



Paideia presso Studio Calandra



Viale Lorenzo Bolano, 45 int.39 – 95123 Catania  
Psicologia, Psicodiagnosi, Musicoterapia,  
Training Autogeno, Servizi alla persona,  
Consulenza Scolastica  
Cell.: +39 389 01 87 642  
Email: [alfredocalandra@hotmail.it](mailto:alfredocalandra@hotmail.it)  
P. IVA: 05998590870

Ente Formatore



**C.I.S.S.P.A.T.**  
Centro Italiano Studio Sviluppo Psicoterapie A Breve Termine - Padova

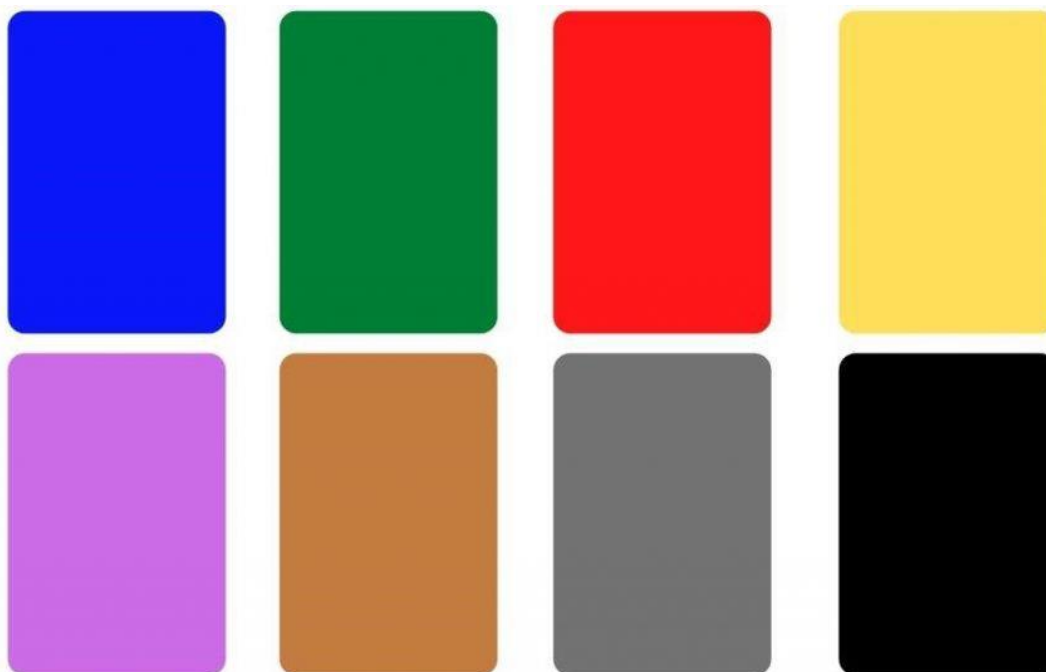


studio psicopedagogico  
**persona**  
benEssere mentEcorpo

VADEMECUM


# TRAINING AUTOGENO

*di Base*



**Dott. Calandra A. Alfredo**  
*Psicologo Clinico, Musicoterapeuta, Educatore.*

## Cos'è il Training Autogeno

osì come riporta il padre fondatore del metodo (Johannes Heinrich Schultz), il Training Autogeno di base (T.A.) è *tout court* una tecnica di *auto distensione da concentrazione psichica che consente di modificare situazioni psichiche e somatiche*.

Il training autogeno (TA) è quindi una tecnica di rilassamento con la quale è possibile modificare determinati parametri psico-fisiologici (misurabili) per consentire al corpo di ripristinare uno stato di omeostasi ottimale. Viene utilizzata soprattutto per il trattamento di ansia, depressione e reazioni psicosomatiche incontrollate o per certe condizioni pato-fisiologiche come l'asma bronchiale e l'ipertensione arteriosa.

Il T.A. di base prevede la ripetizione di sei formule che producono visualizzazioni mentali responsabili della *commutazione autogena*<sup>1</sup> (attraverso uno stato di concentrazione *passiva*<sup>2</sup>). Se inizialmente tale stato di rilassamento è etero-indotto (cioè guidato dal terapeuta), successivamente lo stesso sarà auto-indotto (cioè l'esercizio giornaliero consentirà al paziente di raggiungere lo stato di commutazione autogena senza l'ausilio del terapeuta). Infatti la caratteristica principale del training autogeno che lo differenzia, ad esempio, dall'ipnosi, è di rendere il paziente autonomo e quindi operatore indipendente.

