con un meccanismo fisiologico che coinvolge il sistema nervoso simpatico ed il sistema endocrino. Dal cervello parte il **messaggio** di doversi difendere o scappare, e questo messaggio viene **tradotto in sintomi fisici** quali i muscoli che si tendono, l'afflusso di sangue che diminuisce nelle parti periferiche del corpo e si concentra negli arti (dove servirebbero nel caso di fuga), il respiro che si fa più rapido e il cuore che inizia a battere a gran velocità.

Pensiamo alla situazione del calciatore che deve tirare un calcio di rigore: l'attesa del gol lo carica di responsabilità, il momento è delicato, e la paura di sbagliare gli farà aumentare il battito cardiaco. In questa situazione se il giocatore si concentrerà solo sui segnali provenienti dal proprio corpo, il rischio di sbagliare potrebbe in un attimo diventare realtà.

In questi casi il suggerimento più semplice è quello evitare di concentrarsi eccessivamente ed esclusivamente sui segnali che il nostro corpo ci manda.

Blocchiamoci come se ci trovassimo di fronte ad uno **STOP**.

Concentriamo l'attenzione su un punto lontano, distogliamo lo sguardo e fissiamolo su un oggetto qualsiasi. Mettiamo questo oggetto al centro dei nostri pensieri per qualche istante, chiediamoci a cosa serve e come funziona e che utilità ha o potrebbe avere nella nostra esperienza quotidiana, chiediamoci se vorremmo poterlo utilizzare nel futuro e in che modo. Focalizziamolo totalmente per qualche minuto.

In questo modo daremo il tempo al nostro battito di rallentare, e solo quando saremo più calmi torneremo a rivolgere la nostra attenzione al problema che ci ha preoccupato.



Respirazione diaframmatica

Il ritmo e la tipologia di respirazione possono avere un grande impatto sugli aspetti fisiologici dello stato di stress. In generale possono essere distinti due tipi di respirazione. Quella alta o clavicolare che coinvolge i muscoli del torace e quella bassa o diaframmatica che utilizza in misura maggiore il diaframma, il muscolo deputato propriamente alla respirazione.

Solitamente in **periodi di forte stress** a causa delle tensioni muscolari, le persone utilizzano principalmente il primo tipo di respirazione. Così facendo tuttavia riempiono meno i polmoni e di conseguenza aumentano il ritmo respiratorio.

Al contrario, la respirazione diaframmatica ha un ritmo più lento e costante. Chi ha suonato uno strumento a fiato conosce bene la differenza tra questi tipi di respirazione, e gli effetti in questo caso musicali che se ne hanno.

Ciò che interessa noi in questo momento è però l'attivazione fisiologica dell'organismo, che può essere notevolmente ridotta da questo tipo di respirazione.

Per apprendere la respirazione diaframmatica può essere utile sdraiarsi su un letto e poggiare le mani sulla pancia. Se durante l'inspirazione questa si gonfia, allora la respirazione è di tipo diaframmatico. In caso contrario, si dovrà cercare di gonfiarla ad ogni inspirazione, **rilassando i muscoli addominali** si potrà far spazio alla contrazione del diaframma.

Una volta imparato questo tipo di respirazione, valida per **combattere lo stress**, si potranno effettuare brevi sessioni di dieci minuti al giorno. L'inspirazione deve durare per circa tre secondi, mentre l'espirazione per cinque secondi. Allungare il tempo di fuoriuscita dell'aria dai polmoni stimola naturalmente la risposta di rilassamento.

Rilassamento muscolare

Il rilassamento è quello stato psicofisiologico in cui l'attività del corpo si stabilizza su livelli di normalità. Quando si è in questo stato si percepisce uno stato di benessere in cui il nostro corpo non è sollecitato a rispondere a richieste ambientali.

Al fine di **ridurre lo stress**, soprattutto se cronico, può essere utile apprendere delle **tecniche di rilassamento muscolare**.

La procedura più diffusa e storicamente efficace è **il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson** (1929). Essa prevede l'alternarsi di momenti in cui sono contratti volontariamente alcuni muscoli e momenti in cui questi muscoli sono rilasciati.

