

CONOSCI TE STESSO : UNA TECNICA SEMPLICE PER TUTTE LE ETA'  
OVVERO IL TRAINING AUTOGENO.

---

Conoscere sé stessi , avere un rapporto reale e continuo con sé stessi non  
Sempre è facile come dirlo.

Spesso abbiamo delle reazioni eccessive, oppure non reagiamo per niente a offese  
Evidenti oppure , non sappiamo bene perché rispondiamo “roma per toma “ ossia  
non diamo la giusta interpretazione a quanto sentiamo, o ancora, siamo spesso  
Tropo stressati stanchi o apatici per capire bene e pienamente che cosa sta  
succedendo fuori e dentro di noi.

Certamente occorre capire bene l'altro, mettersi nei suoi panni, comprenderlo.....

Ma forse, il metodo più efficace, , per entrare in relazione con l'altro , è proprio  
quello di avere un buon rapporto con noi stessi

ed essere ben consapevoli di quanto effettivamente NOI sentiamo e vogliamo

Al di là, di quanto sarebbe giusto dire fare o pensare, al di là dei condizionamenti  
della realtà che ci circonda, al di là degli altri e delle loro esigenze.

Ecco perché può essere utile una tecnica di rilassamento per renderci

Meno stressati ma anche più consapevoli di quanto effettivamente proviamo .

Una tecnica utile per la mamma nei confronti del figlio, ma anche del figlio e dei

Suoi effettivi sentimenti, una tecnica quindi per tutti dai bambini in età scolare, agli  
adulti e sicuramente anche agli anziani per imparare a godere meglio di noi stessi e  
degli altri.

Mi riferisco ad una tecnica dalla quale tutte le nuove tecniche di rilassamento

Di pendono e si riferiscono ossia IL TRAINING AUTOGENO

./.

Con il termine T.A. si definisce un metodo di auto distensione che permette

Di cambiare atteggiamenti e situazioni psichiche e somatiche.

AUTOGENO: Si tende a sottolineare l'aspetto autonomo e autoindotto di questo

Metodo, che permette all'individuo che lo pratica una completa e totale autonomia dal terapeuta una volta imparata la tecnica.

TRAINING: Allenamento all'apprendimento progressivo di una serie di esercizi di

Concentrazione psichica che permettono di modificare il tono muscolare (spesso

Contratto) la funzionalità degli organi, nonché la modificazione e alterazione dello

stato di coscienza fino a raggiungere uno stato di calma, di benessere, di pace

interiore. Ma tale stato di benessere profondo non è raggiungibile

immediatamente ma si realizza solo dopo un necessario periodo di allenamento.

Quindi uno dei primi obiettivi raggiungibili è l'autoinduzione della calma o meglio

"Smorzamento della risonanza emotiva" che si realizza attraverso il rilassamento

del corpo e della mente; ma anche attraverso il libero scorrere delle nostre

emozioni che si sentiranno libere di manifestarsi durante l'esercizio.

Ma come avviene tutto questo?? E' abbastanza semplice: Attraverso la

concentrazione psichica. La concentrazione psichica sul nostro corpo e le nostre

funzioni somatiche porta a spostare l'attenzione che tende ad orientarsi sempre di

più all'interno dell'individuo e sul suo corpo.

Lo stato di immedesimazione interiore consente di realizzare così, stati di calma e

Di distacco emotivo. Ed è proprio allora che si allentano i freni inibitori ed affiorano

Alla mente immagini e percezioni tipiche del sogno, vissuti ignorati dalla nostra

coscienza, sepolti nei meandri della psiche, che una volta distesa permette lo

scorrere di immagini altamente simboliche che possono essere usate anche in

psicoterapia. Il T.A. infatti viene spesso usato nella psicoterapia, ossia con persone

che vogliono risolvere problemi di ansia, insonnia, psicosomatici, di panico o di

autostima perché tende a produrre immagini, che interpretate, simbolicamente

Potranno essere un valido aiuto per la persona e il suo terapeuta .

./.

Quindi torniamo all'aspetto, per così dire, " eclettico" della tecnica, che data la sua semplicità, sarà facilmente eseguita anche dagli anziani, che potranno migliorare così, la qualità della vita....

Ma in che cosa consiste e come si svolge?

## IL TRAINING AUTOGENO

Si divide in TA di base e TA superiore. Noi ci occupiamo principalmente del TA di base, che consiste in sette esercizi di concentrazione psichica : 3 fondamentali e quattro complementari.

I primi tre sono detti FONDAMENTALI perché permettono quello stato particolare di coscienza, di calma interiore e di benessere.... generalizzato. Gli altri quattro invece , si occuperanno in modo più specifico dei diversi distretti corporei, quali il cuore o la mente....

Se d'altro canto ci soffermiamo a considerare in chiave simbolica i diversi distretti Corporei scopriamo che hanno un immenso significato analogico e simbolico....

Così il cuore, per esempio, non è soltanto , "una pompa ritmica che spinge la massa

Sanguigna per tutto il corpo, ma è anche simbolicamente l'organo che rappresenta

L'affettività, l'amore..... e tutto quello che lo riguarda, in un certo senso quindi, anche l'anaffettività, o addirittura l'odio

.

L'esercizio della FRONTE FRESCA ci calerà poi nel mondo del capo, del mentale e di tutte le analogie e dei simbolismi ad essi correlati non ultimo, ad esempio, la razionalizzazione e la consapevolezza. Non si dice forse popolarmente ragionare a mente fredda?

il plesso solare invece ci porterà nel mondo energetico del ventre, del fuoco digestivo che metabolizza i cibi, ma .... anche le situazioni o le persone che “non digeriamo” che proprio “non riusciamo a mandar giù”

./.

Così la tecnica rilasserà sia la mente che il corpo ma ci permetterà anche, attraverso il simbolismo, di esprimere le emozioni che spesso sono lì nascoste perché non ci permettiamo di esprimerle, talvolta , neanche a noi stessi !!

*Autore: Dott.ssa Aviva Setton*

La presentazione è stata eseguita anche con l'ausilio di diverse fotocopie che hanno ampliato e esemplificato il testo.