La ripetizione e visualizzazione delle formule richiedono ovviamente del tempo di esecuzione. Questo tempo, nel corso dell'esercitazione casalinga quotidiana, tenderà a diminuire man mano che il paziente prenda

dimestichezza e riesca a raggiungere lo stato di commutazione autogena in maniera quasi istantanea ed in qualsiasi situazione.

## **Posizioni del T.A.**

Come è possibile notare dall'immagine qui a fianco, il T.A. può essere eseguito in tre posizioni.

Tali posizioni devono essere assunte solo nel periodo di apprendimento della tecnica; successivamente il paziente deve essere in grado di richiamare lo stato di commutazione autogena anche senza assumere posizioni particolarmente comode per il semplice fatto che non possiamo



prevedere in quale momento esatto della nostra vita abbiamo bisogno di eseguire il T.A. e quale posizione possiamo assumere per gestire le contingenti emozioni. La prima posizione (in alto a sinistra) è quella del *cocchiere*; la seconda in alto a destra è quella classica *in poltrona*; l'ultima posizione più utilizzata in fase di apprendimento è quella *sdraiata* (supina); In tale contesto verrà esaminata solo la posizione sdraiata per il fatto che è la più semplice ed efficace in fase di apprendimento sia nel *setting* terapeutico che durante la fase di esercitazione casalinga quotidiana. È dunque importante in tale caso:

- ✚ Regolare l'ambiente: eliminare i rumori ed evitare di essere disturbati durante l'esercizio; regolare la temperatura della stanza e creare una semi-oscurità;

- ✚ Regolare l'abbigliamento: togliere o allentare capi costringenti, occhiali, cinture, bracciali o orologi, etc...
- ✚ Regolare la posizione: gambe lievemente divaricate con i piedi abbandonati verso l'esterno; braccia leggermente flesse e dita della mani leggermente arcuate e rivolte verso il basso; spalle rilasciate e mandibola "cascante";
- ✚ Evitare l'utilizzo di cuscini ed evitare che le mani tocchino le gambe; aumentare la superficie di contatto del proprio corpo con il lettino ed, in fase di *rilassamento frazionato*<sup>3</sup>, concentrarsi sulla sensazione di contatto schiena/lettino, dita/lettino, etc.

## Controindicazioni

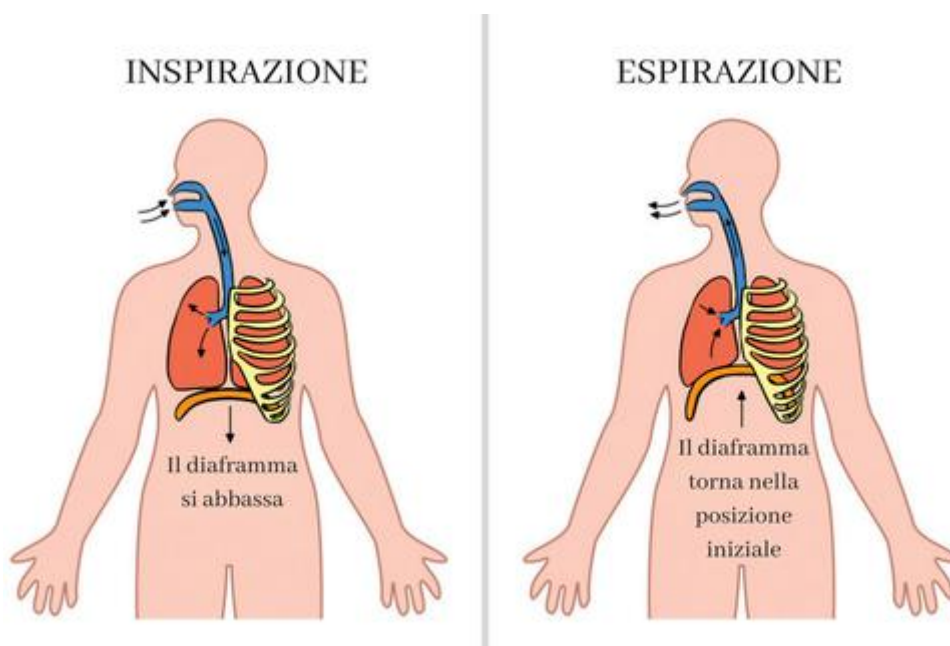
Nonostante le poche controindicazioni il T.A. deve essere evitato da:

- ✚ Soggetti con problemi cardiaci (ad esempio individui con recente episodio di infarto miocardico);
- ✚ Persone con disturbi psicotici;
- ✚ Bambini di età inferiore ai 5 anni;
- ✚ Pazienti i cui sintomi non possono essere controllati.

