

**SCUOLA POST UNIVERSITARIA DI IPNOSI
CLINICA E SPERIMENTALE
C.I.I.C.S.**

Tesi di specialità

II

Training Autogeno

In

Età Evolutiva

Relatore: Dott.ssa Carlotta Prinzo

Specializzando: Dott.ssa Guglielmina Ghiglione

Anno 2011

INDICE

Capitolo primo

Il Training Autogeno	pag. 3
1-1 Definizione	pag. 3
1.2 Quali sono gli esercizi	pag. 4
1-3 Le posture da assumere	pag. 5
1-4 Come si eseguono gli esercizi	pag. 5
1-5 Esercizi complementari	pag. 10

Capitolo secondo

Il Training Autogeno per bambini	pag. 20
---	---------

Capitolo terzo

Allenare i bambini con il gioco e la fantasia	pag. 23
--	---------

Capitolo quarto

Gli esercizi di training autogeno per i bambini	pag. 26
--	---------

Capitolo quinto

Gli effetti del training autogeno nell'età dello sviluppo	pag. 29
--	---------

Conclusione	pag. 37
--------------------	---------

Bibliografia	pag. 40
---------------------	---------

Il Training Autogeno

1.1 Definizione

Il training autogeno (letteralmente “allenamento prodotto dall’interno, generato da se stesso”) è una tecnica di autodistensione psichica e somatica elaborata dallo psichiatra e neurologo tedesco Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) per attuare un decondizionamento di stati negativi e parallelamente un condizionamento positivo, ristabilendo così un equilibrio funzionale creativo nella personalità.

Schultz stesso definì il Training Autogeno un metodo di autodistensione che consente di modificare situazioni psichiche e somatiche.

Training significa allenamento, cioè apprendimento graduale di una serie di esercizi particolarmente studiati per il realizzarsi dell’equilibrio neurovegetativo, continuamente insidiato da stati di tensione, di ansia e di stress.

Il costante allenamento e la pratica di questa tecnica porta a raggiungere risultati apprezzabili attraverso modificazioni sempre più valide e incisive dell’equilibrio neurovegetativo.

La parola Autogeno, invece, sta a significare come tale abilità e la messa in atto della tecnica vengano generate sempre maggiormente dal soggetto stesso, in modo autonomo, adattando il metodo alle proprie esigenze.

Autogeno significa "che si genera da sé"; ciò differenzia questo metodo dalle tecniche ipnotiche le cui realizzazioni somatopsichiche sono attivamente indotte dal soggetto o dal terapeuta.

Il Training Autogeno è quindi un “allenamento che si genera da sé” pur con la guida di un operatore esperto.

L’obiettivo di Schultz era, infatti, quello di rendere il paziente meno vincolato dal terapeuta e divenire lui stesso autore del proprio cambiamento e del proprio benessere.

Questa tecnica è uno strumento di cambiamento che opera a 3 livelli: a livello fisiologico, favorendo un riequilibrio del Sistema Nervoso Vegetativo e del Sistema Endocrino, entrambi strettamente connessi ai vissuti emotivi; a livello fisico, migliorando lo stato di benessere e di salute generale; a livello

psicologico, aiutando a ristrutturare le proprie reazioni negative e migliorando alcuni vissuti psicologici.

1-2 Quali sono gli esercizi

Il cardine su cui ruota il Training Autogeno è la calma, stato che si raggiunge progressivamente e gradualmente in sei esercizi che agiscono sui muscoli, vasi sanguigni, cuore, respirazione, organi addominali e capo.

Gli esercizi si suddividono in inferiori e superiori. Nei primi l'attenzione mentale viene rivolta a particolari sensazioni corporee, nei secondi invece, l'attenzione viene rivolta a particolari rappresentazioni mentali.

Il Training degli esercizi superiori, proprio perché rivolto alla mente ed all'inconscio, richiede la presenza di un terapeuta, mentre gli esercizi inferiori possono essere eseguiti anche da soli.

In tutto sono sei, i primi due sono detti fondamentali e gli altri quattro complementari:

- 1) esercizio della pesantezza, che agisce sul rilassamento dei muscoli;
- 2) esercizio del calore, che agisce sulla dilatazione dei vasi sanguigni periferici;
- 3) esercizio del cuore, che agisce sulla funzionalità cardiaca;
- 4) esercizio del respiro, che agisce sull'apparato respiratorio;
- 5) esercizio del plesso solare, che agisce sugli organi dell'addome;
- 6) esercizio della fronte, che agisce a livello cerebrale.

Gli esercizi fondamentali sono utili per raggiungere un livello di rilassamento elevato, intervenendo attivamente nei meccanismi che solitamente scattano in maniera automatica.

Gli esercizi complementari, invece, sono mirati in maniera specifica verso un organo.

Prima di iniziare gli esercizi è importante che:

- L'ambiente nel quale viene praticato il Training Autogeno sia tranquillo, confortevole, in penombra, lontano da stimoli sonori e visivi.
- L'abbigliamento non deve essere costrittivo, per cui è consigliato togliere l'orologio, gli occhiali e le scarpe.
- La durata di una esercitazione di Training Autogeno deve essere praticata sistematicamente, almeno nelle prime settimane, per due-tre volte al giorno. Inizialmente partendo solo con il primo esercizio, anche in maniera frazionata.

Man mano che aumenta la familiarità con il rilassamento si completa l'esercizio e si introduce il secondo e così via.

1-3 Le posture da assumere

Le posture da assumere sono essenzialmente tre:

1) posizione supino: gambe leggermente divaricate con le punte rivolte verso l'esterno, braccia distanti dal corpo appena flesse ai gomiti con le dita delle mani rilassate che formano un piccolo arco.

La testa può essere appoggiata su un cuscino oppure sullo stesso piano del busto. Importante è che la posizione permetta il rilassamento del collo e delle spalle.

2) posizione seduto su una poltrona: schienale e braccioli devono essere tali da consentire di poggiare rispettivamente la testa e gli avambracci. Evitare poltrone troppo morbide o troppo basse.

Poggiare le mani e le dita inerti sul bordo dei braccioli, far in modo che le gambe non tocchino tra loro e che i piedi siano poggiati comodamente a terra.

3) posizione seduto su una sedia: detta anche posizione del cocchiere a cassetta. I piedi appoggiati a terra mentre le ginocchia, flesse a circa 90°, mantenute leggermente divaricate.

La posizione corretta del busto è quella che si ottiene appoggiando le braccia sulle gambe, inspirando profondamente estendendo il torace e la nuca. Quindi lasciandosi ricadere su se stesso espirando profondamente in modo che la testa e le spalle cadano in avanti. Questa posizione, che esercita una pressione sull'addome e sulla gabbia toracica, è sconsigliata agli obesi, alle donne in stato di gravidanza e a chi soffre di disturbi alla respirazione e alle vertebre e cervicali.

1-4 Come si eseguono gli esercizi

Far disporre il paziente in modo comodo, in una delle posizioni suddette e lasciandolo libero di chiudere gli occhi invitando ad effettuare un respiro profondo.

Chiedergli di non offrire resistenza ai pensieri che arrivano alla mente, di lasciarli scivolare via da soli.

Fargli ripetere più volte e molto lentamente la formula: "Io sono calmo...calmo...perfettamente calmo....calmo, sereno..., rilassato..."

Inizialmente, per aiutarlo nel rilassamento, si può utilizzare la respirazione profonda (diaframmatica) che può tornare utile in molte altre situazioni quotidiane: per una migliore concentrazione, per abbassare il livello di stress fisico e psichico e rilassare mente e corpo, per diminuire lo stato di emotività e ritrovare la calma, per conciliare il sonno, ecc.

Si effettua nel modo seguente:

1) inspirare profondamente e lentamente per circa 6 secondi, riempiendo prima l'addome e poi la parte media e alta del torace. Pertanto sentire in progressione l'addome che si gonfia, le costole che si allargano e lo sterno (parte anteriore medio-alta del torace) che si alza;

2) trattenere l'aria per circa 3 secondi;

3) espirare lentamente per circa 6 secondi, espellendo l'aria prima dal torace e poi dall'addome. Pertanto si deve sentire in progressione inversa dell'inspirazione lo sterno che si abbassa, le costole che si chiudono e l'addome che si sgonfia;

4) restare senza aria per circa 3 secondi;

5) riprendere il ciclo e proseguire per almeno 5-6 atti respiratori per 10 minuti e oltre se si utilizza la respirazione profonda come unico metodo di rilassamento. Nel tempo, progressivamente si possono aumentare anche le fasi del ciclo respiratorio che, rispettando sempre il rapporto in secondi di 6-3-6-3 (2 di inspirazione – 1 di apnea inspiratoria – 2 di espirazione – 1 di apnea espiratoria), arriveranno a raddoppiarsi, quindi 12-6-12-6 secondi).

Un importante aiuto può essere fornito dai canali sensoriali mediante i quali noi esseri umani riceviamo le informazioni sul mondo circostante e sono: visivo, auditivo, cenestesico, ciascuno di questi tre canali sensoriali di ingresso ci fornisce una corrente di informazioni che usiamo per organizzare la nostra esperienza.

La PNL ha scoperto uno stretto legame tra le nostre modalità sensoriali e il modo in cui "filtriamo" il mondo reale.

Le **modalità sensoriali** sono cinque e corrispondono agli organi di senso, corrispondenti ai "canali" che ci permettono di entrare a contatto con la realtà circostante.

Le informazioni ricevute attraverso un canale di ingresso possono essere immagazzinate o rappresentate in un modello o mappa che differisce dal canale stesso (es. rappresentare immagini visive sotto forma di parole).

