



TRAINING AUTOGENO RESPIRATORIO



- Assumete una posizione comoda, cercate di sentirvi a vostro agio, evitando tensioni muscolari che possano disturbare il rilassamento.
- Braccia e spalle devono essere ben appoggiate alla sedia o al materassino con i gomiti leggermente flessi ed il palmo delle mani rivolto in basso.
- Se percepite tensioni muscolari provate a rilassare un po' la muscolatura di quel distretto muovendo un po' le articolazioni in modo che la posizione nel suo complesso diventi molto comoda.
- Considereremo e chiameremo d'ora in poi, questa posizione come "Posizione starter".

METODO RAPIDO DOPO AVER IMPARATO BENE GLI ESERCIZI

- Focalizzare e ripetere mentalmente più volte i concetti di:
 - ❖ **Calma** (es. sono **calmo**, sono molto **calmo**);
 - ❖ **Pesantezza** (es. sono **pesante**, sono molto **pesante**);
 - ❖ **Respiro** (il mio respiro è lento e regolare ed io sono sempre più calmo);
 - ❖ **Battito Cardiaco** (il mio cuore batte lento e regolare ed io sono sempre più calmo).
 - ❖ **Calore** (il mio plesso solare irradia calore ed io sono sempre più calmo);
 - ❖ **Fresco** (la mia fronte è fresca, la mia fronte è piacevolmente fresca ed io sono sempre più calmo);
 - ❖ **Immagine dissociata** (davanti agli occhi della mia mente compare... colori, suoni, profumo, temperatura e scena in cui mi immergo e a cui mi associo intensificandone le sensazioni e stringendo il pugno della mano destra crea un ancoraggio a questo vissuto che quando vorrò potrò richiamare semplicemente stringendo il pugno);
 - ❖ **Uscita dall'immagine** (uscire lentamente dall'immagine e utilizzare l'esercizio di ripresa).

PRIMO ESERCIZIO

1^ PARTE

- Ora che avete assunto una comoda "posizione starter" iniziamo il primo esercizio tendendo le braccia in avanti e flettendo dorsalmente le mani.
- Manterremo questa posizione per circa un minuto cercando di raccogliere le sensazioni che si sviluppano nei vari distretti muscolari degli arti superiori: nelle spalle... nella nuca... nel collo... nelle braccia... ed in generale in tutto il corpo...
- Fissiamole bene nella memoria.
- Riportiamo ora, lentamente, le braccia e le mani nella posizione di appoggio iniziale, la "posizione starter" e cerchiamo di fissare nella memoria anche le sensazioni che ora proviamo nel passare allo stato di riposo.
- Queste sensazioni le fisseremo nella nostra memoria perché saranno utilizzate nel corso del secondo esercizio di training.

II^ PARTE

- Pratichiamo ora delle lunghe inspirazioni, alla fine della quali lasceremo cadere passivamente il torace in modo che l'espiazione risulti passiva.
- Inspiriamo lentamente l'aria con il naso;
- Seguiamone il suo percorso mentre dilata le narici, scorre lungo la faringe, percorre la trachea e penetra nei polmoni dilatando gradatamente il torace.
- Lasciamo ora uscire l'aria dalla bocca in modo passivo senza forzare la espiazione.
- Ripetiamo per circa dieci volte queste profonde inspirazioni cercando di percepire gli effetti prodotti da queste profonde inspirazioni, memorizziamo i movimenti dei muscoli della parete del torace e l'aria che prima entra nei polmoni, distende gli alveoli e ossigena il sangue e, poi, esce.
- Fissiamo queste sensazioni nella propria memoria.

