

Istruzioni per il Training Autogeno

Come dice il nome stesso, questa procedura è un esercizio (training) la cui efficacia è direttamente proporzionale alla quantità di impegno e costanza che noi ci metteremo (autogeno). Per essere utile, il Training Autogeno deve essere ripetuto i primi tempi almeno due volte al giorno. Per effetto della pratica il rilassamento diventerà man mano più rapido e più profondo.

1. Induzione preliminare del rilassamento

Creare un'atmosfera calda e accogliente, abbassando le luci, staccando il telefono e, se si è in casa con qualcun altro, pregandolo di non disturbarci per una ventina di minuti. Sdraiarsi su un divano o sul letto, avendo cura di tenere la testa leggermente sollevata rispetto al resto del corpo; allungare gambe e braccia tenendole scostate dal corpo. Chiudere gli occhi.

Visualizzare una scena piacevole, come per esempio una spiaggia in riva al mare dove stiamo sdraiati comodamente sulla sabbia. Porre attenzione a tutti i dettagli visivi (il cielo azzurro, il mare calmo e blu, la sabbia dorata ecc.), uditivi (il rumore delle onde e del vento) e tattili (la sabbia soffice e calda a contatto della pelle).

Mentre si è concentrati sull'immagine da qualche istante, ripetere mentalmente due o tre volte la seguente Formula Generale del rilassamento: IO SONO CALMO, TRANQUILLO, PROFONDAMENTE RILASSATO. Continuare con la visualizzazione e la ripetizione della Formula finché non si è riusciti ad allontanare dalla mente, per quanto possibile, ogni pensiero o distrazione che potrebbero disturbare l'esercizio.

2. Esercizi di fondamentali per il rilassamento

Tutti i seguenti sei esercizi vanno eseguiti uno dopo l'altro, rimanendo sdraiati e con gli occhi chiusi. Possibilmente, passare all'esercizio successivo solo se quello precedente è ben riuscito.

2.1. Pesantezza

Concentrare l'attenzione sulla sensazione di pesantezza che pian piano si diffonde lungo tutte le braccia, dalla punta delle dita fino alla mano e alla spalla, e lungo le gambe dai piedi fino ai polpacci e alle anche. Visualizzare se stessi sdraiati sulla spiaggia, e immaginare che braccia e gambe lentamente si trasformino in ferro, come quelle di una statua. Immaginare che braccia e gambe di bronzo, sotto il loro stesso peso, sprofondano di qualche centimetro nella sabbia soffice.

Durante la visualizzazione, ripetere mentalmente la Formula della Pesantezza: LE MIE BRACCIA E LE MIE GAMBE SONO PIACEVOLMENTE PESANTI; la Formula va ripetuta più volte, fino a quando non si riesce ad avvertire anche solo un po' la sensazione di pesantezza in qualche punto del corpo. Quando si è realizzata effettivamente la sensazione di pesantezza nelle braccia e nelle gambe, rimanere concentrati qualche istante ad assaporare la sensazione di pace e distensione che essa porta con sé per poi passare all'esercizio successivo.



2.2. Calore

Spostare l'attenzione sulla sensazione di calore che pian piano si diffonde lungo tutte le braccia e le gambe. Visualizzare se stessi sulla spiaggia, mentre una piccola fiamma, o una corrente d'acqua calda, scorre all'interno delle braccia e delle gambe trasformate in ferro durante l'esercizio precedente: gambe e braccia di ferro, sotto l'effetto della fiamma o dell'acqua, diventano sempre più rosse e incandescenti.

Durante la visualizzazione, ripetere mentalmente la Formula del Calore: LE MIE BRACCIA E LE MIE GAMBE SONO PIACEVOLMENTE CALDE. Ripetere la formula più volte, fino a quando non si riesce ad avvertire anche solo un po' la sensazione di calore. Quando si è realizzata effettivamente la sensazione di pesantezza nelle braccia e nelle gambe, rimanere concentrati qualche istante ad assaporare la sensazione di pace e distensione che essa porta con sé e passare all'esercizio successivo.

2.3. Respiro

Concentrare l'attenzione sul ritmo del respiro, cercando di percepire più dettagliatamente possibile l'alternanza tra inspirazione, pausa a polmoni pieni, espirazione, pausa a polmoni vuoti e poi di nuovo espirazione, e così via. A questo punto del Training, il ritmo del respiro dovrebbe essersi già stabilizzato su un ritmo lento e regolare. Soprattutto, si dovrebbe notare la cosiddetta respirazione diaframmatica o addominale: durante l'inspirazione, che è lenta e profonda, il petto rimane quasi fermo mentre il ventre e i visceri si sollevano sotto l'effetto della spinta del diaframma, quasi come se l'aria riempisse lo stomaco insieme ai polmoni.