"I nostri sistemi rappresentazionali formano gli elementi strutturali dei nostri modelli di comportamento"

"Un sistema rappresentazionale è un processo sensoriale che dà origine e regola il comportamento: il ricordo di qualcosa che si è visto o udito; una sensazione sia viscerale che tattile provata, il ricordo di un sapore o di un odore. Attraverso i nostri canali sensoriali riceviamo costantemente informazioni dal mondo esterno. Di alcune di queste informazioni siamo consapevoli, di altre no. Ciò che percepiamo esternamente (coscientemente o inconscientemente) lo traduciamo in rappresentazioni interne che, alternativamente, condizionano il nostro comportamento. Pertanto ogni volta che un essere umano interagisce con il mondo circostante, lo fa tramite rappresentazioni sensoriali. Le informazioni vengono raccolte attraverso tutti i canali e vengono elaborate attraverso alcuni canali sensoriali prediletti, e infine riversate nel mondo esterno sotto forma di comportamento caratterizzato da specifiche modalità sensoriali.

Il canale di processo sensoriale di cui l'individuo è più consapevole, sarà chiamato "sistema rappresentazionale primario: è il canale sensoriale maggiormente valutato dalla persona, e di cui questa è maggiormente consapevole"

Tenendo presente le risorse insite nel soggetto e la sua esperienza si passa all'apprendimento degli esercizi fondamentali:

- la **pesantezza** si inizia a sperimentare dal braccio strumentale del soggetto. La formula "il braccio dx (sx per i mancini) è pesante" permette di portare l'attenzione limitatamente ad una zona del corpo. Anche in questo caso l'indicazione è semplicemente quella di pensare alla formula e portare l'attenzione passiva a ciò che avviene spontaneamente nel braccio. Una volta percepita la sensazione di pesantezza o formicolio in altre parti del corpo la formula varierà in "tutto il corpo è pesante" così da generalizzare la sensazione.

Per precisare meglio:

L'esercizio della pesantezza: produce uno stato di rilassamento muscolare, ovvero di rilassamento dei muscoli striati e lisci.

La sensazione di pesantezza deriva da un rilasciamento muscolare profondo che va al di sotto anche del tono normale dei muscoli in situazioni di riposo.

Il “tono” è il grado di tensione del sistema muscolare controllato dal sistema nervoso; esso è alto in caso di impegno fisico o in stato di allarme e vigilanza. Spesso però tendiamo a perpetuare questo stato anche al di fuori di effettive situazioni di impegno e pericolo, rimanendo costantemente tesi e contratti.

Alla pesantezza corrisponde la distensione psichica, che è una fase preparatoria della calma.

Esercizio N°1 : La pesantezza, dopo l'esercizio introduttivo del rilassamento, passiamo ad un esercizio vero e proprio: quello della pesantezza.

Come potrete rendervi conto, le zone del corpo sulle quali ci concentriamo non aumentano realmente di peso. Sono solo delle sensazioni dovute alla muscolatura volontaria, quella cioè che si muove secondo la nostra volontà.

Dopo aver verificato che l'ambiente, l'abbigliamento e la posizione siano quelli precedentemente descritti, chiudiamo gli occhi e ripetiamo per 3 - 4 volte l'esercizio della respirazione.

Poi lasciamo che il nostro respiro vada da sé e concentriamoci sul nostro corpo. A questo punto ripetiamo mentalmente e molto lentamente le frasi seguenti, passando alla successiva solo quando si avverte il peso della parte del corpo sulla quale ci stiamo concentrando:

- Partiamo con la formula della calma e ripetiamo: io sono perfettamente calmo e rilassato (una ripetizione lenta); Poi passiamo alle frasi seguenti, concentrandoci sulla parte del corpo interessata:

- Il mio braccio destro è pesante (5-6 ripetizioni lente);

- Il mio braccio sinistro è pesante (5-6 ripetizioni lente);

- La mia gamba destra è pesante (5-6 ripetizioni lente);

- La mia gamba sinistra è pesante (5-6 ripetizioni lente);

- Il mio corpo è pesante (5-6 ripetizioni lente);

- Chiudiamo con la formula della calma e ripetiamo: io sono perfettamente calmo e rilassato (una ripetizione lenta).

A questo punto eseguire gli esercizi della ripresa (esegui dei piccoli movimenti detti esercizi di ripresa che consistono in movimenti di flessione ed estensione, prima piccoli, via via sempre più energici dei piedi e delle mani fino al

coinvolgimento delle braccia e delle gambe. Quindi respira profondamente e apri gli occhi.)

Se per raggiungere la sensazione di pesantezza nella parte del corpo sulla quale ci stiamo concentrando non sono sufficienti 5-6 ripetizioni lente, seguiamo fino a quando otterremo la sensazione voluta. Attendere sempre in modo passivo l'arrivo della pesantezza, senza sforzarci a tutti i costi che questa arrivi. Man mano che ci si allena, il tempo impiegato per raggiungere la sensazione cercata diminuisce sempre di più. Perciò una persona ben allenata può effettuare gli esercizi in tempi sicuramente più brevi rispetto a una persona che non lo è. Per questo è importante la costanza e la regolarità nel fare l'allenamento.

Il **calore** conclude gli esercizi fondamentali del Training Autogeno di base.

Inizia con la formula "il braccio destro è caldo" come nel caso della pesantezza per poi variare in tutto il corpo è caldo. E' possibile agevolare il sedimentarsi di queste due esperienze con immagini. Le persone con maggiore predisposizione a visualizzare immagini, potranno agevolare il proprio rilassamento preparando una immagine da richiamare al momento del rilassamento. La rappresentazione della formula in questo caso avverrà sia recitando mentalmente la formula, sia evocando l'immagine che si è scelta prima dell'inizio della sessione. E' anche possibile che le immagini si presentino spontaneamente, in questo caso si tratta di immagini autogene che in maniera del tutto spontanea ci accompagnano durante le sessioni.

Per precisare meglio:

L'esercizio del calore: produce una vasodilatazione periferica con conseguente aumento del flusso sanguigno. Si va a toccare il tono vascolare: la temperatura cutanea tende a salire di circa 1 grado, mentre quella interna diminuisce; la pressione arteriosa scende.

Esercizio N°2 : Il calore sistema in cui circola il sangue è costituito da arterie, vene, capillari.

Attraverso queste vie il sangue giunge in tutte le cellule rinnovando la provvista di ossigeno e liberandole dalle scorie accumulate.

Con questo terzo esercizio, si passa ad una fase molto importante: la distensione vascolare. Ne consegue un maggior afflusso sanguigno alle zone del corpo interessate dall'esercizio che percepiranno una sensazione di leggero

calore. Questa volta però, il calore che si avverte non è solo una sensazione ma è reale. Infatti, quando noi siamo rilassati, o quando dormiamo, la temperatura del nostro corpo sale anche di un grado: ecco il perché dei brividi presenti quasi sempre al risveglio.

Ed ora passiamo all'esercizio vero e proprio.

- Partiamo con la formula della calma e ripetiamo: io sono perfettamente calmo e rilassato (una ripetizione lenta); Poi ripetiamo tutto l'esercizio della pesantezza:

- Rinnoviamo quindi la formula della calma dicendo:io sono perfettamente calmo e rilassato (una ripetizione lenta);

- Ora concentriamoci nuovamente sul braccio destro. Ripetiamo quindi tutte le formule fatte per il peso, ma dicendo:

- Il mio braccio destro è piacevolmente caldo (5-6 ripetizioni lente);

- Il mio braccio sinistro è piacevolmente caldo (5-6 ripetizioni lente);

- La mia gamba destra è piacevolmente calda (5-6 ripetizioni lente);

- La mia gamba sinistra è piacevolmente calda (5-6 ripetizioni lente);

- Il mio corpo è piacevolmente caldo (5-6 ripetizioni lente);

- Chiudiamo ancora con la formula della calma e ripetiamo:io sono perfettamente calmo e rilassato (una ripetizione lenta).

A questo punto eseguire gli esercizi della ripresa come precedentemente spiegato. Come avrete notato, la formula della calma va sempre ripetuta all'inizio e alla fine, e va anche inserita tra un passaggio e l'altro (per es. tra la pesantezza e il calore). Come sempre, l'atteggiamento deve essere di attenzione passiva: non ci si deve sforzare di raggiungere ad ogni costo la sensazione voluta, ma aspettare con pazienza che questa arrivi da sola. Come per l'esercizio precedente, è bene ripetere ogni fase più volte, per ottenere un migliore risultato. Alcune persone reagiscono provando una sensazione di freddo, altre provando un senso di formicolio alle mani e ai piedi. Non vi preoccupate: sono tutti dei segnali autogeni, perciò siete sulla buona strada!

1-5 Esercizi complementari

Il primo esercizio complementare porta l'attenzione verso il **respiro**.

“Il respiro è calmo e naturale” “il respiro è tranquillo e regolare” sono le formule che vengono proposte per osservare questa funzione vitale che varia in base alle esigenze fisiologiche.

Il respiro è un’attività che prevede lo scambio dell’interno con l’esterno, ciò che fa parte di noi viene condiviso con ciò che ci circonda e viceversa.

Il respiro può essere modulato dal soggetto ma la maggior parte delle volte funziona spontaneamente.

L’esercizio del respiro ci permette di portare attenzione a questa funzione e osservare semplicemente di quanto di calmo e naturale durante le sessioni di allenamento. Con il semplice riportare attenzione al respiro è possibile che avvengano delle variazioni dello stesso in termine di accelerazione o di breve apnea, l’indicazione anche in questo caso è quella di osservare ciò che accade e notare come con l’allenamento il respiro sarà sempre maggiormente calmo e profondo. Gli esercizi complementari ci invitano ad osservare cosa accade all’interno del corpo.

Per precisare meglio:

Con questo esercizio la curva respiratoria si avvicina a quella del sonno fisiologico.

Esercizio N°3: Il respiro Come tutti sappiamo, la respirazione è un processo molto importante (anzi necessario) per la nostra esistenza. E’ un movimento spontaneo che il nostro corpo svolge in modo automatico, senza bisogno di dire adesso respiro o di farlo in modo forzato.

