

## Training Autogeno

Il training autogeno è un metodo naturale che permette di ridurre lo stress e di migliorare la qualità della vita in modo semplice e naturale. Questa tecnica permette di rilassarsi facendo sì che l'organismo da solo migliori il proprio benessere. La parola training dall'inglese to train significa esercitare, unito alla parola autogeno che significa generato da se, fa significare il grande potere di questa tecnica ossia quello di auto rigenerarsi attraverso la meditazione e la concentrazione.

Attraverso questa tecnica si riesce ad entrare in uno stato totale di rilassamento del corpo e della mente, praticandolo tutti i giorni con metodo riduce l'ansia, favorendo un aumento della concentrazione e dell'efficienza in tutte le situazioni della giornata. Questo studio nasce nei primi anni del 900 da uno psichiatra tedesco Johannes Schultz.

Vengono proposte tre posizioni da assumere, a seconda delle preferenze personali, durante gli esercizi consigliati.

### 1° POSIZIONE

Seduti su di una sedia oppure sgabello, le gambe in questa posizione sono leggermente divaricate, i piedi toccano a terra con l'intera pianta, le braccia sono rilassate sulle cosce, la testa viene inclinata in avanti senza sforzo.

Questa posizione consente di eliminare accumuli di tensione lungo il collo, le spalle, nonché le braccia.

### 2° POSIZIONE

In questa posizione utilizzeremo una poltrona che ci consentirà di appoggiare la testa alla spalliera lo stasso per le mani, i piedi come nella precedente sono ben aderenti a terra.

Questa posizione è utile al rilassamento generale di tutto il corpo.

### 3° POSIZIONE

Sdraiati completamente sulla schiena, a terra su di un tappeto, appoggiate la testa su di un asciugamano arrotolato, le braccia lungo i fianchi, le punte dei piedi verso l'alto. Gambe leggermente divaricate.

Esercizio n. 1

#### Combattere la pesantezza

Scegliere la posizione delle tre nominate che più ci fa sentire rilassati e comodi, chiudere gli occhi ed evocare una situazione di calma e benessere, anche un bel paesaggio aiuta nel rilassamento, respirare lentamente, mentre la concentrazione cade sul braccio destro, o sinistro per i mancini, a questo punto dell'esercizio pensate che il vostro braccio sia pesante e rilassato, voi siete pronti a cadere in un sonno profondo; ora spostate l'attenzione sull'altro braccio, cercando di concentrarvi sulla rilassatezza che v'invade tutto. Nella fase successiva si passa alle gambe, anche qui vi concentrerete nel sentirle riposate rilassate leggere; visualizzate queste immagini diverse volte per parte fino a sentirvi completamente immerse nella poltrona; a questo punto vi ripetete che siete davvero molto rilassate sentite un gran calore diffuso in tutto il corpo, pensate a quando siete immersi nell'acqua calda.

## Esercizio n. 2

### Calore

Così come l'esercizio della pesantezza tende a far rilassare i muscoli, questo interessa il rilassamento dei vasi sanguigni, agendo sulla circolazione; si procede come nell'esercizio di prima solo che qui ci si deve concentrare sul calore che deve permeare dappertutto facendoci avvampare.

## Esercizio n. 3

### Controllo del battito cardiaco

Questo terzo esercizio che va eseguito dopo gli altri due, consiste nel focalizzare l'attenzione sul proprio cuore cercando di sentire da dentro il battito, pensando che esso batte in modo calmo e ritmico, attenzione a compiere questo esercizio dopo aver imparato a padroneggiarsi bene con gli altri due.

## Esercizio n. 4

### Controllo della respirazione

Per aiutarci nella visualizzazione che ci rende l'esercizio più facile pensate ad un campo di grano dolcemente sospinto dal vento che lo accarezza dolce e morbido, in questa fase non nominare mai mentalmente "io", ma pensare ad un respiro calmo; in questa fase il respiro tende ad essere sentito come il ritmo della natura, la frase che viene spontanea è "mi respira".

## Esercizio n. 5

### Il plesso solare

Il plesso solare è la denominazione orientale per definire la zona del corpo immediatamente sopra l'ombellico, gestisce l'energia di tutti gli organi, rilassando e creando un'immagine di calore in questa zona si riesce dopo un po' di tempo a dilatare i vasi sanguigni, questo esercizio se abbinato a corrette abitudini di vita può ridurre disturbi psicosomatici, questo esercizio svolto con padronanza ci aiuta a combattere lo stress.