III^ PARTE

- Eseguiamo ora delle lunghe inspirazioni con lunghe espiazioni, associando al respiro un movimento rotatorio della testa sul collo.
- Iniziamo flettendo la testa sulla spalla destra e mentre iniziamo a ruotare la testa all'indietro eseguiamo una lenta inspirazione che accompagna la rotazione finché la testa non abbia raggiunto la spalla sinistra.
- Dopo una breve sosta, da qui iniziamo a ruotare la testa in avanti ed espiriamo lentamente, sino a tornare in posizione flessa sulla spalla destra.
- Dopo una breve sosta in questa posizione si comincia una nuova respirazione e rotazione della testa.
- Continuiamo così per una decina di volte.
- Fissiamo bene nella memoria le sensazioni che si provano durante queste respirazioni:
 - ❖ le sensazioni provenienti dai muscoli inspiratori ed espiratori del torace... del collo... del diaframma...
 - ❖ memorizziamo l'aria che fluisce entrando ed uscendo dal naso... dai polmoni... dalla bocca...
 - ❖ memorizziamo le sensazioni muscolari di tutto il corpo...
 - ❖ le sensazioni di peso e di calore...
 - ❖ le sensazioni viscerali.
- Chi facendo gli esercizi ha già chiuso gli occhi, continua a mantenerli chiusi...
- Chi non ha ancora chiuso gli occhi ora li chiude volontariamente e li mantiene chiusi per tutto il resto dell'esercizio.

IV^ PARTE

- Ora che gli occhi sono chiusi, contraiamo volontariamente le palpebre, stringendole tra loro.
- Rimaniamo in questa posizione per una ventina di secondi circa.
- Mentre si mantengono le palpebre serrate rileviamo le sensazioni che proviamo in questa parte e le fissiamo nella memoria.
- Possiamo ora rilassare le palpebre senza aprire gli occhi...

V^A PARTE

- Rimanendo con gli occhi chiusi, contiamo, lentamente e silenziosamente, da uno a dieci senza far sentire i suoni pronunciati, facendo solo i movimenti con la bocca, badando a fissare nella memoria il meccanismo dei movimenti eseguiti.
- Uno... due... tre...
- Focalizziamo la nostra attenzione nel fissare nella memoria la forma dei movimenti eseguiti con i muscoli del viso e della fonazione
- Quattro... cinque... sei...
- Fissiamo nella memoria le sensazioni che proviamo...
- Sette... otto... nove... dieci...
- Continuiamo a fissare nella memoria le sensazioni provate ricontando di nuovo da uno a dieci, ma, questa volta, senza pronunciare suoni né mimando i movimenti con i muscoli della fonazione e del viso.
- Contiamo lentamente, mentalmente, badando a ricostruire nel pensiero i movimenti che si sarebbero fatti per pronunciare ogni singolo numero.
- Ad ogni numero recuperiamo le sensazioni provate durante il conteggio precedente.
- Proviamo ora a rilevare gli effetti che questo esercizio provoca sul nostro corpo e sulle nostre emozioni... lasciamole fluire dentro di noi... accarezziamole... dolcemente... senza avere paura di quello che ci possono fare.
- Iniziamo a questo punto l'esercizio della ripresa.

ESERCIZIO DI RIPRESA

- Ripresa vuol dire ritrovare il possesso e la padronanza attiva motoria e sensoriale del corpo...
- Programmiamo movimenti da fare con le dita delle mani simili ai movimenti che fanno i pianisti quando suonano il loro strumento.
- Con un preciso atto di volontà diamo inizio ai movimenti...
- Se il torpore è troppo intenso e i movimenti sono difficili ad iniziarsi, si può cominciare col muovere il dito indice delle mani.
- Una volta messe in movimento le dita delle mani, si eseguono con l'immaginazione i gesti che si stanno facendo...
- Apportiamo delle volute variazioni al loro andamento per verificare che essi siano corrispondenti ai movimenti che vogliamo.
- Quando si è instaurata una normale scioltezza nella loro esecuzione, si impegnano in movimenti di flessione, di estensione e di rotazione anche altre articolazioni: i polsi... i gomiti... le spalle... i piedi... le ginocchia... le anche... e così via tutte le articolazioni del corpo.
- Quando siamo giunti al perfetto controllo motorio ed immaginativo dei muscoli del corpo, concludiamo lo stato di rilassamento eseguendo tre precisi atti volontari:
 - ❖ stringiamo forte le dita delle mani a pugno...
 - ❖ facciamo alcuni respiri profondi volontari...
 - ❖ ed apriamo gli occhi.