L’atto respiratorio è un processo vitale composto da due movimenti: inspirazione ed espirazione. Questi movimenti, se eseguiti al ritmo giusto, permettono al nostro corpo di stare bene. Lo scopo di questo esercizio è quello di prendere coscienza che il corpo respira da solo. Perciò nell’esecuzione dell’esercizio, il nostro respiro non va vissuto emotivamente o controllato (magari contando fino a tre come abbiamo fatto all’inizio del corso di Training Autogeno), ma va lasciato andare da solo. Noi dobbiamo solo percepire l’estendersi ed il restringersi della cassa toracica, il sollevarsi e l’abbassarsi dell’addome. Dobbiamo proprio lasciarci guidare dal ritmo naturale del nostro respiro, dobbiamo essere noi ad ascoltare il suo ritmo, veloce o lento che sia. Se tutti gli esercizi precedenti sono stati svolti correttamente ottenendo le sensazioni prefissate, anche questo esercizio ci dovrebbe risultare facile.

Dopo aver eseguito i soliti controlli su posizione, abbigliamento e ambiente, sdraiamoci in posizione supina (non è necessario appoggiare la mano destra sul cuore, ma siete comunque liberi di farlo). A questo punto chiudiamo gli occhi ed eseguiamo 4/5 respirazioni controllate. Dopodiché lasciamo andare il respiro da solo e concentriamoci sul nostro corpo.

Rinnoviamo ancora la formula della calma; continuando a ripetere la formula il mio cuore batte calmo e regolare (5/6 ripetizioni).

- Rinnoviamo nuovamente la formula della calma;

- A questo punto soffermiamoci a sentire, quasi abbandonati al suo ritmo, il nostro respiro.

Concentriamoci sul movimento del torace e della nostra pancia ed immaginiamo una spugna che si restringe e si espande, si restringe e si espande, si restringe e si espande accompagnandoci con la formula il mio respiro è calmo e regolare (5/6 ripetizioni).

- Rinnoviamo la formula della calma ed eseguiamo gli esercizi della ripresa.

Anche questo esercizio, come tutti gli altri, va eseguito in modo passivo, aspettando l'arrivo della sensazione voluta senza forzarla ad arrivare.

Il secondo esercizio complementare riguarda il **cuore** e in questo caso esploriamo una funzione che non abbiamo la possibilità di modificare volontariamente.

Simbolicamente al cuore vengono affidati diversi significati, di centralità e di amore ed è interessante notare come nella lingua italiana molte frasi e modi di dire nominano il cuore: stare a cuore, parlare con il cuore in mano, il cuore spezzato... inevitabilmente, portare attenzione al cuore significa anche portare attenzione a ciò che questo rappresenta.

La formula proposta è "il cuore batte in modo calmo e regolare" "il cuore batte tranquillo e naturale" a discrezione del soggetto. Il battito cardiaco verrà avvertito prima in modo circoscritto all'area toracica e poi in modo diffuso fino a essere percepito su tutto il corpo. Una volta completato l'allenamento il cuore e il respiro si presenteranno in maniera molto armoniosa tra loro.

Per precisare meglio:

- l'esercizio del cuore: produce un miglioramento della funzione cardiovascolare;

Controindicazioni: evitare l'esercizio in caso di grave cardiopatia e se in presenza di sofferenza cardiaca anche se lieve. Usare con cautela in caso di tachicardia, aritmia o extrasistolia funzionali.

Esercizio N°4: Il cuore Come tutti sanno, il cuore è uno degli organi principali del nostro corpo.

Nonostante questo, il nostro cuore va da sé, non c'è bisogno che noi gli diamo l'impulso per battere, o che ci impegniamo per farlo funzionare.

E' anche vero che del nostro cuore ci ricordiamo raramente: infatti lo sentiamo solo quando siamo affaticati, come dopo una corsa, oppure quando siamo ansiosi o spaventati perché batte più forte, ci martella il petto.

Da qui le famose espressioni ho il cuore in gola oppure mi è venuto un tuffo al cuore. Eppure dovremmo imparare a sentire il nostro cuore anche quando batte lento, quando siamo calmi e rilassati e il suo battito si avverte appena. Con questo esercizio infatti, ci proponiamo proprio di imparare ad ascoltare il nostro cuore nei momenti in cui è molto tranquillo.

Questo esercizio serve per imparare a rilassare il nostro cuore, a rallentare il ritmo cardiaco, soprattutto nei momenti di forte tensione e stress, quando la prima espressione del nostro malessere, assieme alla sudorazione, alla salivazione, alle vertigini, ecc., è proprio la percezione di un forte batticuore. Generalmente nei primi minuti in cui l'esercizio viene eseguito, avvertiamo una variazione dei battiti del nostro cuore, una leggera accelerazione. Questo perché ponendo l'attenzione proprio su di esso, il nostro cuore reagisce aumentando i battiti. Ma è comunque una reazione normale, che in pochi minuti scompare.

Dopo aver eseguito i soliti controlli su posizione, abbigliamento e ambiente, sdraiamoci in posizione supina, appoggiando la mano destra sul cuore.

A questo punto chiudiamo gli occhi ed eseguiamo 4/5 respirazioni controllate. Dopodiché lasciamo andare il respiro da solo e concentriamoci sul nostro corpo.

- Cominciamo con una ripetizione della formula della calma e passiamo poi all'esercizio della pesantezza da ripetere per 5/6 volte;
- Quando tutto il nostro corpo è pesante, rinnoviamo la formula della calma e passiamo all'esercizio del calore da ripetere per 5/6 volte;

- Quando tutto il nostro corpo è pesante e caldo rinnoviamo la formula della calma e passiamo all'esercizio del respiro da ripetere per 5/6 volte;
- Ora restiamo fermi, con un atteggiamento passivo, e cerchiamo di sentire il nostro cuore che batte, che batte, che batte se necessario aumentare pure il numero di queste ultime ripetizioni, fino al raggiungimento del risultato voluto.
- A questo punto rinnoviamo la formula della calma ed eseguiamo gli esercizi della ripresa.

Certamente le prime volte ci sarà difficile, quasi impossibile, percepire i battiti del nostro cuore il quale, essendoci prima rilassati con gli esercizi della pesantezza e del calore, batte già molto lentamente. Sentiremo forse le pulsazioni del sangue alle estremità delle dita delle mani o sul collo. Ma con costanza e con un allenamento regolare, sempre mantenendo un atteggiamento passivo, di paziente attesa, impareremo ad ascoltare la calma dei battiti del nostro cuore.

Il **plesso solare** è una zona anatomica che riguarda tutti gli organi molli a livello addominale. Una volta si pensava che quella fosse la sede dei sentimenti. Capita spesso di somatizzare tensioni a livello addominale, la zona del plesso solare è particolarmente irrorata di sangue e ricca di terminazioni nervose, per questo è facile avvertire dolore e tensioni proprio in questa zona. Portare attenzione e calma in quest'area vuole dire riportare equilibrio e benessere direttamente all'interno del corpo. La formula proposta è "il plesso solare irradia calore" e la sensazione sarà come quella di bere una bevanda calda o che l'aria calda inalata nei polmoni scenda fino all'addome.

Per precisare meglio:

Si tratta di produrre una fonte di calore nell'alta zona addominale che dovrà poi generalizzarsi a tutto il ventre.

Esercizio N°5: Il plesso solare. Il plesso solare è una zona che corrisponde alla regione addominale tra l'ombelico e lo stomaco.

E' anche la sede di un centro psichico (detto chakra) che viene chiamato ombelicale ed è strettamente associato ad emozioni e sentimenti. Infatti tante volte si usa l'espressione sento come un pugno allo stomaco oppure ho lo stomaco chiuso quando siamo presi da forti emozioni. Sovente in situazioni stressanti o che mettono alla prova i nostri nervi avvertiamo un certo sfarfallio proprio a livello dello stomaco.

Spesso i principali sintomi di ansia e stress si ripercuotono nella zona del plesso solare, causando così dissenteria o stipsi, colon irritabile, fame nervosa o difficoltà ad ingerire anche un solo sorso d'acqua, ecc. Tutto questo perché nella zona del plesso solare si trovano tantissimi ricettori nervosi che avvertono anche il nostro più piccolo cambiamento d'umore. Ecco perché tante volte un po' di calore proprio in questa zona ci fa sentire subito meglio.

Questo si ottiene bevendo un latte caldo o una tisana o appoggiando la borsa dell'acqua calda proprio sulla pancia. E il calore che avvertiamo ci distende effettivamente, il beneficio è reale.

Plesso significa quindi insieme di cose e solare deriva da sole e sta proprio ad indicare il calore. Cominciamo allora con il nostro esercizio.

Controlliamo posizione, abbigliamento e ambiente.

Sdraiamoci in posizione supina (non è necessario appoggiare la mano destra sul cuore, ma siete comunque liberi di farlo). La mano sinistra va invece appoggiata così: il pollice sullo sterno, il mignolo sull'ombelico e poi appiattiamo la mano in modo che essa si trovi esattamente sul nostro plesso solare. A questo punto chiudiamo gli occhi ed eseguiamo 4/5 respirazioni controllate. Dopodiché lasciamo andare il respiro da solo e concentriamoci sul nostro corpo.

- Cominciamo con una ripetizione della formula della calma e passiamo poi all'esercizio della pesantezza da ripetere per 5/6 volte cominciando addirittura da tutto il corpo, senza più passare dalle braccia e poi dalle gambe.

- Quando tutto il nostro corpo è pesante, rinnoviamo la formula della calma e passiamo all'esercizio del calore da ripetere per 5/6 volte (anche questo proviamo ad avvertirlo)

- Quando tutto il nostro corpo è pesante e caldo rinnoviamo la formula della calma e passiamo all'esercizio del respiro da ripetere per 5/6 volte.