## Esercizio n. 6

### La testa

La conclusione degli esercizi di training autogeno si conclude con il rilassamento della testa, all'inizio quando non si è molto esperti eseguire l'esercizio per pochi secondi, l'esercizio consente di sentire sulla fronte una piacevole carezza fresca, questo esercizio fatto correttamente aiuta a percepire una sensazione di freschezza spirituale, aiutandoci a compiere con freschezza i compiti quotidiani.

Questi esercizi semplici e molto naturali ci aiuteranno a trovare noi stessi, a combattere il nervosismo e le nevrosi quotidiane, facendoci acquisire maggiore sicurezza in noi stessi

Conoscere se stessi

Conoscere se stessi oggi è sempre di più sottovalutato, questa profondità di pensiero sembra essere così scontata da essersi addormentata nella quotidianità..., dunque il comprendere cosa attrae la nostra attenzione e dove vogliamo arrivare sembrano banali e scontate riflessioni, ma la maggior parte di noi ad una domanda precisa non risponde altrettanto precisamente, altri invece celandosi dietro alla pignoleria banale che li porta a credere di avere tutto e tutti sotto controllo si chiudono appiattendosi il se.

La frenesia del fare offusca la mente annebbiando l'inconscio, ciò è chiamato da qualcuno vivere quotidianamente, altri, subendo il caos, lo nominano stress; ma poi, in fondo a noi stessi, sappiamo veramente relazionarci di fronte agli eventi? Sappiamo chi siamo, cosa ci interessa e soprattutto dove vogliamo andare?

Conoscere il proprio limite o il perché di un comportamento è il primo passo per migliorarsi e vivere più serenamente!

### Esercizio universale

Questo esercizio viene così denominato in quanto andrebbe svolto all'aria aperta immersi nella natura o semplicemente in un giardino, la sua esecuzione è semplice, seduti con le gambe incrociate le braccia rilassate sulle gambe, per incominciare si fanno due o tre respiri profondi, gli occhi sono socchiusi; in questa fase la tensione si accumula sulle spalle è opportuno non pensare a nulla ripetere dentro di se di non pensare a nulla; dopo circa due settimane cominceremo a sentire il cuore che pulsa nel petto ed il sangue che fluisce nelle vene; mantenere questa posizione per quindici minuti quindi effettuare tre respiri profondi a questo punto si può considerare l'esercizio terminato.

Questo esercizio non ha controindicazioni, può essere eseguito da tutti indistintamente. Sviluppa la consapevolezza del sé

### Esercizio della luce

Questo esercizio andrebbe eseguito la mattina e la sera guardando il sorgere ed il calare del sole. La postura del corpo è in questo esercizio il più rilassata possibile, dentro di sé ognuno pensa a qualcosa che deve realizzare ad un incontro di lavoro, un esame da superare; basta pensare semplicemente a come si desidera che la giornata si svolga. Il respiro è sempre profondo e costante, questa fase di rilassamento dura inizialmente 15 minuti.

Questo esercizio non ha controindicazioni, può essere eseguito da tutti indistintamente. Sviluppa l'inconscio e la capacità di determinare gli eventi.

### Esercizio dello sguardo

Seduti in camera necessariamente in un luogo piacevole, contornati da oggetti familiari che ogni giorno abbiamo davanti agli occhi, oggetti banalissimi che spesso dimentichiamo di avere, focalizziamo l'attenzione su di una cosa, la guardiamo in ogni sua parte, ne ripercorriamo con lo sguardo i particolari. Quando l'abbiamo acquisito passiamo all'oggetto successivo, ricominciando ad osservarlo come se fosse l'unico presente nella stanza e così di seguito. Eseguire questo esercizio avanzato dopo che si padroneggiano gli altri.

Questo esercizio non ha controindicazioni, può essere eseguito da tutti indistintamente. Sviluppa la memoria e la capacità di osservazione.

### Esercizio della musica

Svolgere questo esercizio inizialmente nei giorni di sole, quando si è più esperti indistintamente anche quando il cielo è coperto. Cercate di ascoltare un sottofondo di musica rilassante. Seduti con le gambe incrociate, le braccia rilassate con le palme delle mani che guardano il soffitto e poggiate sulle ginocchia, in silenzio fate tre respiri profondi. Partire con la mente sgombera dai pensieri, ogni tipo di preoccupazione deve essere ridotta, immaginate che la preoccupazione sia un seme che piano piano scompare nel vento e che voi siete il vento, poi la musica, poi siete tutto ciò che vi è intorno.