Ad esempio, si potrà iniziare col tirare i muscoli del viso per poi rilassarli, procedendo poi con le spalle, le braccia, per poi proseguire con i muscoli addominali, quelli di gambe e piedi.

Solitamente si pratica con 5 secondi di contrattura seguiti da un rilassamento repentino della durata di 15 secondi prima di passare al successivo muscolo. Una volta completato il ciclo lo si ripeterà per 3 volte.

Se l'esercizio è fatto **giornalmente**, in poche settimane diventerà sempre più semplice richiamare lo stato di rilassamento permettendo di poterci accedere anche semplicemente "pensando" al rilassamento.

Meditazione

La letteratura indica che praticare quotidianamente una forma di **meditazione** permette di ridurre la tensione psicologica e fisica (De Vine et al., 2012).

La meditazione è la pratica di focalizzare la mente e sviluppare consapevolezza con il fine di aumentare la calma e la chiarezza interiori. I suoi benefici sono ampiamente riconosciuti, tra di essi: la diminuzione dello stress, l'aumento della concentrazione e del benessere generale, il miglioramento della qualità del sonno...

Esistono **diversi tipi di meditazione** (la meditazione, mantra, nella quale si focalizza l'attenzione sulla ripetizione di un mantra, la meditazione spirituale, la meditazione trascendentale, quella legata alle tradizioni esoteriche etc..) che offrono diversi modi per reindirizzare la concentrazione.

Non esiste un metodo più efficace o migliore dell'altro. E' una questione **soggettiva**, si tratta di trovare quella che funziona per te.

A livello di tecniche psicologiche uno dei protocolli più efficaci per la gestione dello stress è il **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**. Esso prende le mosse dalla meditazione mindfulness che mira a sviluppare un nuovo modo di rapportarsi ai propri pensieri e alle proprie emozioni.

Non mi soffermerò ulteriormente in questa sede alla trattazione della meditazione data l'ampiezza del tema, e rimando a ulteriori approfondimenti.



Consapevolezza

Un metodo che si è dimostrato utile per la gestione dell'ansia è il **monitorare i segnali** che la mente e il corpo mostrano nel momento in cui ci si trova in questa condizione. Ogni persona vive questo stato in modo differente, e reagisce con modalità differenti. Alcune persone ad esempio in una situazione percepita di forte ansia o tensione hanno difficoltà a concentrarsi, altre si sentono irritabili, altre ancora provano stanchezza e blocco dell'appetito, altre ancora fame.