## Respirazione

Aspetto fondamentale per una buona riuscita del metodo è legato alla respirazione che deve essere diaframmatica. Utilizzare il diaframma significa infatti utilizzare quasi il 100% della capacità polmonare aumentando l'afflusso di ossigeno negli organi, cervello compreso, rendendo quest'ultimo più lucido e facilitando la realizzazione della *commutazione autogena*. Il diaframma è il muscolo della respirazione ed

un suo corretto utilizzo è visibile attraverso i movimenti addominali durante le inspirazioni. Se infatti quando inspiriamo tendiamo a “gonfiare” l’addome, questo è indice di una respirazione corretta. Per contro se la tendenza è quella di “gonfiare” il petto durante le inspirazioni (soprattutto in un contesto di rilassamento), ciò è indice di accumulo di tensione ed iper-attivazione del sistema nervoso simpatico (sistema che media la maggior parte dei sintomi ansiosi); è imperativo dunque controllare la respirazione attraverso un corretto utilizzo del diaframma, forzando una respirazione addominale (inizialmente) e cercando di estenderla nei più svariati contesti di vita del paziente per far sì che diventi un’abitudine e non una forzatura.



Una respirazione diaframmatica corretta prevede, in fase di inspirazione, un abbassamento del diaframma con conseguente rigonfiamento addominale. In una respirazione diaframmatica scorretta il diaframma assume una posizione iniziale (vedi immagine) in fase di inspirazione con conseguente rigonfiamento a livello del petto. In questo caso “facciamo fare” al diaframma un’operazione inversa assumendo la posizione iniziale

(espirazione) quando dovremmo invece inspirare abbassando il diaframma e agevolando l'ingresso di aria nei polmoni.

## **Varianti del protocollo di Training Autogeno**

In base alle esigenze cliniche specifiche, la sequenza di formule può essere modificata in 2 modelli:

- + Riduzione delle formule (solo le formule di pesantezza e calore);
- + Insieme standard di formule e aggiunta di una formula altamente specifica per il problema in oggetto dette “formule intenzionali” ( per esempio: “l’allenamento rende liberi e felici”; “il peso del mio corpo mi è indifferente”; il parlare in pubblico mi è indifferente”; “le mie mani sanno cosa fare con precisione”; dopo la formula della fronte fresca è possibile aggiungere la formula di completamento delle spalle e della nuca: “le mie spalle, la mia nuca sono piacevolmente morbide e calde; etc...).



## **TRAINING AUTOGENO**

### **Svolgimento**

Per un apprendimento corretto del metodo è importante svolgere gli esercizi a casa proprio come se si trattasse di una prescrizione medica. Infatti è auspicabile ritagliarsi 2/3 spazi durante la giornata ed orientativamente: la mattina appena svegli; il pomeriggio dopo il pranzo; la sera prima di addormentarsi. Si consideri inoltre che il metodo si apprende in circa due mesi dietro l'aiuto del terapeuta, ma, terminata questa fase, i primi benefici possono arrivare anche dopo il terzo o quarto mese di esercizio autonomo. Porre attenzione agli approfondimenti scritti in verde.

---

Eseguo alcune respirazioni profonde e lente, assumo la posizione e chiudo lentamente gli occhi concentrandomi passivamente sulla piacevole sensazione del corpo che si rilassa, si distende, si tranquillizza, si libera da tutte le tensioni. [Iniziare da qui il rilassamento frazionato di O. Vogt];

Metto tra parentesi pensieri e preoccupazioni assumendo un atteggiamento mentale del tipo “ci penserò dopo” e lascio scivolare via i pensieri come l'acqua scivola dai tetti quando piove... ed in questa mente così sgombra lascio apparire nel buio visivo davanti a me [*o dentro di me*] la scritta:

**Io sono perfettamente calmo e disteso**  
[*da ripetere lentamente due o tre volte*]

Ed in questa calma lascio scivolare passivamente il mio pensiero lungo il braccio destro che percepisco pesante:

