

**D.ssa Loredana Giacosa**  
**psicologa, psicoterapeuta**  
via XX Settembre 34/7 - 16121 GENOVA tel 349 21 20 119  
[lore.g1@virgilio.it](mailto:lore.g1@virgilio.it)  
[www.facebook.com/semidifelicita.it](http://www.facebook.com/semidifelicita.it)

## CHE COS' E' IL TRAINING AUTOGENO

Training: addestramento, allenamento, formazione.

Autogeno: spontaneo, che si genera da sé.

Viene comunemente definito un allenamento mentale volto a raggiungere una condizione di rilassamento psicofisico; tuttavia, come vedremo, lo stato di rilassamento è la condizione di partenza (cioè viene ottenuta ad inizio allenamento) dalla quale poi si otterranno modificazioni fisiologiche diverse a seconda degli esercizi svolti.

Gli esercizi sono sei (anzi sette, se si conta quello, iniziale, della calma), due fondamentali, il peso ed il calore, e quattro complementari: cuore, respiro, plesso solare, fronte. Sono i cosiddetti "esercizi del ciclo inferiore".

Con l'aiuto del conduttore, la persona crea immagini mentali che vanno a condizionare il sistema neurovegetativo inducendo modificazioni psichiche e somatiche per quanto concerne la funzione respiratoria, quella cardiaca e la circolazione sanguigna.

"Metodo di autodistensione da concentrazione psichica passiva che consente di modificare situazioni psichiche e somatiche".

Questa la definizione di J.H.Schultz, medico psichiatra e psicoterapeuta tedesco che ideò il metodo nel 1932.

Interessante notare soprattutto il concetto di "concentrazione psichica passiva": è un rovesciamento del mito dell'attivismo, già presente all'epoca, oggi giunto al parossismo.

Schultz prese lo spunto per la creazione del nuovo metodo, destinato ad avere una diffusione vastissima, da alcuni fenomeni inaspettati emergenti dai suoi esperimenti sull'ipnotismo: ponendo un soggetto in stato ipnotico e suggerendogli generali sensazioni di rilassamento, questi al risveglio dichiarava di aver provato altre sensazioni in aggiunta a quelle suggerite dall'ipnotista, come se l'organismo, raggiunto lo stato di rilassamento, desse origine ad una serie di modificazioni percepibili.

Sulla base di queste prime osservazioni approfondì le ricerche per comprendere quale causa determinasse i nuovi fenomeni che, non derivando da un suo diretto intervento

suggestivo, non potevano che avere carattere di spontaneità.

Rilevò in particolare che, suggerendo all'ipnotizzato uno stato di calma e benessere, questi percepiva un senso di pesantezza agli arti e di leggero calore diffuso per il corpo.

L'ipotesi che in una persona allenata ad autoindursi rilassamento possano emergere le stesse sensazioni spontanee viene verificata ed approfondita, dando origine al complesso armonico di esercizi quale è il training autogeno.

L'obiettivo del metodo è quello di fornire la capacità di raggiungere uno stato di calma psichica e di rilassamento muscolare. Il training è volto a sviluppare le potenzialità e le attitudini presenti nella persona indirizzandole verso la quiete del corpo e la pace interiore. Educate (*ex ducere* significa tirare fuori) queste disposizioni e raggiunto lo stato autogeno (che si origina da sé) si verificheranno automaticamente mutazioni corporee e psichiche, secondo la sequenza stabilita dagli esercizi: prima la pesantezza (ipotonia dei muscoli striati), poi il calore (

A seguito del training si verificano reali modificazioni fisiologiche che consentono la messa a riposo del sistema neurovegetativo e possono sfociare in una ristrutturazione della personalità: l'esercizio del peso provoca ipotonia muscolare (cioè rilassamento della muscolatura), quello del calore vasodilatazione periferica con conseguente aumento del flusso, l'esercizio del cuore e quello del respiro migliorano le rispettive funzioni, l'esercizio del plesso solare aumenta il flusso sanguigno in tutti gli organi interni, e l'esercizio della fronte fresca provoca una leggera vasocostrizione nella regione encefalica (può favorire l'eliminazione della cefalea).

E' necessario l'allenamento per ottenere l'associazione formula-riscontro fisiologico, possibilmente in un ambiente tranquillo: una volta acquisito il metodo, si potrà utilizzarlo in qualsiasi ambiente.

Importante, raccomanda Schultz, un atteggiamento di *"disponibilità recettiva nei confronti della propria corporeità, mantenendosi passivo spettatore di sé stesso"*.

Un soggetto ben allenato, mediante la concentrazione passiva, riesce con facilità ad immergersi in uno stato di totale introspezione, così da annullare stimoli esterni e fenomeni mentali disturbanti; la condizione così raggiunta favorisce la liberazione dell'inconscio.

A questo punto si può passare agli "esercizi superiori", concernenti essenzialmente visualizzazioni ed esplorazione di stati d'animo (sette o otto esercizi, a seconda delle versioni).

Gli esercizi superiori possono far affiorare il materiale inconscio, per la cui interpretazione è necessario l'ausilio di uno psicoterapeuta adeguatamente formato.