

## TRAINING AUTOGENO

### **PRO-MEMORIA**

- Il T.A. (Training Autogeno) si può effettuare in tre diverse posizioni:
- 1° Supina
- 2° Comodamente seduti in poltrona con le braccia appoggiate sui braccioli, le gambe divaricate, i piedi ben piantati in terra e rivolti all'esterno. La schiena e la testa aderenti allo schienale;
- 3° Posizione del "Cocchiere a cassetta":  
seduti su una sedia con il corpo e la testa rilasciati e leggermente inclinati in avanti, spalle cadenti, le gambe divaricate con i piedi naturalmente all'esterno, mandibola inferiore "cascante"  
chiusura degli occhi.

### **FORMULA DELLA CALMA**

(io sono calmo/a e rilassato/a)

- Fare due o tre lente e profonde respirazioni addominali, abbassare le palpebre e rivolgere il pensiero alla piacevole sensazione che sta provando nell'aver assunto una posizione in cui tutti i muscoli e i nervi sono piacevolmente rilassati e distesi. Poi metta tra parentesi, tutti i suoi pensieri, come se volesse chiuderli in un cassetto, poi lasci scivolare via come goccioline di rugiada scivolano giù dai petali di fiori e si dissolvono nell'aria e con la mente così libera contempli passivamente, nello spazio buio, visivo, davanti a lei queste parole:

**IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A  
(ripeterlo mentalmente due o tre volte)**

### **ESERCIZIO n°1**

#### **LA PESANTEZZA**

Iniziare con due/ tre lente e profonde respirazioni addominali dopo avere scelto la posizione preferita,

IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A (2/3 volte)

BRACCIO DESTRO PESANTE (2/3 volte)

BRACCIO SINISTRO PESANTE (2/3 volte)

IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A (2/3 volte)

LE GAMBE SONO PESANTI ( 2/3 volte)

**TUTTO IL CORPO E' PESANTE (5/6 volte) (esclusa la testa)**  
IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A (2/3 volte)

NB: Questo esercizio del T.A. va fatto tre volte al giorno (al mattino, appena svegli prima di alzarsi, nel pomeriggio e alla sera prima di addormentarsi). Il T.A. favorisce anche il sonno.

Ogni esercizio si conclude con alcuni movimenti energici delle braccia e delle gambe come si è soliti fare al mattino appena svegli per recuperare il "naturale" tono muscolare.

Questi movimenti, naturalmente, non si fanno la sera prima di addormentarsi poiché si passa direttamente al sonno.

## **ESERCIZIO n° 2**

### **IL CALORE**

- Fare 2/3 lente e profonde respirazioni addominali

- IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A (2/3 volte)
- BRACCIO DESTRO PESANTE (2/3 volte)
- TUTTO IL CORPO E' PESANTE (2/3 volte)
  
- IO SONO CALMO E RILASSATO (2/3 volte)
- BRACCIO DESTRO CALDO (2/3 volte)
- BRACCIO SINISTRO CALDO (2/3 volte)
- GAMBE CALDE (2/3 volte)
- **TUTTO IL CORPO E' CALDO (5/6 volte) (esclusa la testa)**
- IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A (2/3 volte)

## **ESERCIZIO n°3**

### **CUORE**

- Fare 2/3 lente e profonde respirazioni addominali

IO SONO CALMO E RILASSATO (2/3 volte)  
BRACCIO DESTRO PESANTE (2/3 volte)  
TUTTO IL CORPO E' PESANTE (2/3 volte)

IO SONO CALMO E RILASSATO/A (2/3 volte)  
BRACCIO DESTRO CALDO (2/3 volte)  
TUTTO IL CORPO E' CALDO (2/3 volte)

IO SONO CALMO E RILASSATO (2/3 volte)

**IL CUORE BATTE CALMO E REGOLARE (5/6 volte)**  
SONO CALMO E RILASSATO (2/3 volte)

#### **4° ESERCIZIO**

##### **IL RESPIRO**

Fare 23 lente e profonde respirazioni addominali

IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A	(2/3 volte)
BRACCIO DESTRO PESANTE	(2/3 volte)
TUTTO IL CORPO E' PESANTE	(2/3 volte)
IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A	(2/3 volte)
BRACCIO DESTRO CALDO	(2/3 volte)
TUTTO IL CORPO E' CALDO	(2/3 volte)
IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A	(2/3 volte)
CUORE BATTE CALMO E REGOLARE	(2/3 volte)
IO SONO CALMO/A E RILASSATO	(2/3 volte)
<b>RESPIRO CALMO E REGOLARE</b>	<b>(5/6 volte)</b>
SONO CALMO/A E RILASSATO/A	(2/3 volte)

#### **ESERCIZIO n 5**

##### **PLESSO SOLARE**

IDEM COME QUELLI PRECEDENTI E POI AGGIUNGERE

**PLESSO SOLARE IRRADIA CALORE (5/6 volte)**

NB: Per facilitare l'esercizio, qualora il calore tardasse ad arrivare, suggeriamo al soggetto di rappresentarsi una sorgente di calore (es: esposizione al sole) situata a livello del plesso solare (zona epigastrica), fino ad irradiare gli organi addominali.

#### **ESERCIZIO n° 6**

##### **FRONTE FRESCA**

Idem come prima e poi aggiungere:

**FRONTE LIMPIDA E FRESCA (5/6 volte)**

**IO SONO CALMO/A E RILASSATO/A**

**(5/6 volte)**

**NB:** Per facilitare l'esercizio il soggetto può raffigurarsi mentalmente la sensazione di fresco, ad esempio, come se una brezza leggera, un alito di vento, stesse accarezzando la sua fronte.