### **Il mio braccio destro è pesante**

*[da ripetere lentamente cinque o sei volte; cambiare la formula in “il mio braccio sinistro è pesante” qualora il paziente fosse mancino]*

E mi lascio guidare passivamente da tale sensazione che in modo naturale si estende ad entrambe le braccia, alle gambe, a tutto il corpo:

### **Tutto il mio corpo è pesante**

*[da ripetere lentamente cinque o sei volte]*

Ed io sono perfettamente calmo e disteso... ed in questa calma lascio scivolare passivamente il mio pensiero lungo il braccio destro che percepisco piacevolmente caldo:

### **Il mio braccio destro è caldo**

*[da ripetere lentamente cinque o sei volte; cambiare la formula in “il mio braccio sinistro è caldo” qualora il paziente fosse mancino]*

...e attendo che tale sensazione di calore si estenda passivamente all'altro braccio, alle gambe, a tutto il mio corpo:

### **Tutto il mio corpo è caldo**

*[da ripetere lentamente cinque o sei volte]*

Ed io sono calmo, perfettamente calmo e disteso, io sono calmo, pesante e caldo... calmo, pesante e caldo... ed in questa calma rimango ad ascoltare passivamente il mio cuore battere calmo e regolare:



## **Il mio cuore batte calmo e regolare** *[da ripetere lentamente cinque o sei volte]*

Ed io sono calmo, perfettamente calmo e disteso... ed in questa calma rimango ad ascoltare passivamente il mio respiro calmo e regolare:

## **Il mio respiro è calmo e regolare** *[da ripetere lentamente cinque o sei volte, cercare inoltre di eseguire una respirazione diaframmatica]*

Tutto il corpo respira, mi respira... ed io sono calmo, perfettamente calmo e disteso... ed in questa calma lascio scivolare il mio pensiero lungo il mio plesso solare che percepisco caldo:

## **Il mio plesso solare è piacevolmente caldo** *[da ripetere lentamente cinque o sei volte; il plesso solare si trova esattamente all'altezza del cardias]*

Ed io sono calmo, perfettamente calmo e disteso, calmo, pesante e caldo... ed in questa calma lascio scivolare passivamente il mio pensiero lungo la mia fronte che percepisco piacevolmente fresca:

## **La mia fronte è piacevolmente fresca** *[da ripetere lentamente cinque o sei volte]*

Ed io sono calmo, perfettamente calmo e disteso, io sono calmo, pesante e caldo... calmo, pesante e caldo; ed in questa calma rimango ad ascoltare ciò che mi proviene dal corpo... e quando lo riterrò più opportuno, eseguirò gli esercizi della **RIPRESA**.

La **RIPRESA** deve concludere ogni sessione di T.A. a prescindere da quante e quali formule vengono eseguite. Anche se si dovesse eseguire una sola formula, questa deve essere seguita dagli esercizi della ripresa.

La ripresa è un momento cruciale del T.A. perchè si passa da uno stato di commutazione autogena ad uno di attivazione psicofisica. Per evitare effetti indesiderati quali capogiri, emicrania o confusione mentale, è bene che questa fase venga effettuata lentamente (può durare anche 2/3 minuti).

Gli esercizi della ripresa consistono nel muovere lentamente le dita delle mani e dei piedi, ritirare a sé le gambe e riscaldarle sfregandole con le mani e alla fine, prima di sedersi sul lettino, aprire lentamente gli occhi.

---

Al termine degli esercizi quotidiani casalinghi e, più in generale, durante il periodo di apprendimento del metodo, è importante porre attenzione e tenere traccia di qualsiasi sensazione fisica o percezione psichica, pensieri, immagini, scariche autogene (spasmi muscolari improvvisi), contenuti onirici, che siano per il paziente “insoliti”, così da poterli verbalizzare ed analizzare insieme con il terapeuta. Ciò servirà a quest’ultimo per comprendere la direzione e l’efficacia del metodo e decidere se apporre eventuali modifiche, aggiunte o defalcazione di alcune formule. Per semplificare la raccolta delle suddette informazioni, verrà inserita a seguire la scheda da compilare.