Visualizzare se stessi sulla spiaggia, mentre il ritmo del respiro (inspirazione – pausa – espirazione – pausa – inspirazione...) varia allo stesso ritmo delle onde del mare che si infrangono lentamente sul bagnasciuga.

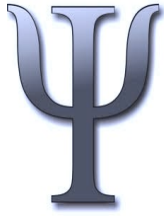
Durante la visualizzazione, ripetere mentalmente una delle due Formule del Respiro, a scelta: IL MIO RESPIRO MI RESPIRA, oppure IL MIO RESPIRO È LENTO E REGOLARE. Ripetere la formula più volte, fino a quando non si sente che il ritmo del respiro è effettivamente rallentato, oppure che la respirazione diaframmatica riesce almeno alcune volte. Rimanere concentrati qualche istante ad assaporare la sensazione di distensione che si approfondisce sempre di più mano a mano che il Training prosegue e passare all'esercizio successivo.

2.4. Cuore

Portare l'attenzione sul battito cardiaco, che a questo punto dell'esercizio dovrebbe essere lento e regolare. La maggior parte delle persone percepisce il battito cardiaco nella testa o nelle orecchie, quando si trova in silenzio, oltre che al centro del petto.

Visualizzare se stessi sulla solita spiaggia, mentre accanto a noi qualcuno (non importa chi) suona dei colpi su un grande tamburo; i colpi del tamburo sono lenti e regolari, all'unisono col ritmo del nostro battito cardiaco.

Mentre si visualizza questa scena, ripetere mentalmente la Formula del Cuore: IL MIO CUORE BATTE CALMO E REGOLARE. Ripetere la formula più volte, fino a quando non si sente che il battito cardiaco è effettivamente calmo come lo desideriamo. Rimanere concentrati



qualche istante sulla sensazione di calma e rilassamento e poi passare all'esercizio successivo.

2.5. Plesso solare

Concentrare l'attenzione sulla sensazione di calore che si sviluppa al centro del nostro corpo, più o meno all'altezza della bocca dello stomaco, ovvero in corrispondenza del centro nervoso chiamato plesso solare. Visualizzare, sempre nella scena della spiaggia, che i raggi del sole si concentrano sul nostro plesso solare come sotto l'effetto di una lente d'ingrandimento; così, all'interno del nostro corpo, si accende un piccolo punto di luce che si ingrandisce sempre di più e irradia calore fino al basso ventre e alla bocca e al naso.

Durante la visualizzazione, ripetere mentalmente la Formula del Plesso Solare: IL MIO PLESSO SOLARE IRRADIA LUCE E CALORE. Ripetere la formula più volte, fino a quando non si riesce ad avvertire anche solo un po' la sensazione di calore (o anche semplicemente di pressione) in corrispondenza del plesso solare. Quando si è realizzata effettivamente la sensazione di calore alla bocca dello stomaco, rimanere concentrati qualche istante ad assaporare la sensazione di pace e distensione che ne consegue per poi passare all'esercizio successivo.

2.6. Fronte fresca

Spostare l'attenzione sulla fronte, e cercare di percepire la sensazione che proveremmo se una leggera brezza passasse sulla fronte e tra i capelli, come quando guidiamo l'auto con i finestrini aperti.

Visualizzare se stessi sdraiati sulla spiaggia, mentre un fresco venticello soffia dal mare e accarezza tutta la nostra fronte, dalla radice dei capelli fino agli occhi e al viso.

Durante la visualizzazione, ripetere mentalmente la Formula della Fronte Fresca: LA MIA FRONTE È FRESCA, DISTESA E RIPOSATA. Ripetere la formula alcune volte, fino a quando non sentiamo che i muscoli della fronte e degli occhi non sono distesi e riposati.

3. Pausa di rilassamento

Dopo che la sequenza di esercizi è stata felicemente completata, rimanere nello stato di rilassamento psicofisico profondo per alcuni minuti. Durante la pausa, è bene esplorare con attenzione tutto il nostro corpo e percepire attentamente le sensazioni di benessere che avvolgono ogni sua parte. In questa fase bisogna cercare di non addormentarsi, ma imparare a distinguere sempre meglio i principali tre stati di coscienza: veglia, sonno e rilassamento. Nel caso in cui siano necessarie, ripetere mentalmente a questo punto le Formule di Proponimento per almeno una dozzina di ripetizioni.

4. Esercizi di ripresa

Dopo la piacevole pausa di rilassamento precedente, stringere molto forte le mani a pugno e portarle per tre volte verso le spalle, avendo cura di serrare intensamente il muscolo bicipite. Poi, sollevare le gambe per tre volte, portandole il più possibile verso il petto. Infine, prima di riaprire gli occhi, effettuare tre profondi e rapidi respiri. Rialzarsi lentamente, accendere le luci e muoversi intorno per un po', fino a quando non si è recuperato pienamente il normale tono muscolare.