- Rinnoviamo ancora la formula della calma e passiamo all'esercizio che ci permette di sentire il nostro cuore.- Ripetiamo la formula della calma;

- A questo punto scivoliamo con la mente al nostro respiro e abbandoniamoci al suo ritmo ripetendo la formula 5/6 volte.

- Rinnoviamo la formula della calma ed ora concentriamoci sul nostro plesso solare ripetendo 5/6 volte la formula il mio plesso solare è piacevolmente calmo oppure il mio plesso solare emana calore.

Aiutiamoci a sentire il calore visualizzando delle immagini, tipo bere qualcosa di caldo o appoggiare sulla pancia la borsa calda.

- Ora rinnoviamo la formula della calma e proviamo a percepire tutte e tre assieme la calma, il peso e il calore ripetendo la formula (5/6 ripetizioni).

- Quindi eseguiamo gli esercizi della ripresa.

La sensazione di calore percepita è molto piacevole e il calore si espande piano piano a tutti gli organi addominali. Se eseguito bene e con regolarità, questo esercizio può alleviare il dolore addominale nei giorni delle mestruazioni (causando però una dilatazione dei vasi sanguigni, è sconsigliato durante il primo giorno del ciclo perché può fare notevolmente aumentare il flusso). Regolarizza inoltre le funzioni digestive e intestinali.

La **fronte fresca** è l'esercizio finale del Training Autogeno di base.

In conclusione portiamo l'attenzione alla testa che fin'ora è rimasta esclusa. Anche la mente conquista uno spazio nella nostra osservazione e si rilassa accompagnando lo stato di calma generale che ormai siamo in grado di raggiungere agevolmente.

La formula è semplicemente "la fronte è fresca" e percepiremo come un leggero soffio, spiffero sulla fronte.

Per precisare meglio:

Provoca una leggera vasocostrizione che dà la sensazione di freschezza.

Controindicazioni: sinusite, emicrania, cefalea, traumatizzati cranici

Concentrati sulla fronte con la formula:

Esercizio N°6: La fronte fresca. Questo esercizio è quello che conclude il nostro corso di Training Autogeno.

Spesso diciamo ho un cerchio alla testa oppure mi scoppia la testa. Quando abbiamo mal di testa, spesso siamo anche pallidi. Questo succede perché all'interno i vasi sanguigni si dilatano, scorre più sangue e da qui la sensazione di mal di testa. Contemporaneamente, all'esterno del viso i nostri vasi sanguigni si restringono, l'afflusso sanguigno diminuisce e diventiamo pallidi.

La sensazione di fronte fresca serve perciò per alleviare il calore all'interno della nostra testa e quindi anche il male che avvertiamo. Ma, essendo una zona molto sensibile, non bisogna esagerare, bastano poche ripetizioni altrimenti rischiamo di ottenere l'effetto contrario.

Allora cominciamo. Chiudiamo gli occhi ed eseguiamo 4/5 respirazioni controllate. Dopodiché lasciamo andare il respiro da solo e concentriamoci sul nostro corpo.

- Cominciamo con una ripetizione della formula della calma e passiamo poi all'esercizio della pesantezza da ripetere per 5/6 volte cominciando addirittura da tutto il corpo, senza più passare dalle braccia e poi dalle gambe
- Quando tutto il nostro corpo è pesante, rinnoviamo la formula della calma e passiamo all'esercizio del calore da ripetere per 5/6 volte (anche questo proviamo ad avvertirlo addirittura in tutto il corpo).
- Rinnoviamo ancora la formula della calma e passiamo all'es. n°3 che ci permette di sentire il nostro cuore.- Ripetiamo la formula della calma;
- A questo punto scivoliamo con la mente al nostro respiro e abbandoniamoci al suo ritmo ripetendo la formula 5/6 volte.
- Rinnoviamo la formula della calma ed ora concentriamoci sul nostro plesso solare ripetendo la formula 5/6 volte .
- Adesso, sempre dopo aver ripetuto la formula della calma, scivoliamo con il pensiero alla nostra fronte e proviamo ad immaginarla piacevolmente fresca (ma non fredda!), aiutandoci con la formula la mia fronte è piacevolmente fresca (2 ripetizioni). Possiamo aiutarci visualizzando delle immagini come quella di appoggiare uno straccio bagnato sulla fronte, o immaginando una leggera brezza che ci sfiora il viso.
- Ora rinnoviamo la formula della calma e proviamo a percepire tutte e tre assieme la calma, il peso e il calore ripetendo la formula (5/6 ripetizioni).
- Quindi eseguiamo gli esercizi della ripresa.

Questi sono gli esercizi che compongono il ciclo di Training Autogeno di base. Una volta terminato l'allenamento e una volta che si sente di possedere la tecnica della concentrazione passiva raggiungendo lo stato di autogenia agevolmente si possono apportare alcune modifiche.

E' possibile personalizzare le sessioni di Training Autogeno inserendo delle F.I.S (formule intenzionali specifiche) e delle F.O.S. (formule d'organo specifiche) in modo da lavorare in modo incisivo e diretto.

Gli esercizi fondamentali restano invariati e le formule aggiuntive possono essere inserite al termine dell'esercitazione completa oppure subito dopo gli esercizi fondamentali.

Le formule aggiuntive sono delle frasi create da noi stessi, con delle nostre parole e in base alle nostre esigenze, che hanno uno scopo per così dire "terapeutico".

Possono essere usate per intervenire su una parte del nostro corpo che ci fa male (formule d'organo) oppure su un aspetto del nostro carattere che non ci piace o che vogliamo migliorare o per eliminare alcuni vizi come quello del fumo (formule intenzionali).

Questo formule devono essere sempre di tipo passivo, non devono mai contenere un ordine o un'imposizione. Se per esempio una persona vuole smettere di fumare, la formula non deve essere "io non devo fumare!" ma potrebbe essere così impostata "il fumo non mi interessa".

Una volta preparata la formula che in quel momento sentiamo necessaria per il nostro benessere, la ripetiamo sempre alla fine dei nostri esercizi di T.A., per 4/5 volte. Perché una formula sia efficace, è bene mantenerla per 3/4 settimane prima di passare ad un'altra.

Molte persone, con l'applicazione costante e prolungata degli esercizi di Training Autogeno arricchiti da formule d'organo o intenzionali, sono state sottoposte ad interventi di vario genere (per es. dentistici) senza la necessità di utilizzare l'anestesia, hanno smesso di fumare, sono guariti da dolori fisici cronici senza la necessità di ricorrere ai farmaci, hanno guarito l'insonnia, hanno migliorato alcuni aspetti del loro carattere come l'impulsività, la fretta, la mania di perfezionismo, ecc. Ecco sotto alcuni esempi di formule d'organo o intenzionali che possiamo utilizzare, o dalle quali possiamo prendere spunto per crearne delle nostre, su misura per noi.

Es. Formule d'Organo

- I miei occhi, le mie palpebre, sono fresche ---> per bruciore o male di occhi
- Le mie spalle e il mio collo sono caldi ---> per dolori a collo e spalle
- Il calore mi fa venire sonno, esso mi addormenta ---> per insonnia
- Il mio dente (occhio, orecchio, ecc.) è fresco ---> per mal di denti, orecchie, ecc.

Es. Formule Intenzionali

- Nessuno è perfetto, i dettagli non contano ---> per gli ossessionati dalla perfezione
- La fretta non mi importa, posso aspettare ---> per stimolare la calma
- Le cose possono anche essere fatte con calma ---> per stimolare la calma
- Il fumo non mi interessa ---> per smettere di fumare
- Arrabbiarmi non mi interessa, ne vale davvero la pena? ---> per l'autocontrollo
- I miei sogni sono interessanti ---> per ricordare i sogni

Il Training Autogeno per bambini

Il training autogeno è un metodo nato originariamente per insegnare agli adulti a raggiungere numerosi obiettivi importanti per la salute psicofisica, adottando delle procedure inizialmente guidate e, successivamente, maggiormente o totalmente autonome ed indipendenti da un conduttore. Esso è un allenamento allo sviluppo di modalità e capacità di pensiero, di contatto con vissuti affettivi, di gestione delle emozioni e di reazione agli stimoli, un vero e proprio strumento di educazione a stili di vita e comportamenti che sostengono la salute. Per tale ragione tale tecnica è stata presto utilizzata anche con i bambini, attraverso l'adozione di opportune modifiche per la conduzione e per l'insegnamento degli esercizi.

Una volta si pensava che i bambini fossero degli adulti in miniatura e che dovessero quindi essere forzati ad entrare negli schemi di pensiero e di comportamento di questi ultimi.

Ogni bambino della nostra società è infatti esposto all'ambiente pieno di tensioni in cui viviamo e ne viene in qualche misura danneggiato.

Oggi, più che nel passato, si ha la consapevolezza che il mondo dei bambini non è sempre, purtroppo, un mondo spensierato e sereno pertanto concedere ai bambini una pausa di rilassamento che sia davvero rigenerante significa riavvicinarli ai ritmi naturali che dovrebbero caratterizzare le loro giornate.

E' stato riscontrato che utilizzando per un certo periodo delle tecniche di rilassamento con il bambino, la sua autostima, il suo benessere fisico ed emotivo tendono a migliorare. Egli è in grado di sperimentare dentro di sé uno stato di calma e di serenità che diventa col tempo sicurezza interiore.

Le relazioni con gli altri migliorano, si sviluppa la creatività.

L'aggressività diminuisce.

Le ricerche scientifiche hanno inoltre dimostrato che gli effetti del rilassamento sui bambini determinano: distensione dell'organismo, diminuzione dello stress muscolare e mentale.(R. Crook)

Il rilassamento favorisce una migliore qualità dell'ascolto, una maggiore partecipazione e un aumento della ricettività; aiuta a far crescere la fiducia in se

stessi, la memoria e la concentrazione, permettendo così di migliorare la qualità dell'apprendimento.