SECONDO ESERCIZIO

- Questo secondo esercizio non esige movimenti del corpo, ma semplicemente un lavoro di evocazione per ricordare sensazioni ed immagini provate nella pratica del primo esercizio
- Cominciamo assumendo al "posizione starter".
- Iniziano subito il rilassamento abbandonando ogni intenzione ad effettuare movimenti.
- chiudiamo gli occhi, abbandoniamo il corpo a se stesso e cerchiamo nei nostri sentimenti uno stato di buona disposizione per effettuare l'esercizio.
- Evochiamo il ricordo delle sensazioni provate per praticare le diverse parti del primo esercizio.
- Ricordiamo che:
 - ❖ la 1^a parte del primo esercizio consisteva in una messa in estensione delle braccia davanti al corpo ed in una flessione dorsale delle mani;
 - ❖ la 2^a parte consisteva in una serie di lunghe inspirazioni, ciascuna delle quali si risolveva con una espirazione passiva, lasciando cadere il torace;
 - ❖ la 3^a parte del precedente esercizio consisteva nella esecuzione di una serie di lunghe inspirazioni ed espirazioni accompagnate da movimenti di rotazione della testa a cuneo sulla base del collo;
 - ❖ la quarta parte consisteva in una contrazione delle palpebre fra loro;
 - ❖ la quinta ed ultima parte del precedente esercizio si serviva di un doppio conteggio, da uno a dieci, da eseguire con due diverse modalità: con il primo conteggio si trattava di articolare la serie di numeri con i muscoli del viso e della fonazione, ma senza emettere i suoni (si procedeva cioè con un conteggio muto); con il secondo conteggio si trattava di procedere immaginando quali movimenti si sarebbero fatti per pronunciare la serie dei numeri, ma senza fare movimenti con i muscoli della fonazione e del viso e senza emettere suoni: si procedeva cioè con un conteggio immaginato.
- Una volta rievocate queste sensazioni il secondo esercizio procede con un secondo passaggio...
- Si tratta di immaginare come se si potesse vedere il proprio corpo, con gli occhi della fantasia, dall'esterno.
- Come se si potesse osservare da una certa distanza il proprio corpo:
- Portiamoci con la nostra immaginazione all'esterno del corpo.
- Immaginiamo di vedere dall'esterno il nostro corpo, così come si trova posto in questo momento.
- Se vi è difficoltà nel trovare l'immagine del proprio corpo, allora fissiamo un punto focale e immaginiamolo come centro del nostro corpo.
- Il punto focale può essere una immagine luminosa, un punto scuro, un'ampia aureola, possiamo procedere nella maniera che più piace assecondando la nostra immaginazione.
- L'importante è cercare di indirizzare la nostra attenzione su un punto riferito al corpo.
- Cerchiamo per circa un minuto di fare questo...
- Abbandoniamo ora l'operazione mentale di immaginare e proviamo invece a sentirci all'interno di quanto prima era l'oggetto della nostra attenzione ed immaginazione: proviamo ad andare all'interno del nostro corpo.
- Cerchiamo all'interno del nostro corpo delle sensazioni concrete:
 - ❖ immergiamoci nel senso di peso che il corpo fornisce dall'interno...
 - ❖ nel senso di calore...
 - ❖ nel senso di tono dei muscoli...
 - ❖ nelle sensazioni di contatto: contatto del proprio corpo con il piano di appoggio... dei piedi con il terreno... delle mani sulle gambe... degli indumenti sulla pelle...
 - ❖ Ci si immerge nella propria carne... nella pienezza del proprio corpo.
- Fissiamo nella nostra memoria le sensazioni che si provano in questo momento.
- Concludiamo questo secondo esercizio con l'esercizio di recupero fatto lentamente, seguendo tutti i passaggi previsti.