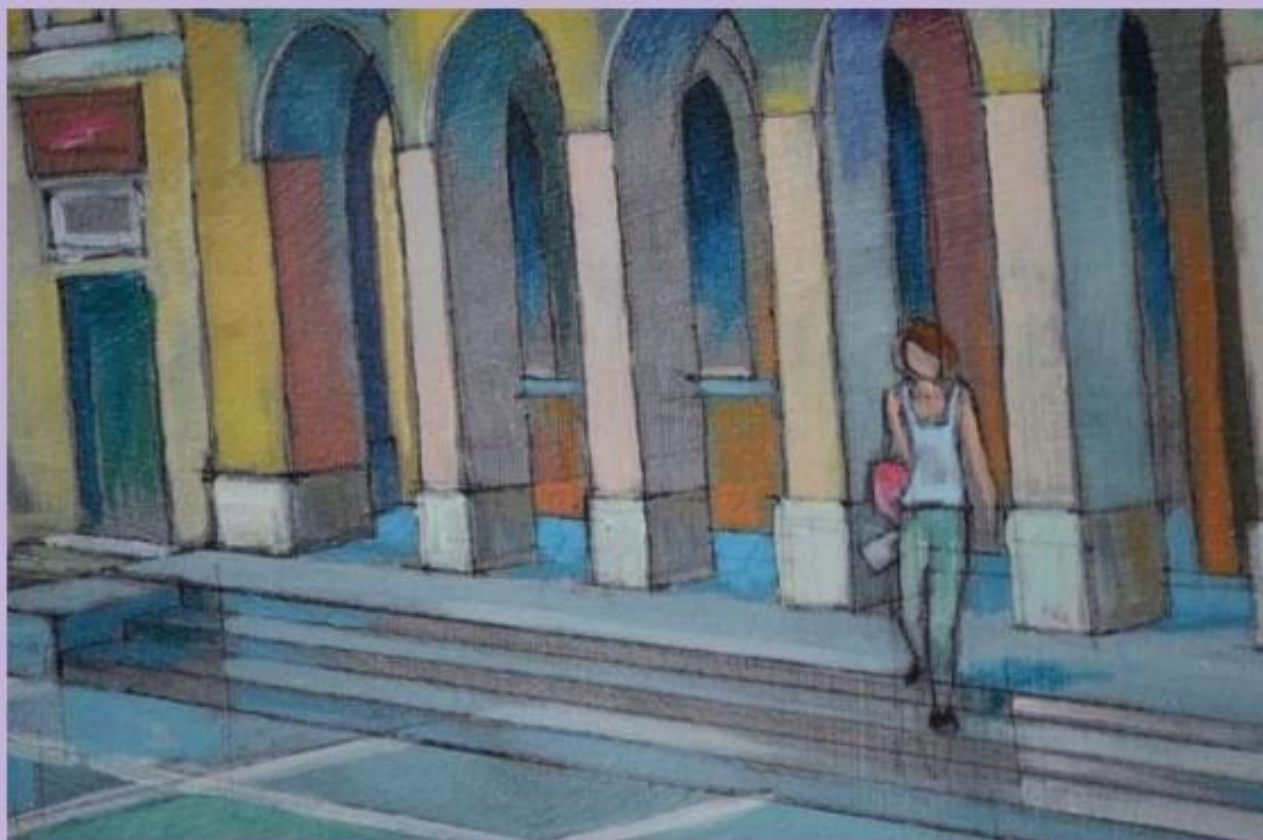
Durante questi eventi, potremo iniziare col chiederci "A cosa sto pensando in questo momento? c'è stato un evento particolare che ha scatenato questa risposta? Cosa provo ora? Quali sensazioni fisiche si stanno manifestando in me? (tachicardia, sudorazione..)".

Successivamente all'evento ci si potrà invece chiedere: "quali azioni ho messo in atto in seguito? Ho reagito eliminando il fattore stressogeno, magari allontanandomi da questo? Dopo quanto tempo mi sono sentita meglio? " o ancora "nella stessa situazione mi comporterei nello stesso modo? Se ho utilizzato una tecnica di rilassamento, mi è stata utile?

Ampliamente utilizzato in terapia in forma e applicazioni diverse, **la tenuta di un diario** in cui annotare le situazioni che hanno visto crescere la sensazione di ansia in noi può essere un utile mezzo per poter identificare più chiaramente le cause che hanno generato quella risposta, e darci al contempo la possibilità di mettere in luce quali possono essere stati i meccanismi che abbiamo adottato per fronteggiare la situazione, e se essi hanno dato frutti positivi o negativi.

Questo sarà anche utile per osservare **nel tempo** quanto alcune **tecniche di rilassamento** diventino più automatiche, e quanto possano aiutarci a trasformare le nostre risposte.

Come abbiamo visto tra le modalità più spesso messe in atto da chi soffre di ansia troviamo **l'evitamento**. Nel caso in cui abbiamo deciso di allontanarci da una determinata situazione/persona sarà utile annotare questo comportamento, soffermandoci sulle reazioni piacevoli e su quelle spiacevoli che da esso sono derivate.



Erbe rilassanti, per combattere ansia, stress ed aiutare il sistema nervoso

Le piante officinali possiedono una moltitudine di **effetti benefici**. Da sempre sono utilizzate in cucina non solo per donare sapore alle nostre pietanze, ma anche per usufruire delle loro proprietà benefiche per la salute.

Alcune di queste hanno **effetti anche sulla nostra psiche**, rivelando spiccate proprietà di tipo antidepressivo e rilassante.

Possiamo pertanto deliziarci con **ottime tisane** che possono aiutarci al contempo a combattere gli stati ansiosi in modo naturale.

E' bene ricordare che le erbe officinali possono avere anche gravi effetti collaterali e controindicazioni, pertanto è sempre raccomandato consultare il proprio medico di fiducia prima dell'assunzione.

