ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO

CORSO ONLINE

"TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO"

Lez. 4

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it

Training Autogeno

- Il Training Autogeno nasce come tecnica psicoterapeutica e venne ideata da J.H. Schultz (medico neurofisiologo) 1884/1970
- Gli studi di Schultz approfondirono molto l'ipnosi e buona parte del suo lavoro ne fu influenzato. Egli notò che buona parte del lavoro basato sull'ipnosi (quindi sulla deconnessione ipnotica) erano incentrati sulla "pesantezza" e sul "calore"

- Il Training Autogeno è un esempio della forte connessione tra il ruolo da "ipnotista" di Schultz e il tentativo di riconnessione fisiologico-relazionale dell'autore

Training Autogeno

- La “pesantezza” e il “calore” sono per Schultz due elementi fondamentali, che come vedremo, guidano l’esecuzione del Training
- Il Training Autogeno diventa quindi una serie di esercizi/allenamento a cavallo tra l’ipnosi/autosuggestione e la fisiologia dell’essere umano.
- Potremmo considerare gli esercizi del Training Autogeno come degli esercizi FISIOLOGICO-RAZIONALI

Training Autogeno

- Il Training Autogeno è quindi un'auto-ipnosi provocata da modificazioni volontarie dello stato tonico, insieme a una concentrazione della coscienza e dell'immaginazione su determinante cenestesie scelte in modo particolare.
- Come immediatamente notiamo, una prima differenza fondamentale con il Rilassamento Progressivo sta nel fatto che il Training Autogeno utilizza delle "immagini mentali" mentre il Rilassamento Progressivo no.

Training Autogeno

- Anche il Training Autogeno consente, con il tempo e con l'apprendimento degli esercizi, di interiorizzare gli apprendimenti e trasformarli in automatismi.
- L'obiettivo del TA è la riappropriazione di sensazioni e atteggiamenti posturali e la consapevolezza di un legame soma-psiche.
- Questo incremento di competenze/abilità incrementa l'autoefficacia, la sicurezza e il controllo di sé nel favorire comportamenti adattivi.

Training Autogeno

- Il TA è un metodo a "partenza mentale" più che fisica e persegue di raggiungere la calma psichica la quale a sua volta avrà un effetto sul controllo muscolare/viscerale, creare nuovi legami condizionati e rafforzare comportamenti specifici.
- Quanto detto finora pone il TA come un metodo di intervento per il quale è necessaria una "motivazione interna" che dovrà essere costantemente rinforzata per mantenere un adeguato livello di impegno.

Training Autogeno

- Gli spetti fisiologici sono in linea con quelli visti nel Rilassamento Progressivo pertanto è indubbio un effetto sul nostro corpo.
- Per quello che riguarda gli aspetti metodologici vedremo le differenze strada facendo ma ci basti ricordare la differenza di base nell'utilizzo di immagini mentali nel TA che non sono utilizzate nel Rilassamento Progressivo.

Training Autogeno

- Il TA come abbiamo detto si basa su alcuni esercizi e formule standard…
  - Esercizi Preliminari
  - Esercizi di Pesantezza
  - Esercizi di Calore
  - Esercizi Complementari
  - Chiusura del ciclo

Training Autogeno

- Vediamo a seguire un Esercizio Preliminare
- Prima di iniziare il percorso del training autogeno è importante focalizzare l'attenzione sul corpo ed entrare in contatto con esso. La ma attenzione può essere utilizzata come un riflettore in teatro. Dirigi e sposta questo riflettore per illuminare una determinata porzione o settore del corpo, lasciando nell'ombra tutto il resto.
- La metafora del riflettore e utile per concentrare l'attenzione e migliorare l'efficacia degli esercizi. Il training autogeno è un esercizio di attenzione selettiva per l'autoregolazione e nel uno svolgersi sequenzialmente richiede lo spostamento del punto di focalizzazione su parti del corpo differenti o su sensazioni specifiche. con l'obiettivo di raggiungere uno stato di rilassamento piacevole e profondo.