Dopo un'attività intellettuale o fisica più o meno intensa, il rilassamento permette al bambino di raggiungere uno stato di benessere, di calma e di concentrazione armoniosa per poter iniziare l'attività successiva.

Altri studi hanno dimostrato che il rilassamento, oltre ad aumentare la resa negli sport, aiuta a vincere la timidezza, ad apprendere più facilmente e a perseverare più a lungo in ogni genere di attività; migliora lo sviluppo della personalità, la fiducia in se stessi, la pazienza e l'equilibrio.

Procura un sonno migliore.

Chiunque abbia familiarità con i bambini sa che nei primi mesi di vita hanno una naturale capacità di "abbandonarsi"; l'educazione (nel senso più ampio del termine) in molti casi fa perdere al bambino la naturale capacità di distendersi senza difficoltà.

Insegnare ai bambini, fin dalla più tenera età, a rilassarsi, significa dare loro una buona abitudine di vita che non dimenticheranno mai. Una volta adolescenti e poi adulti, sapranno utilizzare il rilassamento per diminuire la tensione che comporta la loro vita movimentata, reagire con calma ed efficacia ad ogni tipo di situazione.

Le tecniche di rilassamento si possono adattare a seconda dell'età del bambino. Per i bambini più piccoli, anche in età prescolare, esistono giochi di rilassamento basati essenzialmente sulla contrazione-distensione dei muscoli (adattamento del rilassamento muscolare progressivo di Jacobson).

Quando i bambini diventano capaci di mantenere una posizione rilassata e immobile per qualche minuto si possono usare tecniche basate sull'immaginazione e le visualizzazioni, mutuata dal protocollo del training autogeno di Shultz.

Ciò che bisogna sempre ricordare è che non si può far diventare il tempo dedicato al rilassamento un "dovere", l'ennesimo impegno a cui sottoponiamo i nostri bambini.

I bambini amano il gioco ed è così che dovrebbero essere presentate queste pratiche affinché vengano apprese con facilità.

Dopo un po' di tempo i bambini si accorgono dei benefici che questi giochi hanno su corpo e mente e sono loro stessi a chiedere di "giocare", in momenti prestabiliti della giornata o quando ne sentono più bisogno.

Capitolo Terzo

Allenare i bambini con il gioco e la fantasia

Il training autogeno può essere insegnato per mezzo degli esercizi tradizionali a partire dai 10-12 anni in su, ma con i bambini più piccoli esso può essere applicato come un gioco di fantasia, adottando le tecniche immaginative proprie della "terapia della suggestione" e le narrazioni della fiabo-terapia.

Gli effetti che in tal modo si riescono a produrre velocemente sui bambini, divertendo e motivando anche i più piccoli agli esercizi, derivano dalla liberazione di tensioni interiori accumulate, dall'allentamento di determinate inibizioni e dalla possibilità di fornire nuove soluzioni a problemi ed a conflitti interiori attraverso il linguaggio delle immagini mentali e con l'allenamento precoce del dialogo interiore.

L'allenamento autogeno dei bambini al rilassamento e al cambiamento necessita una gradualità: si parte spesso dalla costruzione interattiva di favole che prendono avvio da un disegno oppure da un gioco fatto in movimento o utilizzando qualche giocattolo, pupazzo o marionetta.

Il conduttore può procedere proponendo un titolo-guida, con l'uso di domande-stimolo e con l'introduzione di scenari e personaggi per favorire la costruzione di storie vicine a quella che poi racconterà quando il clima consentirà di sperimentare la fase di concentrazione e di immaginazione ad occhi chiusi. In tal modo si riescono a personalizzare gli interventi, valutando anche la presenza di problematiche non evidenti che i genitori possono aver dimenticato di riferire o che, non essendo esperti del settore, potrebbero non aver rilevato.

Al fine di scegliere gli esercizi più adatti ad ogni bambino tra quelli del ciclo inferiore e superiore e di poterne eventualmente creare alcuni con obiettivi supplementari, prima di iniziare qualsiasi attività con i bambini è necessario procedere con la raccolta di informazioni iniziali attraverso un colloquio con uno o entrambi i genitori o, qualora ciò non fosse possibile, con altri familiari significativi che li conoscono meglio. Nel corso di tali attività si annotano le attività maggiormente piacevoli ed entusiasmanti per ogni bambino, nonché eventuali difficoltà tipiche dello sviluppo in relazione all'età attraversata (es.

paure ordinarie) o ancora stati emotivi straordinari e comportamenti problematici.

Dopo l'esecuzione degli esercizi è particolarmente importante la raccolta dei vissuti, dei pensieri e delle sensazioni sperimentate, poiché i bambini nella fase post-allenamento sono particolarmente favorevoli ad aprirsi e ciò consente di raccogliere informazioni utili per adattare i successivi interventi, ma anche per raggiungere le dimensioni più profonde di eventuali conflitti e disagi. Inoltre, in tale momento, qualche volta essi possono necessitare di risposte rassicuranti ad alcuni pensieri e ad alcune emozioni affrontate nel corso dell'allenamento o anche nella quotidianità in cui non sempre esistono spazi in cui bambini riescono a trovare tempo ed un contesto favorevole per parlare dei propri vissuti in modo da imparare a padroneggiarli.

E' fondamentale educare sin dalla più tenera età, ad un ascolto ed una percezione corretta del proprio corpo.

Tramite gli esercizi di training, il bambino e la bambina, entrano in contatto con il proprio mondo interiore: le difese immunitarie s'innalzeranno, la creatività verrà potenziata e aumenterà anche la fiducia in sé stessi.

Passaggi fondamentali per aiutare il bambino e la bambina, ad entrare in contatto con il proprio mondo, sono: comunicare i sentimenti, comunicare le emozioni, sentire il proprio corpo.

Il gioco è il mezzo di comunicazione privilegiato quando si vuol entrare in sintonia con il mondo del bambino e della bambina.

Ecco alcuni semplici giochi con l'obiettivo finale di prendere consapevolezza delle componenti emotive e corporee del nostro essere.

GIOCO DEL " MI SENTO COSI"

DELLE EMOZIONI

DELLA LUCE

DELLA NUVOLA

Gioco del: "MI SENTO COSI" Il bambino dovrà scegliere un compagno o compagna e sedersi l'uno di fronte all'altro, parlando a turno cominciando ogni frase con le parole "Quando....mi sento ..." qualche minuto i bambini verranno esortati a raccontare che effetto ha fatto loro raccontare qualcosa sui propri sentimenti e verranno "interrogati" su questi.

DELLE EMOZIONI Verrà data al bambino una scheda con dei disegni raffiguranti dei bambini con varie espressioni corporee. Il bambino dovrà scrivere sotto ogni figura l'emozione corrispondente e colorare la parte del corpo con la quale quell'emozione viene espressa.

DELLA LUCE Il bambino si stenderà su di una stuoia o tappetino di gomma e l'operatore leggerà le istruzioni lentamente per condurlo in uno stato di rilassamento.

DELLA NUVOLA (gioco di consapevolezza sensoriale) Questo gioco verrà presentato al bambino sotto forma di 'esperimento': lo si invita a chiudere gli occhi e rispondere mentalmente ad una serie di domande guida. Es.:Riesci a lasciare che i tuoi occhi si chiudano?...se non sono ancora chiusi adesso puoi chiuderli. Riesci ad immaginare lo spazio tra i tuoi occhi?.....così via..... .

Con l'esercizio abituale è possibile far comprendere ai bambini che essi possono utilizzare anche nella quotidianità il dialogo interiore, il pensiero e le immagini mentali per superare situazioni in cui vivono tensione, ansia, rabbia o altre emozioni che possono essere alla base di malesseri, nonché per alleviare veri e propri sintomi somatici di origine psicologica o ancora per cambiare dei comportamenti disadattivi che nell'infanzia spesso vengono manifestati nel tentativo di far fronte a bisogni interiori.

Il training autogeno, infatti, nell'infanzia come nell'età adulta consente di entrare in contatto con se stessi, evitando il ricorso abituale ed eccessivo a meccanismi di difesa (es. negazione, rimozione) che sarebbero in grado, con il tempo e la ripetizione, di condurre verso abitudini psichiche disfunzionali.

L'abbigliamento del bambino che si desidera avvicinare al training autogeno deve essere comodo e consentirgli il gioco e la possibilità di sperimentare sensazioni di comfort, facilità di movimento e possibilità di sedersi o sdraiarsi sul pavimento.

Capitolo Quarto

Gli esercizi di training autogeno per i bambini

Il primo vero e proprio allenamento a cui si accostano i bambini dopo le attività preliminari è costituito da uno speciale "esercizio della calma" che è possibile eseguire lasciando scegliere ad ogni bambino il proprio "mezzo di locomozione mentale" per recarsi in un posto straordinario che egli potrà arricchire con la sua fantasia di tutti i particolari che desidera. In tal modo, inizierà un viaggio immaginario sul pianeta della calma (o semplicemente su una stella) che diverrà, attraverso una guida competente, un esercizio di canalizzazione della propria attenzione verso l'interno e di creazione di immagini mentali in grado di suscitare risposte di calma e serenità.

Per molti bambini dimostrare di riuscire a completare attivamente questo allenamento è già un obiettivo importante, soprattutto se difficilmente riescono a mantenere la concentrazione per qualche minuto sulla stessa attività mentale. Esistono altre modalità frequenti adottate per fare sperimentare questo esercizio ai bambini, tra cui le più comuni sono l'avventura sul monte dei pensieri e il viaggio nel paese della fantasia. (K. Vollmar)

Una pioniera nel campo dell'applicazione del Training Autogeno all'infanzia è la psicoterapeuta Gisela Eberlein che da anni utilizza le fiabe per aiutare i bambini. Nelle sue favole sono incluse tutte le formule del T.A., e sono proprio il principio attivo che dalla situazione della favola viene trasferito alla realtà di ogni giorno. Il T.A. per bambini si presenta quindi, diversamente da quello per adulti, come una forma di gioco.