Per un approfondimento sul tema vi invito a visitare il mio **sito web** alla sezione **"l'angolo del tè"**, in cui troverete un elenco delle erbe officinali più comuni, che presentano effetti anche sulla psiche.

Link <https://www.instudioem.com/l-angolo-del-te>



Capitolo 3 - IL TRAINING AUTOGENO

Con il termine **Training Autogeno** si fa riferimento ad una **tecnica di rilassamento** di interesse psicofisiologico, un metodo di aiuto psicosomatico elaborato dallo studioso di origine berlinese J.H. Schultz, da lui definita come un *“metodo di autodistensione da concentrazione psichica”*.

Il Training Autogeno è uno strumento ormai così diffuso che di esso si avvalgono sia le persone bisognose di riequilibrare funzioni alterate, sia le persone "sane" che desiderano migliorare la propria qualità di vita.

Training = allenamento, esercizio sistematico per la formazione di se stessi

Autogeno = che si genera da sè

Il Training Autogeno consiste nell'**apprendimento graduale** di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, che permettono progressivamente il **realizzarsi di spontanee modificazioni** di funzioni involontarie come il tono muscolare, la funzionalità vascolare, l'attività cardiaca e polmonare, lo stato di coscienza.

Shultz definì il “concetto di commutazione” rimandandolo al concetto di **cambiamento**, al modificare cioè di uno stato di cose ormai stabilmente strutturato. Questo stato di “commutazione autogena” genera una **deconnessione psichica** permettendo appunto il passaggio da uno stato di veglia ad uno stato di metabolismo di base simile al sonno.

Dal punto di vista psicologico commutare significa **cambiare** atteggiamenti di vita radicati, abbandonare determinate abitudini, usare in modo diverso il pensiero, l'attenzione, la concentrazione.

Nel caso del Training Autogeno significa “allenarsi” in modo diametralmente opposto dal consueto concetto di allenamento.

Negli allenamenti di vita quotidiana infatti ci si addestra a fare qualcosa, nel Training Autogeno ci si **addestra a “non fare”**. Nella pratica del Training Autogeno ci si allena a non allenarsi, conquistando piano piano la capacità di staccarci dalla nostra spinta a operare sulla realtà per trasformarla e adattarla ai nostri fini.

In conseguenza all'apprendimento di questa nuova capacità generalmente si sviluppano spontaneamente **modificazioni psichiche e somatiche** che sono **di senso opposto** a quelle provocate nella nostra mente e nel nostro corpo da uno stato di tensione, di ansia o di stress.

Di fronte ad una **situazione-stimolo** di tipo stressogeno o ansioso l'unità biopsichica come abbiamo visto reagisce.

Oltre alle modificazioni fisiche precedentemente descritte quali tensioni muscolari e vascolari o l'impressione di essere sopraffatti dalle proprie emozioni e dai pensieri che si affollano nella mente, si potrà avvertire anche una sensazione di **calore al capo**.

L'allenamento alla realizzazione di uno stato di sempre maggiore passività, consente invece all'unità biopsichica di reagire gradualmente in modo opposto.

Si determinano allora distensione muscolare e vascolare e sensazione di calore al corpo; infine può svilupparsi una **sensazione di fresco alla fronte** che corrisponde a uno stato di calma, di benessere, di pace interiore.

E' consigliato **praticare il Training Autogeno almeno una volta a settimana**. Inizialmente per imparare la pratica sarebbe utile alternare una seduta di allenamento, in cui si impara a praticare un nuovo esercizio, e una seduta di controllo per consolidare la tecnica appresa e i suoi effetti.

Nonostante lo stesso Schultz definì il proprio metodo "**Yoga occidentale**" e ci siano molte affinità fra le due tecniche, possiamo riscontrare anche una serie di differenze. In primis lo stato di concentrazione è differente: nel Training Autogeno essa è di tipo passivo e si orienta su sensazioni somatiche, nelle tecniche orientali è di tipo attiva e si avvale di spunti meditativi a contenuto religioso

La caratteristica fondamentale di questo metodo è la possibilità di ottenere, attraverso esercizi che potremmo considerare "mentali", delle **reali modifiche corporee**, che a loro volta sono in grado di influenzare la sfera psichica dell'individuo.