Training Autogeno

- Inizia la tua pratica con il rilassamento frazionato del corpo con questo primo esercizio che ti aiuterà a svolgere al meglio gli esercizi specifici del training autogeno.
- Mettiti seduto su una poltrona dallo schienale alto in modo da sostenere anche la testa; oppure comodamente sdraiato su un materassino o sul letto, avendo cura di sostenere adeguatamente la zona cervicale; oppure nella posizione del cocchiere seduto sulla punta di una sedia con i gomiti sulle ginocchia e la testa ciondoloni.

Sei pronto per iniziare…

Esercizio Preliminare Training Autogeno

- Nella posizione che hai scelto, chiudi gli occhi ed entra in contatto con il corpo.
- Senti in quale posizione ti trovi, su cosa appoggia il tuo corpo,
- quali sono i punti di contatto sulla superficie che ti sostiene.
- Visualizza nella stanza, quale é la tua posizione rispetto ad essa? Senti il corpo nello spazio in cui ti trovi.
- PAUSA
- Mantieni gli occhi chiusi, senti le palpebre diventare pesanti.
- PAUSA
- E comincia ad accendere il riflettore dell'attenzione sui piedi,
- senti il punto di contatto dei piedi con il sostegno su cui poggiano.
- PAUSA
- Poi senti la pelle e la sensazione del contatto con le calze se le indossi.

Esercizio Preliminare Training Autogeno

- L'attenzione è tutta per i piedi e le sensazioni che questi esprimono.
- PAUSA
- Dai piedi lascia che il riflettore si sposti sulle caviglie.
- PAUSA
- Sono calde? Oppure sono fredde? Visualizza le caviglie e poi risali lungo le gambe fino alle ginocchia.
- PAUSA
- Senti il contatto della pelle con la stoffa degli indumenti che indossi e le sensazioni che le gambe esprimono.
- PAUSA
- Dalle ginocchia risali lungo le cosce e arriva fino ai fianchi. Senti le ossa del bacino.
- PAUSA
- Se il bacino è leggermente inclinato, riposizionati
- PAUSA

Esercizio Preliminare Training Autogeno

- e poi focalizza tutta l' attenzione sull'osso sacro, che è la parte terminale della colonna vertebrale.
- PAUSA
- Dall'osso sacro risali tutta la colonna vertebrale, che progressivamente si distende e si allunga
- PAUSA
- e quando arrivi all'altezza delle spalle, lasciale scendere verso il basso, pel' effetto del rilassamento.
- PAUSA
- Senti il contatto delle spalle e delle braccia con la stoffa della maglia che eventualmente indossi
- PAUSA
- e porta la luce del riflettore sulle mani.
- PAUSA
- Visualizza le dita. La forma delle dita, le unghie, i palmi delle mani e il contatto della superficie su cui poggiano.

Esercizio Preliminare Training Autogeno

- Risali lungo i polsi fino ai gomiti e poi dai gomiti fino alle spalle, che si rilassano ulteriormente.
- PAUSA
- Sei arrivato al collo, le vertebre cervicali si distendono e il collo si allunga.
- PAUSA
- Percepisci la nuca, la parte posteriore del cranio e poi risali fino alla sommità.
- PAUSA
- Sposta poi l'attenzione sulla parte laterale, la dove si trova l'attaccatura delle orecchie.
- PAUSA
- Ora vai alla fronte e lascia che l'espressione del viso si distenda.
- PAUSA

Esercizio Preliminare Training Autogeno

- Gli occhi si rilassano e i bulbi oculari fluttuano liberi nelle orbite.
- PAUSA
- Senti gli zigomi e la bocca.
- PAUSA
- Senti le due arcate dentali, quella superiore e poi quella inferiore.
- PAUSA
- in ultimo lascia che la mandibola si rilassi e che la bocca si socchiuda leggermente.
- PAUSA
- Adesso sei pronto per cominciare il percorso degli esercizi base del training autogeno…

Esercizio Base Training Autogeno

- Il primo esercizio del training autogeno è l'esercizio della pesantezza. Dalla percezione del corpo in cui ti sei completamente immerso, porta l'attenzione a una singola parte, come se non esistesse nient'altro.
- Tutta l'attenzione va al braccio e alla mano che utilizzi maggiormente, quella dominante.
- La mia voce da questo momento diviene la tua voce interiore, affinché tu possa interiorizzare queste istruzioni e utilizzarle in qualsiasi momento tu ne abbia bisogno.