Il passo successivo è la sperimentazione di un "esercizio della pesantezza" adattato, che mira a rilassare il tono muscolare attraverso un gioco che ha l'obiettivo di guidare i bambini a concentrarsi sulla conoscenza e sull'approfondimento delle sensazioni associate al rilassamento del corpo, che più spesso alla loro età vengono vissute come "leggerezza". Indipendentemente dalla preferenza della sensazione di peso o leggerezza i bambini possono sperimentare, tra i vari possibili, il gioco della metamorfosi (o dell'incantesimo) attraverso il quale immaginano di trasformarsi in qualcosa di molto pesante (es. una pietra, un dinosauro, un elefante, ecc.) o al contrario in

qualcosa di leggero (es. un astronauta sulla luna, una nuvola, una piuma, una foglia, ecc.). Comunque lo si voglia etichettare, questo esercizio ha come obiettivo il rilassamento muscolare.

Per raggiungere tale condizione fisica viene utilizzato un gioco basato sulle sensazioni associate dai bambini alla rilassatezza del corpo.

Il conduttore inviterà i bambini a 'trasformarsi' con la fantasia in soggetti o oggetti sia leggeri che pesanti, facendo cogliere al bambino l'aspetto generalizzante delle sensazioni corporee.

Durante questo esercizio di solito il bambino passa da essere una nuvola a essere un masso, da piuma a elefante, da foglia a dinosauro e via dicendo.

Per concludere la sperimentazione degli esercizi fondamentali si effettua un gioco che consente di sperimentare l'"esercizio del calore". A tal fine è possibile adottare il viaggio nel paese delle luci e dei colori in cui si utilizzano immagini mentali che facilmente rappresentano uno stimolo in grado di rievocare una sensazione di tepore o di calore. In alternativa ad esso si può proporre il viaggio nella caverna del corpo nel corso del quale il flusso tiepido del sangue viene trasformato in un fiume che viaggia lentamente o ancora il viaggio nel regno dei pesci in grado di far sperimentare una profonda sensazione di rilassamento e di quiete immaginandosi nel tepore di un fondale marino o di un grande acquario.

Proseguendo con gli allenamenti è possibile far sperimentare ai bambini la regolarità del ritmo respiratorio attraverso la storia del monte del respiro (Nadeau M.)

L'esercizio del plesso, con gli organi interni, si colloca bene, alleggerito della parte della visualizzazione degli organi, al centro della storia: "la pancia pervasa da calore".

Sempre, quando si sollecita la disponibilità alla percezione e si diminuiscono gli stimoli dall'esterno, migliorando il distacco rispetto a ciò che accade, si ottiene una tendenza all'introspezione, e il bambino trova se stesso. Questo avviene specialmente nei viaggi di esplorazione dei fondali marini o nel fitto della foresta equatoriale, comunque sempre dove la capacità di immaginazione del soggetto lo avvolge in un silenzio particolare, in una preziosa quiete.

In riva al mare, nel deserto o nella foresta, il bambino viene continuamente guidato sulla strada che porta alla sua forza interiore e, passo dopo passo, impara a conoscere l'organo che tenta di influenzare.

L'esercizio per la mente, la concentrazione, cioè la focalizzazione sulla testa, risulta di grande utilità quando occorra riflessione e successiva rapidità per risolvere una situazione. Contemporaneamente, con il cuore ci si appella alle energie positive che rappresentano anche uno sbocco per la fantasia che si sta formando.

È importante leggere le favole una per volta in modo da lasciare al bambino il tempo di "dipingere" questo mondo incantato nella sua fantasia. Le storie inventate sul momento offrono poi, in maniera personalizzata, un supporto per il superamento delle difficoltà che si presentano nella vita quotidiana dei bambini. Il training autogeno per bambini utilizza tanti giochi e storie utili per defaticare corpo e mente ma anche per favorire degli apprendimenti attraverso la metafora.

Nella ripetizione dello stesso esercizio con un bambino al fine di consolidare il raggiungimento di alcune finalità è possibile scegliere tra metodi alternativi, eseguendo un diverso allenamento in presenza del desiderio di cambiare o riproponendo lo stesso per rispondere alla richiesta di ripetere un'esperienza gradita già effettuata.

In taluni casi la metodica del training autogeno è in grado di consentire una guarigione completa, in particolar modo quando le problematiche del soggetto vengono affrontate entro breve tempo rispetto alla manifestazione dei primi sintomi.

In altri casi è comunque possibile un miglioramento che può richiedere più tempo in relazione all'ampiezza dell'intervallo trascorso tra comparsa del problema e richiesta d'aiuto.

È oramai possibile sostenere che in tutti i casi il metodo del training autogeno ha dimostrato di poter produrre sui bambini notevoli benefici.

Il training autogeno rappresenta un ottimo strumento di supporto psicologico ed emozionale nella fase della crescita, capace di migliorare il funzionamento globale dell'organismo attraverso l'educazione di numerose capacità cognitive, emotive e comportamentali.

Gli effetti del training autogeno nell'età dello sviluppo

Nell'infanzia e nell'intera età evolutiva le applicazioni del training autogeno sono innumerevoli e consentono di avvicinarsi anche ai bambini che manifestano disagio o problematiche specifiche dello sviluppo, avvalendosi di un metodo che ai loro occhi appare semplicemente come un momento ludico, facile da presentare, superando tutte le difficoltà che spesso inducono i genitori ad evitare di portare un figlio da un professionista della salute mentale oppure a definirlo un poco credibile "amico di famiglia".

Gli esercizi che tradizionalmente costituiscono il ciclo inferiore si rivelano particolarmente indicati per favorire il rilassamento in generale, per scaricare lo stress e le tensioni emotive fino ad alleviare o determinare la graduale scomparsa di alcuni problemi che si manifestano soprattutto con sintomi somatici o comportamentali.

Praticando tali esercizi si possono affrontare problematiche di ansia e di stress che si manifestano a livello organico, familiare, scolastico o sociale, poiché essi tendono a migliorare il contatto con le sensazioni fisiche, e conseguentemente con i vissuti interiori, di rilassamento, pace, equilibrio e sicurezza.

I disturbi tipici dello stress infantile che vengono migliorati e per cui questo metodo si rivela utile comprendono gli stati di agitazione che possono essere manifestati attraverso sintomi di:

- enuresi (qualora essa compaia contestualmente o poco dopo sconvolgimenti psichici e non sia legata ad accertabili anomalie organiche transitorie o permanenti);
- ipersensibilità a rumori o a stimoli sociali (es. presenza di estranei);
- eccessiva sudorazione o rossore, spesso associati ad insicurezza o rabbia, durante le interazioni con altri bambini o durante le attività ludiche, scolastiche o sportive;
- irrequietezza diurna;
- insonnia, con o senza incubi e terrori notturni;
- crisi di pianto e di capricci frequenti ed immotivate;

- difficoltà scolastiche legate a mancanza di concentrazione, di memoria oppure a facile comparsa di stanchezza;
- disturbi transitori nello sviluppo del linguaggio generati o aggravati da cause psicologiche (es. ritardo nella comparsa del linguaggio, balbuzie, difetti di pronuncia e tendenza a mantenere il linguaggio infantile);
- disturbi gastrointestinali, come diarrea o stitichezza, non legati a cause patologiche ed associati a stati di tensione oppure a particolari fasi dello sviluppo che tendono a generare angoscia (arrivo di un fratellino-sorellina, ingresso a scuola, mutamenti di abitudini e stili di vita, cambiamenti di residenza, sostituzione di educatori ed altre figure affettive con cui il bambino intrattiene interazioni quotidiane, ecc.);
- tutti i problemi che si manifestano a livello fisico ma che, una volta escluse cause fisiologiche, compaiono in concomitanza di fattori di stress (es. tosse nervosa, bruxismo, febbre lieve ripetuta in occasione del rientro a scuola, di esami o di competizioni sportive).

Dopo che un bambino ha appreso gli esercizi fondamentali del primo ciclo, nel modo in cui il conduttore ritiene più opportuno in base alla sua età ed alle sue inclinazioni, è possibile proporre gli esercizi del ciclo superiore oppure quelli supplementari in relazione alle problematiche che si intende affrontare ed agli obiettivi di prevenzione e di educazione a cui si aspira.

Con tali esercizi, anche nei bambini, si mira a raggiungere cambiamenti più complessi, che coinvolgono il contatto con pensieri ed emozioni.

Attraverso la loro sperimentazione ripetuta è possibile incoraggiare un sano sviluppo psicologico favorendo nei bambini:

- la conoscenza, la comprensione e la capacità di comunicare e di affrontare emozioni e sentimenti;
- il rafforzamento di capacità intellettive di riflessione e di ragionamento;
- il miglioramento dell'autostima ed il superamento graduale di condizioni di insicurezza;
- la possibilità di avvicinarsi gradualmente a situazioni, contesti e oggetti-soggetti che tendono a produrre ansia o paura (es. andare dal medico, fare un prelievo, andare a scuola, dormire soli nella propria stanza, ecc.), manifestando reazioni di minore attivazione psico-fisica;

- la preparazione ed il supporto emozionale per affrontare situazioni a cui, in taluni casi i bambini meno fortunati, non possono sottrarsi (es. operazioni chirurgiche, lunghe e stressanti terapie come quelle oncologiche).

Tali allenamenti consentono altresì di scaricare le energie psicofisiche eccedenti bilanciando i livelli di attivazione, consentendo l'attenuazione o la risoluzione dell'iperattività di alcuni bambini.