I benefici del **training autogeno** sono:

- Rilassamento e autoinduzione di uno stato di calma;
- Autoregolazione di funzioni corporee involontarie;
- Recupero energie fisiche e psichiche;
- Potenziamento delle prestazioni psicofisiche;
- Miglioramento delle capacità mnestiche;
- Autodeterminazione;
- Introspezione e autocontrollo.



Meccanismi d'azione

Il Training Autogeno si basa sulla **correlazione tra stati psichici**, in particolare le emozioni e gli aspetti somatici dell'individuo. Le emozioni sono il risultato di un complesso insieme di modifiche che coinvolgono il sistema nervoso periferico, il sistema nervoso centrale, il sistema neuroendocrino.

Il Training Autogeno mira ad auto-indurre volontariamente un'attivazione dell'area dell'**ipotalamo**, mediante la ripetizione mentale di certe frasi o immagini. La stimolazione di quest'area determina l'attivazione del sistema parasimpatico con conseguenti fenomeni quali la riduzione del ritmo cardiaco, della frequenza respiratoria e del tono muscolare, i quali caratterizzano lo stato di rilassamento. In modo volontario è dunque possibile raggiungere la condizione che si raggiunge spontaneamente con il sonno, e con essa le conseguenti riparazione, rigenerazione e rivitalizzazione dell'organismo tipici di questo stato.

Contrariamente all'ipnosi dove vi è una perdita di coscienza, con questa tecnica la **coscienza** conserva sempre uno stato di **relativa vigilanza**.

Attraverso l'**elettroencefalogramma** è possibile misurare le onde cerebrali, ed è stato appurato come con la pratica del Training Autogeno esse differiscono in modo significativo sia da quelle prodotte durante il sonno che da quelle prodotte sotto ipnosi.

Postura

Non esiste una posizione ritenuta migliore.

Schultz diceva *“Si tratta in sostanza della necessità di trovare la posizione del corpo più opportuna per evitare qualsiasi fattore di tensione muscolare”*.

Di seguito alcune posizioni che possono favorire il rilassamento:

- **Posizione supina:** la posizione maggiormente consigliata per chi si sta avvicinando al Training Autogeno. Distesi, con le braccia incurvate fino a formare un angolo di 120 gradi, gambe leggermente separate.
- **Posizione seduta** (su una poltrona): seduti su una comoda poltrona con la schiena che possa aderire allo schienale. Le braccia dovrebbero essere appoggiate passivamente e senza tensioni muscolari. Se possibile l'avambraccio dovrebbe formare con il braccio un angolo ottuso di 120 gradi. Le mani non devono toccarsi fra loro.
- **Posizione da cocchiere:** Schultz la notò dopo aver osservato in più occasioni persone che dovevano stare a lungo sedute, e che la assumevano per stare più comode e rilassate. Chiamata così perché molto simile a quella assunta dai conducenti delle carrozze dei cavalli. Va bene una qualsiasi sedia (o sgabello). Colonna vertebrale dritta nella parte inferiore mentre schiena e spalle leggermente incurvate in avanti, capo in avanti ma senza toccare il petto. Gambe leggermente aperte, piedi appoggiati a terra, braccia che formino con il gomito un'angolatura di 120 gradi, cadendo sulle cosce, mani penzolanti verso l'interno. Il vantaggio di questa posizione è che può essere attuata in qualsiasi ambiente.

ESERCIZI

La realizzazione degli esercizi può essere attuata anche in gruppo. In questo caso consente il reciproco controllo.

Dopo che si è assunto l'atteggiamento somatico opportuno per la realizzazione degli esercizi, bisogna **chiudere gli occhi** e disporsi mentalmente in un atteggiamento di **calma**; facendo questo cercare di rappresentarsi nel miglior modo possibile, con una formulazione immaginativa del tipo "io sono perfettamente calmo".

Gli esercizi sono basati su uno stato di concentrazione passiva sull'esperienza sensoriale relativa a diverse funzioni.