Esercizio Base Training Autogeno

- “Percepisco il mio braccio e lo visualizzo, a partire dalla mano, dalle dita e poi risalgo lungo al polso e avanbraccio, fino al gomito.
- Da lì vado fino alla spalla.”
- PAUSA
- “Il braccio è immobile, rilassato e comincia a diventare pesante."
- PAUSA
- “Piacevolmente pesante.”
- PAUSA
- “Una sensazione di pesantezza, lo avvolge e lo avvince completanlente.”

Esercizio Base Training Autogeno

- “La pesantezza rilassa tutti i muscoli del braccio ed io mi lascio trasportare da questa piacevole pesantezza.”
- PAUSA
- “Tutto il braccio è piacevolmente pesante, piacevolmente pesante. Ed io mi sento perfettamente calmo e rilassato”
- PAUSA
- Focalizzati adesso sull'altro braccio e ripeti mentalmente:
- “Il mio braccio è immobile, rilassato e comincia diventare piacevolmente pesante.”
- PAUSA
- “Il mio braccio è avvolto da una piacevole sensazione di pesantezza."
- PAUSA

Esercizio Base Training Autogeno

- “Il mio braccio è piacevolmente pesante, sempre più pesante, se volessi muoverlo farei fatica a sollevarlo perché è sempre più pesante."
- “Entrambe le braccia so11o immobili, rilassate e piacevolmente pesanti. Immagino che su di esse siano stati posizionati dei sacchetti di sabbia."
- PAUSA
- “Le sento sprofondare per effetto della pesantezza."
- PAUSA
- “Le mie braccia sono piacevolmente pesanti."
- PAUSA
- “Piacevolmente pesanti. ”
- PAUSA

ARFIP
ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO

Esercizio Base Training Autogeno

- Sposta il riflettore sulle gambe, visualizzale dalla punta dei piedi
- fino ai fianchi e concentrati completamente sulle gambe, ripetendo mentalmente le formule sulla pesantezza.
- PAUSA
- “Le mie gambe sono immobili e rilassate, tutte le tensioni muscolari si stanno sciogliendo”
- PAUSA
- “Le mie gambe cominciano a manifestare una piacevole sensazione di pesantezza.”
- PAUSA
- “Stanno diventando pesanti, piacevolniente pesanti.

Esercizio Base Training Autogeno

- “Le sento sprofondare per effetto della pesantezza."
- PAUSA
- “Le mie gambe sono piacevolmente pesanti e io mi sento perfettamente calmo e rilassato.”
- PAUSA
- “Mi lascio trasportare dalla pesantezza. Percepisco le braccia, sono piacevolmente pesanti."
- PAUSA
- Torno alle gambe, che sono immobili e piacevolmente pesanti.
- PAUSA
- “Mi accorgo che la pesantezza si sta diffondendo in tutto il corpo”
- (2 secondi)
- Braccia, gambe pesanti.

Esercizio Base Training Autogeno

- “L’addome e il torace diventano pesanti e io mi rilasso sempre più profondamente."
- PAUSA
- “Tutto il mio corpo è immobile e piacevolmente pesante”
- PAUSA
- “Solo la testa si mantiene leggera."
- PAUSA
- Se la mente si distrae e inizia a pensare ad altro, gentilmente riportala alla concentrazione sul corpo, col tempo sarà sempre più facile mantenere la concentrazione sugli esercizi.
- Focalizzati sul braccio con cui hai iniziato il training e ripeti mentalmente le formule del secondo esercizio: il calore.