TERZO ESERCIZIO

- Assumiamo la “posizione starter”.
- Abbandoniamo a se stesso il corpo.
- Cerchiamo una buona disposizione per iniziare l'esercizio.
- Aiuta questo momento la ricerca di uno stato di calma.
- La calma è uno stato soggettivo che si trova dentro se stessi.
- Iniziamo l'esercizio immaginando di vedere il nostro corpo dall'esterno.
- Immaginiamo il corpo nella posizione in cui realmente si trova.
- Immergiamoci nel nostro corpo ed in esso cerchiamo le sensazioni interne:
 - ❖ Cerchiamo le sensazioni di peso... di calore... di tono... di contatto... e fissiamole nella propria memoria
- Ora spostiamo la nostra attenzione su una mano:
 - ❖ immaginiamo della mano tutti gli aspetti più caratteristici...
 - ❖ raccogliamo ogni aspetto conosciuto ed anche le sensazioni nuove che insorgono in questo momento...
 - ❖ immaginiamo di osservare il dorso della mano, le vene che lo solcano...
 - ❖ immaginiamo i solchi del palmo della mano...
 - ❖ immaginiamo di vedere ciascun dito della mano osservandone gli aspetti...
 - ❖ ricerchiamo ora le sensazioni interne della mano: il senso di peso... di calore... di tono... di contatto...
- Spostiamo l'attenzione sul polso e immaginiamone gli aspetti formali, quindi esaminiamo le sensazioni interne di peso... di calore... di tono... di contatto...
- Così di seguito ogni volta immaginiamo ed apprezziamo le sensazioni interne dell'avambraccio... del gomito... del braccio... dell'altra mano... del polso... dell'avambraccio... del gomito... del braccio.
- Focalizziamo ora l'attenzione su una gamba e immaginiamone gli aspetti formali, quindi esaminiamo le sensazioni interne di peso... di calore... di tono... di contatto... proseguendo dalla coscia... al ginocchio... al polpaccio... al piede...
- Poi l'altra gamba: in ordine dalla coscia... al ginocchio... al polpaccio... per concludere con il piede...
- Spostiamoci ora sul collo, prestiamo attenzione ai muscoli che dal collo si portano verso le spalle ed in basso verso il dorso.
- Questi muscoli formano fra loro una croce: apprezziamo le sensazioni che si provano al loro interno: il senso di peso... di calore... il tono... il senso della loro superficie...
- Continuiamo il gioco dell'immaginare e del sentire questi muscoli finché non li sentiamo completamente rilassati...
- Si sposta nuovamente l'attenzione e si immagina la testa e della testa il cranio e la fronte, si immaginano nei loro particolari formali, così come sono posti.
- Esaminano le sensazioni che si sviluppano al loro interno: le sensazioni di peso... di calore... di tono... di superficie... di contatto... si persiste nel gioco fra immaginare il corpo e sentirsi al suo interno.
- Immaginiamo ora il viso, nei suoi particolari, così come si presenta in questo momento, quindi apprezziamo tutte le sensazioni che si sviluppano al suo interno, il senso di peso dei muscoli mascellari... delle palpebre... il peso della mascella inferiore... il calore... il tono... le sensazioni di superficie e di contatto...
- Ripetiamo il gioco fra l'immaginare ed il sentire, fino a che non si avverte scemare il tono di contrazione dei muscoli mascellari e le due arcate dentarie separarsi tra loro e le labbra rilassarsi.
- Fissiamo queste sensazioni nella nostra memoria.
- Concludiamo il terzo esercizio con l'esercizio del recupero fatto lentamente, seguendo tutti i passaggi previsti.