<b>Data/ora</b>	<b>Sensazioni Fisiche</b>	<b>Percezioni Psichiche</b>	<b>note</b>
<b>Data/ora</b>	<b>Sensazioni Fisiche</b>	<b>Percezioni Psichiche</b>	<b>note</b>
<b>Data/ora</b>	<b>Sensazioni Fisiche</b>	<b>Percezioni Psichiche</b>	<b>note</b>

<b>Data/ora</b>	<b>Sensazioni Fisiche</b>	<b>Percezioni Psichiche</b>	<b>note</b>
<b>Data/ora</b>	<b>Sensazioni Fisiche</b>	<b>Percezioni Psichiche</b>	<b>note</b>
<b>Data/ora</b>	<b>Sensazioni Fisiche</b>	<b>Percezioni Psichiche</b>	<b>note</b>

<b>Data/ora</b>	<b>Sensazioni Fisiche</b>	<b>Percezioni Psichiche</b>	<b>note</b>
<b>Data/ora</b>	<b>Sensazioni Fisiche</b>	<b>Percezioni Psichiche</b>	<b>note</b>
<b>Data/ora</b>	<b>Sensazioni Fisiche</b>	<b>Percezioni Psichiche</b>	<b>note</b>

## Note

**<sup>1</sup>Commutazione autogena:** Il training autogeno permette di entrare in contatto con i processi neurofisiologici dell'organismo e attraverso un allenamento costante modificarli producendo uno stato di "commutazione autogena". La commutazione autogena è uno stato di rilassamento psicofisico che si prova attraverso un esercizio costante. Spostando lentamente l'attenzione dall'esterno verso l'interno e quindi dagli stimoli esterni ai processi neurofisiologici all'interno dell'organismo, il corpo si rilassa e l'esterno passa in secondo piano raggiungendo a livello psicofisico uno stato di semi-vigilanza che precede il sonno. Oggi le neuroscienze attraverso l'utilizzo delle moderne tecniche di misurazione dei processi neurofisiologici spiegano come la commutazione psichica e somatica causa una serie di modificazioni elettroencefalografiche ([www.corsoditrainingautogeno.it](http://www.corsoditrainingautogeno.it)).

**<sup>2</sup>Concentrazione passiva:** Nel contesto della concentrazione passiva indotta dal training autogeno, la persona viene istruita a focalizzarsi esclusivamente sulle sensazioni interne piuttosto che sugli stimoli ambientali. Il termine "passività" si riferisce ad uno specifico atteggiamento positivo, non negativo. Consiste nell'adottare un'attitudine permissiva, lasciando semplicemente (si fa per dire) che le sensazioni accadano, senza ostacolarle, acquisendo il ruolo di osservatore piuttosto che di "manipolatore" (<https://federicapianapsicologa.it/training-autogeno-schultz/>).

**<sup>3</sup>Rilassamento frazionato<sup>3</sup> di Oskar Vogt:** il rilassamento frazionato di Vogt ha lo scopo principale di facilitare il raggiungimento della commutazione autogena attraverso la visualizzazione e conseguente distensione dei vari distretti muscolari che vengono verbalizzati inizialmente dal terapeuta. Rappresenta quindi un esercizio propedeutico alle formule del T.A. che dovrà esser eseguito nelle prime fasi di apprendimento del metodo finché il rilassamento generalizzato del corpo non venga facilmente e velocemente raggiunto. Più specificamente il terapeuta nominerà alcuni distretti corporei muscolari che il paziente dovrà visualizzare e cercare di mantenere distesi fino alla fine della seduta. In ordine riguardano il rilascio della tensione muscolare: dei masseteri (mandibola calante), palpebre (che tendono a non chiudersi completamente), collo, nuca, spalle, braccia, mani e dita (concentrarsi sulla sensazione di contatto delle dita con il lettino), schiena e arcata lombare, petto e addome, glutei, cosce, polpacci, piedi e dita dei piedi.



## Contatti

### **Dott. Alfio Alfredo Calandra**

*Psicologo Clinico, Training Autogeno Inferiore e Superiore,  
Musicoterapeuta, Educatore*

*Studio Calandra: Viale Lorenzo Bolano, 45 Circonvallazione (CT)*

*E-mail: [alfredocalandra@hotmail.it](mailto:alfredocalandra@hotmail.it)*

*Cellulare: +39 389 01 87 642*

### **Dott.ssa Giuliana Peluso**

*Terapista DSA, Trainer Cognitivo, Educatrice*

*Studio Persona: Via Firenze, 152 Acicastello (CT)*

*E-mail: [personastudiopolifunzionale@gmail.com](mailto:personastudiopolifunzionale@gmail.com)*

*Cellulare: +39 348 74 25 284*

*Sito: [www.studiopersona.org](http://www.studiopersona.org)*