Esercizio Base Training Autogeno

- “Il mio braccio è pesante e completamente rilassato sento i muscoli liberi da ogni tensione e mi accorgo che una sensazione sta emergendo.”
- PAUSA
- “Il mio braccio sta diventando caldo, piacevolmente caldo.”
- PAUSA
- “Il braccio è immobile, rilassato, pesante e sta diventando piacevolmente caldo”
- PAUSA
- “Il calore lo avvolge completamente.”
- PAUSA
- “Il calore è come una pellicola che lo avvolge dalla mano fino alla spalla."

Esercizio Base Training Autogeno

- “Il mio braccio è avvolto da un piacevole calore."
- PAUSA
- “Il mio braccio è piacevolmente caldo.”
- PAUSA
- “Il calore aumenta il mio torpore.”
- PAUSA
- Spostati all’altro braccio e ripeti mentalmente “Il braccio sta diventando piacevolmente caldo, una piacevole sensazione di calore lo pervade dalle dita della mano fino alla spalla."
- PAUSA
- “Mi rilasso sempre più profondamente per effetto del piacevole calore che avvolge il mio braccio."

Esercizio Base Training Autogeno

- “Il mio braccio è piacevolmente caldo, piacevolmente caldo'
- “Entrambe le braccia sono piacevolmente calde e la mia mente è libera."
- PAUSA
- “Io mi sento calmo e rilassata”
- PAUSA
- Lasciati andare completamente, fatti guidare dalle sensazioni che emergono dal corpo.
- Focalizza l’attenzione sulle gambe:
- “Le gambe sono come le avevo lasciate, immobili, rilassate e
- cominciano a diventare piacevolmente calde'
- PAUSA

Esercizio Base Training Autogeno

- “Una piacevole sensazione di calore si espande dai piedi, ai polpacci, alle cosce, fino ai fianchi”
- PAUSA
- “Le gambe sono calde e rilassate, ogni tensione è svanita,
- PAUSA
- le gambe sono piacevolmente calde."
- PAUSA
- “Lascio che il calore si diffonda in tutto il corpo, si diffonde dal torace."
- PAUSA
- “Tutto il mio corpo ora è pervaso da un benefieo calore, che mi rilassa sempre più profondamente.”

Esercizio Base Training Autogeno

- “Il mio corpo è immobile, rilassato, pesante, caldo
- PAUSA
- ed io mi sento perfettamente calmo, in uno stato di profonda quiete interiore. ”
- PAUSA
- “I nervi si rilassano completamente
- PAUSA
- e io mi sento protetto, al sicuro."
- PAUSA
- “La testa è fresca e leggera, la mente libera.”
- PAUSA
- Hai terminato gli esercizi base del training autogeno, la pesantezza e il calore.

Esercizi di Ripresa

- A questo punto puoi fare gli esercizi di ripresa.
- Muovi un po'le dita dei piedi e delle mani.
- PAUSA
- Inizia a stirati, come fai appena sveglio.
- PAUSA
- Muovi un po'le spalle e poi fletti due o tre volte le braccia al petto.
- PAUSA
- Fletti anche le ginocchia, per quanto ti è comodo e possibile.
- PAUSA

Esercizi di Ripresa

- Adesso fai dei respiri profondi, inspira ed espira profondamente
- PAUSA
- Nuovamente, inspira ed espira profondamente.
- PAUSA
- Ancora una volta, fai un bel respiro profondo.
- PAUSA
- E dopo un espiro più rumoroso,
- PAUSA
- puoi aprire gli occhi e lentamente riprendere la tua normale attività.

Terminare l'incontro

- Solitamente al termine degli esercizi si può chiedere al partecipante di descrivere cosa ha provato
- L'atteggiamento del conduttore deve essere sempre non giudicante, capace di ascoltare e comprendere.
- Ricordiamoci sempre che la maggior parte delle persone che iniziano un percorso di TA non partono da una condizione di ottimale contatto tra mente e corpo, pertanto un atteggiamento poco accogliente potrebbe favorire una chiusura difensiva

ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO

FINE

CORSO ONLINE

"TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO"

Lez. 4

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it