Questo esercizio svolto correttamente vi aiuterà ad eliminare lo stress e le preoccupazioni che vi assillano.

### Esercizio dell'erba che cresce

Questo esercizio necessita assolutamente di un campo aperto, nei primi momenti di inesperienza, successivamente quando padroneggiamo gli altri esercizi potremo svolgerlo anche in casa.

Seduti sulle ginocchia, i talloni appoggiati sotto le natiche e le braccia rilassate sulle gambe, si inspira profondamente rilasciando l'aria ad intervalli di 3/4 secondi fino a svuotare in un minuto tutti i polmoni.

Con gli occhi chiusi immaginiamo di sentire l'erba che cresce piano piano, fino a che tutto intorno a noi è coperto da un delicato vello d'erba. Noi stessi saremo l'erba.

Questo esercizio svolto correttamente ci farà acquisire sicurezza e coraggio.

### Respirazione ki

I metodi di respirazione sono vari, questo è solo uno dei tanti, ma molto semplice ed efficace.

Rimanete pure seduti davanti al computer, appoggiate le mani sulle gambe, il busto diritto, senza tensioni.

Aprite la bocca ed espirate lentamente emettendo il suono dell'acca aspirata "hah".

Mentre espirate, immaginate che l'aria che prima riempiva l'intero corpo, fuoriuscendo, scende di livello partendo dalla testa, e calando lentamente arriva al collo, il busto, il bacino, le cosce, le gambe, i piedi.

Infine, ormai svuotati, inclinatevi appena in avanti per esalare l'ultima parte di aria rimasta. (senza forzare). Il tempo impiegato sarà di 10, 15, o 30 secondi a seconda dell'allenamento.

A questo punto inizia la inspirazione.

L'aria entrerà dalla punta del naso (ovviamente lo immaginiamo) poi va nella parte posteriore della gola, e scende giù fino ai piedi, salendo di livello lungo le gambe, le cosce, il bacino, il busto, le spalle, il collo, la testa.

A questo punto ritireremo la testa leggermente all'indietro per fare entrare l'ultima parte di aria.

Il tempo impiegato sarà circa lo stesso della espirazione 10,15,30 secondi.

Continuiamo così fino a quando vogliamo.

Per riprendere la maggior parte del controllo della respirazione, Dillard suggerisce tre semplici fasi:

1) Assumete una posizione fisica che rappresenti un equilibrio tra i vostri tipici livelli di iperattività e inattività. Per esempio, se correte in giro come pazzi tutti il giorno e poi collassate in uno stato quasi comatoso sul divano di sera, sedersi semplicemente stando con la schiena dritta su una sedia sarebbe un equilibrio tra questi due estremi comportamentali. Troppo irrequieti per restare seduti a lungo su una sedia? Stendersi con le spalle sul pavimento allora potrebbe essere una valida posizione alternativa.

2) Cambiate la vostra tipica respirazione. Tecniche quali contare le vostre inspirazioni ed espirazioni, e la pratica yoga di inspirare attraverso il naso ed espirare attraverso la bocca possono essere troppo avanzate per molti. Cominciate semplicemente a respirare attraverso il naso, permettendo al vostro addome di ritirarsi e rilassarsi gentilmente ad ogni respiro.

3) Fate in modo che i vostri pensieri si focalizzino solo sulla respirazione. Questo significa che ovunque vada la vostra mente, gentilmente riportate la vostra attenzione sulla respirazione. Prendete nota di cosa emerge nella vostra mente, e focalizzate ancora una volta sulla respirazione. Questo è quello che chiamiamo "consapevolezza".

Immaginate di legare un elefante ad un paletto nel terreno. Il paletto è la respirazione. Quando l'elefante comincia ad allontanarsi, è costantemente tirato indietro verso il paletto. Facendo esercizi su questo, potete rinforzare i muscoli della vostra attenzione e aiutare a ripulire la vostra mente. Il risultato dovrebbe essere una sensazione di calma e rilassamento.

Ricordate che questa vigilanza rilassata non deve stressarvi. Se state provando in maniera molto dura, allora vuol dire che non state facendo la cosa nel modo corretto. La tecnica è comunque qualcosa che richiede continua pratica.