Il Training Autogeno inoltre consente di affrontare il problema opposto della passività e pigrizia di altri bambini, dal momento che i suoi esercizi di base rappresentano una modalità per eseguire un vero e proprio risveglio energetico ed una stimolazione della vitalità che consente di conoscere o recuperare il piacere di alcune sensazioni che il corpo sperimenta attraverso il "movimento psichico" generato dall'allenamento.

Come per gli adulti, anche per i bambini, la scelta dell'allenamento individuale è da preferire quando è necessario personalizzare l'intervento per raggiungere obiettivi specifici o risolvere problematiche particolari, selezionando ed adattando alla situazione specifica gli esercizi tradizionali oppure impostandone alcuni supplementari. Inoltre, esistono bambini che, come alcuni individui adulti, riescono a rilassarsi esclusivamente in contesti di pratica individuale, poiché richiedono di trovarsi in un clima di completa serenità in cui non siano presenti le distrazioni che sono comuni in un gruppo, e ancor più in un gruppo di bambini.

Inoltre, le attività individuali consentono più facilmente di scegliere e mantenere lo stesso conduttore con il quale alcuni bambini più introversi, che hanno maggiori difficoltà ad aprirsi, riescono ad instaurare più facilmente un rapporto di familiarità e di fiducia che favorisce l'allenamento e le fasi post-allenamento.

Attraverso l'inserimento all'interno di un gruppo di training autogeno è possibile raggiungere importanti obiettivi educativi e di prevenzione. Questo contesto è da preferire sia in assenza di necessità specifiche che quando si desidera che l'intero gruppo possa raggiungere obiettivi comuni condividendo gli stessi esercizi. Inoltre, la pratica in gruppo è utile per facilitare gli apprendimenti in alcuni bambini che tendono ad imitare gli altri dimostrando di essere più sensibili al cosiddetto "apprendimento sociale".

L'allenamento di gruppo si rivela altrettanto efficace per motivare quei bimbi che accettano di allenarsi richiedendo insieme a loro la presenza di un parente (es. fratello) oppure di qualche amico.

Generalmente quando si costituiscono i gruppi di bambini per praticare il training autogeno è opportuno che tra i partecipanti selezionati non vi sia una eccessiva differenza di età, che generalmente non dovrebbe superare i tre o quattro anni.

La maggior parte dei bambini si diverte ad imparare il Training Autogeno in un gruppo ed è stato dimostrato che in tale situazione i bambini imparano più velocemente che da soli, perché la pratica comune può rappresentare una forte motivazione, soprattutto per i più piccoli.

È importante ricordare che soprattutto per i bambini più piccoli, l'idea del rilassamento è collegata a qualcosa di noioso e di poco attraente; affinché il bambino trovi piacevole il Training Autogeno, è necessario quindi avvicinarlo a questa pratica rendendola il più interessante possibile.

L'applicazione delle favole al Training Autogeno rende possibile questo connubio.

Spesso i bambini esprimono il desiderio di esplorare un ambiente, a questo proposito nelle favole sono stati introdotti alcuni mezzi di trasporto magici, in essi i bambini si sentono più protetti e pronti a intraprendere il viaggio nella fantasia e ad imparare le formule proposte.

È importante leggere le favole una per volta in modo da lasciare al bambino il tempo di "dipingere" questo mondo incantato nella sua fantasia.

Le storie inventate sul momento offrono poi, in maniera personalizzata, un supporto per il superamento delle difficoltà che si presentano nella vita quotidiana dei bambini.

È vantaggioso per raccontare queste fiabe, così come per inventarne di nuove, se i genitori conoscono già il Training Autogeno, tuttavia questa non è una condizione indispensabile.

Si è dimostrata valida, secondo la Eberlein, la soluzione di raccontare qualcosa "di tanto tempo fa". Ciò che è stato vissuto in prima persona e che viene riprodotto dalla memoria, è sempre impressionante e significativo per il bambino.

Il Training Autogeno. è sicuramente un valido metodo che permette al bambino di prendere coscienza di strutture logiche già abbozzate nel suo pensiero infantile e una volta che il piccolo domina la pratica del Training Autogeno, questa resta per tutta la vita un valido strumento per l'auto-aiuto.

I genitori e gli educatori dovrebbero però favorire, attraverso la loro guida amorevole e in modo ludico, il potere immaginativo infantile, la fantasia. Venendone rafforzati, i bambini sarebbero in grado di riuscire a custodire la loro capacità di prendere coscienza delle proprie immagini interiori, delle proprie strutture logiche, anziché appropriarsi di immagini determinate da altri. Avrebbero la capacità, anche in un mondo percepito come minaccioso, di sviluppare pace interiore, sicurezza e autocoscienza.

In conclusione, è importante che i bambini riescano a trovare, per dirlo con le parole della Eberlein, "L'isola della Pace", la pace dentro loro stessi, il che significa attivare quelle forze interiori che consentono di affrontare e di superare più facilmente le difficoltà, i problemi e i conflitti della vita.

Il principio di fondo, in base al quale il Training Autogeno agisce, è quello auto-ipnotico: si tratta cioè di realizzare, in modo autonomo da parte del paziente, una suggestione foriera di modificazioni psico-fisiche.

Focalizzandosi proprio su quanto sopra descritto può sembrare utile l'applicazione del Training Autogeno ai bambini e la favola è vista come un modo di "guarire giocando".

L'applicazione del Training Autogeno ai bambini, fatta in questo modo, permette ai piccoli di entrare in contatto con le loro sensazioni e gradualmente di imparare a gestirle.

La favola appunto può fornire un aiuto valido e fantasioso per facilitare l'entrata nel processo del training.

Le paure nei bambini, così come gli interessi, variano in base all'età, all'ambiente, a ciò che sentono. Esse inoltre, possono essere diffuse per contagio.

Il modo migliore per aiutare il bambino è il dialogo aperto, e poi il gioco e il racconto di storie. Ci soffermeremo su queste e sul loro potere "terapeutico" nell'attenuare le paure infantili.

Le storie, da tempi immemorabili, si raccontano ai bambini, accostandoli agli aspetti piacevoli della vita ma anche a quelli duri in modo da non traumatizzarli.

Si hanno due livelli: i messaggi espliciti e i messaggi impliciti in modo da coinvolgere sia il lato razionale che quello emotivo/affettivo.

L'elemento forte delle storie è la metafora, ossia quella forma figurata d'espressione che esprime una realtà sotto l'apparenza immaginata di un'altra.

La metafora cattura l'attenzione e stimola l'immaginazione.

Già intorno ai due anni, i bambini "riciclano" pezzi della loro vita quotidiana per giocare a 'far finta'. Ad esempio quando si rapportano al loro pelouche preferito possono fare finta di andare a passeggio, come fanno con i loro genitori o nonni...oppure di preparare il pranzo..

A tre anni il bambino è già capace di crearsi un amico immaginario.

Senza assolutamente nulla togliere ai cartoni animati per bambini, si vuole qui mettere in risalto come il valore della favola raccontata sia nettamente superiore dal punto di vista emotivo e conoscitivo. Infatti vediamo come il linguaggio umano sia molto ricco di segni, simboli, metafore e modalità espressive; ma soprattutto come consente di parlare di eventi passati e futuri di cui non si è stati testimoni e di trasmettere informazioni, conoscenze ed emozioni. Chi ascolta si rappresenta la situazione che è descritta con tutte le implicazioni emozionali del caso e quindi capisce che cosa può accadere, sul piano non solo dei fatti ma anche delle emozioni, in contesti di cui non ha un'esperienza diretta.

Il racconto ha anche questa funzione: parlare delle emozioni, dare loro un nome, mostrare il ruolo che esse hanno nella quotidianità, nelle situazioni eccezionali e nella vita di relazione.

Vi sono dei momenti in cui i genitori sono sconcertati di fronte a taluni comportamenti dei propri figli: sono arrabbiati, si annoiano, non vogliono mangiare, si rifiutano di ascoltare..

Quale atteggiamento adottare, cosa fare e cosa dire loro può risultare difficile. Una modalità che può far uscire dall'imbarazzo potrebbe essere la lettura o il racconto di una storia che aiuterà il genitore stesso ad uscire da quel momento difficile e il bambino che in un modo diverso verrà messo di fronte ad un suo comportamento inadeguato.

L'uso di metafore e di storie possono renderlo più partecipe e con più facilità potrà prendere coscienza delle sue difficoltà e trovare una modalità per affrontarle.

Ecco un esempio per vincere la sua Paura del Buio!

La fiaba di Fiocobianco e i rumori della notte

Fiocobianco era un coniglio tondo e bianco che viveva nella foresta con il suo fratellino. Quando non si muoveva sembrava una palla di neve. Quando correva invece si vedeva che aveva un pelo lungo e morbido. Era molto socievole e ogni volta che incontrava qualcuno faceva squit-squit. Siccome era ancora cucciolo, Fiocobianco conosceva poco la foresta; così, quando di notte andava via la luce, lui incominciava ad avere paura. Un pò dopo il tramonto il fratellino di fiocobianco abbassava le orecchie, le sistemava una di qua e una di là intorno al collo, chiudeva gli occhietti e si addormentava immediatamente.

Fiocobianco al contrario, non riusciva a prendere sonno e se ne restava lì sveglio con gli occhietti spalancati. Invece di abbassare le orecchie e sistemarle intorno al collo come faceva il fratellino, Fiocobianco le orecchie le teneva dritte dritte. In questo modo sentiva ogni minimo rumore. Sentiva tutti i suoni della foresta, anche quelli leggerissimi e siccome prestava attenzione ad ogni rumore, non c'era verso di addormentarsi. Di giorno invece, quando la luce del sole filtrava tra i rami degli alberi, Fiocobianco non aveva alcuna paura.