Per il corretto svolgimento degli stessi è opportuno un **ambiente** tranquillo, scarsamente illuminato, con il minimo possibile di stimolazioni esterne. L'**abbigliamento** consigliabile dovrà essere comodo, né troppo stretto né troppo pesante, così da non portare a un accumulo di calore corporeo.

Fondamentale sarà la **postura** che assumerete, che dovrà essere tesa a favorire il rilassamento ed evitare qualsiasi tensione muscolare.

La pratica del Training Autogeno si compone di **Esercizi Inferiori**, strettamente psicofisici ed **Esercizi Superiori**, più strettamente psichici.

Gli esercizi Inferiori sono 6, i primi 2 considerati fondamentali, gli altri 4 complementari:

- pesantezza
- calore
- cuore
- respiro
- plesso solare
- fronte fresca



I due esercizi fondamentali: Pesantezza e Calore

Pesantezza Poiché quando un muscolo è completamente disteso lo si percepisce pesante, Schultz stabilì proprio come primo esercizio del Training Autogeno quello della pesantezza. Il soggetto deve cioè immaginare che il proprio corpo diventi pesante. Attraverso la formula (ripetendola 2/3 volte) " il mio braccio destro è pesante (sinistro per i mancini), si continua con il braccio sinistro, si procede gradualmente, dall'alto al basso, (le mie gambe sono pesanti, i miei piedi sono pesanti, il mio corpo è pesante) generalizzando così la sensazione di pesantezza a tutto il corpo.

Questo esercizio si configura come molto utile per superare problemi psicofisici legati a tensioni muscolari che derivano da tensioni emotive.

Calore Il secondo esercizio mira invece al rilassamento del sistema vascolare. Tale condizione si realizza attraverso l'induzione del calore, che come per la pesantezza dal braccio viene generalizzato a tutto il corpo. Immaginando che il proprio corpo diventi caldo si riesce infatti ad ottenere una reale vasodilatazione periferica. La formula in questo caso da ripetersi mentalmente sarà: " Il mio braccio è caldo" e successivamente passeremo alle mani, alle gambe, ai piedi, e come ultimo "sono caldo".

Tale esercizio serve ad alleviare problemi circolatori, in tutti i casi in cui ci sia un problema di ridotto afflusso del sangue alle estremità, aiuta a riscaldare i muscoli e ad aumentare lo stato di rilassamento prodotto dalla pesantezza.

I quattro esercizi complementari:

Cuore Lo stato di calma, già parzialmente ottenuto con i precedenti esercizi, viene reso più profondo con il terzo esercizio, quello del cuore. In questa fase del training il soggetto deve ripetersi mentalmente la formula "il mio cuore batte calmo e regolare". Questo esercizio, regolarizzando l'attività cardiaca, permette il consolidarsi dello stato di rilassamento; inoltre essendo la funzionalità cardiaca molto influenzata da fattori psichici ed emotivi, l'esercizio favorisce anche una più profonda tranquillità emotiva.



Respiro Anche il quarto e' un esercizio di ritmo, che si concentra questa volta sul respiro. Con la formula "il mio respiro è calmo e regolare" la respirazione diviene sempre più profonda e spontanea, avvicinandosi a quella che si ha durante il sonno. Questo è un esercizio molto suggestivo che produce una migliore ossigenazione del sangue e degli organi.

Plesso solare Il quinto esercizio si concentra invece sul plesso solare, una struttura nervosa situata al di sotto del diaframma, tra lo stomaco e la colonna vertebrale, che si collega a numerosi organi interni: stomaco, intestino, milza, pancreas, fegato, reni e ghiandole surrenali. Con la formula "il mio plesso solare è piacevolmente caldo", tale struttura si distende, come anche tutti gli organi addominali sopra citati. Si è spesso riscontrato come possa essere un valido aiuto soprattutto per chi soffre di problemi di tipo digestivo.

Fronte fresca Il ciclo di esercizi si conclude con quello della fronte. Se per il corpo la distensione e il rilassamento vengono favoriti dalla vasodilatazione (esercizi della pesantezza e del calore), per quanto riguarda la testa e' la vasocostrizione a portare una piacevole sensazione calmante. Per questa ragione, l'ultimo esercizio prevede la ripetizione della formula "la mia fronte è piacevolmente fresca", che induce nell'individuo una vasocostrizione cerebrale e dunque una sensazione di benessere e rilassamento anche nella zona del capo. Molto utile per ridurre il mal di testa soprattutto se legato ad un sovraccarico fisico o mentale.

Alla fine del sesto esercizio avrete acquistato una distensione corporea generale che si manifesta anche a livello mentale con una profonda **sensazione di calma**; il rilassamento a questo punto è ormai completo e profondo.

Per quanto concerne **i risultati** ottenibili col Training Autogeno, così come con qualsiasi altra tecnica di fondamentale importanza sarà la **motivazione** con cui la praticate.

E' necessario infatti, per la buona riuscita degli esercizi, l'essere convinti che con essi si abbia la possibilità di raggiungere qualche cosa, e che questo dipenda dai nostri sforzi.

Se si hanno molti dubbi, e se la si pratica senza costanza, il risultato non potrà essere un successo.

La motivazione sembra rappresentare un elemento centrale anche per la diffusione di questa tecnica nei diversi contesti clinici e psicoeducativi; sebbene la sua efficacia sia stata ampiamente dimostrata e l'interesse sia crescente, ancora l'utilizzo in questi contesti appare ad oggi limitato.

Dopo aver appreso gradualmente gli esercizi uno per volta, si potrà iniziare a praticarli uno di seguito all'altro.

Una volta concluso ogni ciclo è importante **prestare ascolto al proprio corpo e ai segnali** che da esso provengono. Quando si "sentirà" di aver concluso, si potrà passare all'esercizio successivo.

Si può praticare il Training Autogeno quando si preferisce; diverse ricerche hanno messo in luce come 10 minuti circa di Training Autogeno corrispondono al recupero energetico di circa 1 ora di sonno!

Per quanto riguarda gli **esercizi del Ciclo Superiore** essi sono più

strettamente psichici.

Attraverso questi esercizi è possibile favorire la produzione di un ricco materiale di **provenienza inconscia**.

L'applicazione degli esercizi superiori non può essere intrapresa in proprio, è sempre necessaria la presenza di un Terapeuta con un'approfondita esperienza nella tecnica del Training Autogeno.



Bibliografia

- L.Bisetti, " Il Training Autogeno per la quiete psicosomatica" Ed. San Paolo, 1997.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. DSM-5. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali. Raffaello Cortina, 2014.
- T. Bazzi, R. Giorda, "Il Training Autogeno". Città Nuova, 1984.
- G. Crosa, "Presentazione dell'opera di Schultz. Il Training Autogeno. I-Esercizi inferiori (XI-XVI). Ed. Feltrinelli, 1978
- M. Farné, "L'ansia", ed. Il Mulino, 2003;
- R. Infrasca, "Il disturbo da attacchi di panico", ed. Franco Angeli, 2000;
- G. Nardone, "Oltre i limiti della paura", ed. BUR Biblioteca Universale Rizzoli, 2007;
- G. Nardone, "Paura, panico, fobie. La terapia in tempi brevi", ed. TEA Pratica, 2010
- C. Corvini, "Training Autogeno: Mente, corpo e cambiamento" Giochi di Magia Editore, 2012
- L. Presson, "Psicoterapia Autogena" Faenza Editrice, Faenza 1975
- L. Masi, "Il Training Autogeno: una psicoterapia breve" Ed. I.L.I. Istituto di Logopedia Italiano, 1999
- J. H. Schultz, "Il Training Autogeno. Il Training autogeno metodo di autodistensione da concentrazione psichica 1° Esercizi inferiori" , Ed. Feltrinelli, 1999
- J.H. Schultz a cura di D. Langen, "Quaderno di esercizi per il Training Autogeno" Ed. Feltrinelli, 1999
- C. D. Spielberg, Inventario per l'ansia di «Stato» e di «Tratto». Nuova versione italiana dello S.T.A.I. – Forma Y. Firenze: Organizzazioni Speciali, 1989.
- F. Stetter, S. Kupper, "Autogenic training: A meta-analysis of clinical outcome studies. Applied Psychophysiology and Biofeedback", 2002