Se udiva il qua-qua delle papere, il muuu di una mucca o il fru-fru delle foglie mosse dal vento, si guardava intorno, capiva da dove venivano i rumori e rispondeva col suo saluto: squit-squit amica papera, squit-squit amica mucca, squit-squit amiche foglie. Di notte questo non lo poteva fare: non c'era luce a sufficienza e per quanto strizzasse gli occhietti non riusciva a vedere nulla. Poteva solo tenere le orecchie dritte. Ma alcuni rumori erano veramente strani e lo spaventavano. Una notte Fiocobianco udì un rumore davvero molto strano, che non aveva mai udito prima. Era uno sfrigolio continuo.. Ogni tanto smetteva, poi ricominciava. Fri-fri-fri-fri-fri, fri-fri-fri. Cercò di vedere quale fosse l'animale o la pianta che produceva quello strano suono ma non vide proprio nulla perchè era buio. Gli venne una grande paura. Quella notte Fiocobianco dormì male, fece dei brutti sogni e si svegliò all'alba molto prima del suo fratellino. Il sole stava sorgendo e i primi raggi filtravano tra le foglie. Siccome aveva un pò di fame, decise di andare a cercare delle foglie di lattuga. Mentre saltellava tra i cespugli e i tronchi degli alberi, Fiocobianco sentì il suono che aveva udito durante la notte: fri-fri-fri, fri-fri-fri. Drizzò subito le orecchie: quel suono era proprio accanto a lui. Con la zampetta scostò una foglia. Guardò con

attenzione in mezzo all'erba. Seduto al centro di una margherita vide un grillo tutto verde e molto piccolo. Il grillo voltò la testolina, guardò incuriosito il coniglio bianco, poi fece quel suono: fri-fri-fri, che per i grilli è come un canto. "Sei proprio un bel coniglietto!" disse poi allargando la bocca in un simpatico sorriso. Fiocobianco scosse le orecchie e la codina in segno di saluto, fece squit-squit poi, saltellando, andò a svegliare suo fratello per dirgli che aveva fatto una nuova amicizia. Fiocobianco era molto contento perchè aveva capito che i suoni che si sentono di notte, nel buio, sembrano misteriosi ma in realtà non lo sono. In più aveva scoperto che i grilli sono animaletti simpatici, che non fanno male a nessuno. Da quel giorno il coniglio bianco non ebbe più paura del buio perchè quando si sa da dove provengono i rumori, non c'è alcun motivo per spaventarsi.

Conclusione

La modalità tecnica di conduzione della psicoterapia autogena con i bambini non differisce sostanzialmente da quella con cui si procede con gli adulti.

La successione degli esercizi standard è la medesima e, come si fa con gli adulti, il terapeuta può, ove necessario, individuare delle contro indicazioni parziali per un determinato esercizio e decidere di eliminarlo dal programma del Training.

Molta importanza ha la relazione terapeuta-paziente, che dovrebbe essere improntata all'empatia e caratterizzata da una direttività minima.

Il terapeuta dovrebbe proporre e suggerire, piuttosto che imporre le regole di esecuzione del trattamento.

Le spiegazioni devono essere abbondanti e semplici ed è sempre necessario accertarsi che siano state ben comprese. Infatti, le difficoltà più comuni nel trattamento con i bambini possono derivare dalla mancata comprensione delle formule. Per farle meglio comprendere è bene richiamare sempre esperienze ben note al soggetto e ridurre al minimo l'uso di concetti astratti. Ad esempio, nell'esercizio del calore si può invitare il bambino a pensare di essere immerso nella vasca da bagno piena di acqua calda.

Un utile espediente è anche quello di far precedere agli esercizi del Training Autogeno qualche esercizio di rilassamento progressivo secondo la tecnica di Jacobson, al fine di far esperire soggettivamente la differenza tra tensione e distensione.

Bisogna tener conto che molti bambini vengono indirizzati al Training Autogeno a seguito di difficoltà scolastiche.

Il terapeuta in questi casi deve avere la sensibilità di non riprodurre, insegnando il Training Autogeno, le stesse situazioni che probabilmente creano disagio al bambino quando è a scuola. Pertanto è sempre utile evitare atteggiamenti didattici che possano accomunare, nel giudizio del bambino, il Training Autogeno a un compito scolastico. A questo proposito, in alcuni casi può essere utile fare a meno di richiedere al paziente la stesura del protocollo.

Diversi terapeuti, concordano nella necessità di seguire assiduamente l'allenamento autogeno dei bambini, i quali difficilmente prenderebbero

l'iniziativa di eseguire gli esercizi da soli, una volta a casa. La soluzione migliore sembra essere condurre la terapia insieme con i genitori.

Nonostante il fatto che Schultz, già nel 1932, avesse indicato e consigliato l'estensibilità del suo metodo all'età evolutiva, il Training Autogeno è stato poco applicato; sono stati individuati tre settori di studio e di esperienza clinica: in pediatria psicosomatica, nella psicoterapia e nel contesto educativo e scolastico, applicabile su larga scala come prevenzione dei disturbi psicosomatici e del comportamento.

In pediatria psicosomatica l'uso del Training Autogeno non sembra finora essersi diffuso in maniera determinante: non è chiaro se il motivo vada ricercato nel fatto che si è sperimentato poco in questo settore, o se sussistano effettive difficoltà tecniche che ne rendono poco agevole la realizzazione pratica.

Un fatto è che un bambino o un preadolescente (e talvolta anche un adolescente) difficilmente può gestire il proprio il Training Autogeno attraverso la ripetizione quotidiana degli esercizi e quest'ultima è considerata "condicio sine qua non" per la riuscita della terapia. Si rende dunque necessario l'addestrando sia seguito costantemente da un adulto, di solito insegnante o genitore, che sia specificatamente addestrato a sua volta, e ciò non è sempre facilmente realizzabile. Inoltre, è verosimile ipotizzare che, nel caso di bambini portatori di disturbi psicosomatici, la causa del disturbo stesso vada ricercata proprio all'interno della famiglia; pertanto potrebbe verificarsi il caso di genitori non disposti a collaborare, nel timore più o meno conscio di venire personalmente coinvolti in responsabilità che avevano inconsapevolmente scaricato sul sintomo del figlio. Oppure può accadere che i genitori collaborino solo apparentemente, mentre, con messaggi più o meno ambigui, svalutano la terapia e la figura del terapeuta. In questi casi – e non sono pochi – è evidente che il Training Autogeno da solo non basta. Al più, può servire come "aggancio" per promuovere una terapia familiare.

Analoghe riflessioni possono essere fatte relativamente al secondo punto esaminato: il Training Autogeno nella psicoterapia dei disturbi comportamentali. Anche in questo caso, non v'è dubbio che i disturbi del comportamento non insorgono "nel vuoto", ma all'interno di un contesto interrelazionale tipico. Anche in questo caso, dunque, il successo di un'eventuale psicoterapia autogena può essere garantito solo tramite un

coinvolgimento di tutti i membri della famiglia, e grazie a un terapeuta conoscitore delle leggi che regolano le dinamiche relazionali all'interno del nucleo familiare.

Il terzo e ultimo argomento, il Training Autogeno nel contesto educativo e scolastico, è allo stato attuale il più studiato e il più promettente. Il Training Autogeno, infatti, oltre alle molte e note potenzialità terapeutiche, possiede una notevole e dimostrata funzione preventiva nel settore dell'igiene mentale. Tale funzione, ampiamente conosciuta e studiata con gli adulti, è stata sperimentata con successo anche a scuola.

I risultati delle esperienze condotte sono stati positivi ai fini del rendimento scolastico in generale. Non solo, si sono potuti anche evidenziare dei notevoli miglioramenti in alcuni scolari, relativamente a disturbi preesistenti che non erano stati presi in considerazione ai fini della ricerca.

Risultati ancora migliori, poi, si sono potuti registrare quando gli insegnanti hanno partecipato all'esperienza.

Se si tiene conto che i ritmi pressanti della vita odierna fanno dello stress un nemico ormai sempre in agguato per la salute fisica e psichica, e che tale nemico non risparmia i bambini e i giovani, si può apprezzare l'importanza della funzione preventiva offerta dal Training Autogeno.

E' un metodo proponibile a costi non elevati, che si presta alla realizzazione in gruppo, fin dai primi anni della scuola.

Forse proprio in questo settore è auspicabile un impegno maggiore in termini di ricerca e di studio teorico.

Bibliografia

- Alexander F. "Medicina psicosomatica" Universitaria (1950)
- Bazzi T., Giorda R. "Il Training Autogeno, teoria e pratica" Città Nuova Roma (1981)
- Crook R. Rilassamento per i bambini Red Edizioni, 2004
- Dacey J.S., Fiore L.B. Il bambino ansioso Edizioni Erikson, 2000
- Eberlein G., Trad. It., 2001, Le fiabe che rilassano. Il training autogeno per favorire la tranquillità e il benessere dei bambini, Red Edizioni.
- Goldbeck L., Schmid K, 2003, Effectiveness of autogenic relaxation training on children and adolescents with behavioral and emotional problem. In Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 42, 1046-1054.
- Goldwurm G. F., Sacchi D., Scarlato A. Le tecniche di rilassamento nella terapia comportamentale Edizioni Franco Angeli (2003)
- Hoffmann B.H. Manuale di Training autogeno Edizioni Astrolabio, (1980)
- Masi L. "Il training autogeno come psicoterapia breve" I.L.I. (1999)
- Monaco M., Corso di Training Autogeno Inferiore per bambini, Accademia Menteviva. (2010)
- Nadeau M., 40 giochi di rilassamento, Edizioni Il Punto Di Incontro (2001)
- Peresson L. "Psicoterapia Autogena" Faenza Ed. (1980)
- Schultz J.H. "Il Training Autogeno" 2 vol. Feltrinelli Ed. (1984)
- Schultz J.H. *Il training autogeno* I Feltrinelli Ed. (1968).
- Vollmar Klausbernd, 2000, Training Autogeno per bambini, Macro edizioni.