QUARTO ESERCIZIO

- Il quarto esercizio pone l'attenzione su una zona molto importante nella memorizzazione delle nostre emozioni: l'addome.
- Immaginiamo di osservare, con gli occhi della nostra mente, le pareti esterne dell'addome.
- Iniziamo dalla parete anteriore osservandone l'aspetto:
 - ❖ la parete anteriore è mobile, si solleva e si abbassa ritmicamente, ad ogni respiro.
 - ❖ si solleva e si abbassa... da sé...
 - ❖ si solleva e si abbassa ad ogni respiro.
- Osserviamo ora la parete posteriore:
 - ❖ anche la parete posteriore accenna movimenti di estensione e contrazione...
 - ❖ si solleva e si abbassa ad ogni respiro...
 - ❖ si solleva e si abbassa...
- Osserviamo ora la parete superiore dell'addome: il muscolo diaframma toracico-addominale;
 - ❖ si abbassa durante l'inspirazione e si alza durante l'espiazione, si abbassa... e si alza...
 - ❖ quando si abbassa, la parete anteriore dell'addome si solleva, quando il diaframma si alza, la parete dell'addome si abbassa...
 - ❖ si abbassa e si alza...
- Osserviamo ora la parete inferiore: il perineo;
 - ❖ il perineo è una parete muscolare che chiude in basso il bacino.
 - ❖ si lega lungo tutta la sua circonferenza alle pareti ossee del bacino;
 - ❖ è una parete muscolare continua che fa da diaframma fra l'interno dell'addome e l'esterno;
 - ❖ è attraversato da canali virtuali, due nell'uomo e tre nella donna, che diventano beanti con le loro aperture all'esterno solo durante talune funzioni. I tre attraversamenti sono, nell'ordine antero-posteriore, l'uretra, la vagina (solo nella donna) e il retto, serrati in condizioni di riposo da sfinteri.
 - ❖ anche il perineo esprime tenui movimenti di estensione e contrazione ad ogni respiro... si estende e si contrae ad ogni respiro...
 - ❖ visto dall'esterno, il perineo occupa l'area che si appoggia sul sedile della bicicletta: questa area si solleva e si abbassa, ad ogni respiro...
 - ❖ si solleva e si abbassa ad ogni respiro...
- Immergiamoci nelle sensazioni interne dell'addome: raccogliamo gli effetti che le sensazioni di estensione e contrazione delle pareti esterne operano sullo spazio interno.
- Una specie di sistole e diastole respiratoria.
- Dall'interno ci si sente dilatare e contrarre...
- L'addome si dilata e si contrae...
- Si dilata e si contrae...
- Ora spostiamo l'attenzione sulle pareti del torace:
 - ❖ esse si sollevano e si dilatano durante l'inspirazione,
 - ❖ si abbassano e si contraggono durante l'espiazione;
 - ❖ il diaframma (il muscolo che forma la parete superiore dell'addome) si abbassa durante l'inspirazione e si alza durante l'espiazione;
 - ❖ le pareti si dilatano e si contraggono...
 - ❖ si dilatano e si contraggono, da sé,
 - ❖ si dilatano e si contraggono...
- Ci si porta all'interno del torace e si analizzano le sensazioni provate dai movimenti delle sue pareti, si sentono gli effetti della dilatazione e della contrazione delle pareti:
 - ci si immerge nella sistole e nella diastole del respiro...
 - ci si sente dilatare e contrarre dal respiro...
 - dilatare e contrarre dal respiro...
- Concludiamo il quarto esercizio con l'esercizio di recupero fatto lentamente, seguendo tutti i passaggi previsti.

QUINTO ESERCIZIO

- Cominciamo dalla “posizione starter” accomodando il corpo in una buona posizione...
- Chiudiamo gli occhi e ricerchiamo uno stato di calma...
- Immaginiamo il corpo come visto dall'esterno...
- Cerchiamo ora le sensazioni interne al nostro corpo: sensazioni di peso... di calore... di tono... e di contatto...
- Focalizziamo l'attenzione e passiamo in rassegna i vari segmenti del corpo vivendone l'immaginazione e le propriocezioni, ossia le sensazioni interne...
- Appaiamo però ora fra loro le zone speculari del corpo:
- Immaginiamo insieme le due mani e viviamo le loro propriocezioni insieme, in modo globale;
- Ripetiamo sempre il gioco dell'immaginare e del sentirsi...
- Proseguiamo in successione per il resto delle parti del corpo badando a sentire gli effetti del respiro mentre la corrente d'aria passa attraverso le narici e le vie aeree facendo sollevare e dilatare le pareti del torace e dell'addome durante l'inspirazione mentre si abbassano e si contraggono durante l'espiazione:
 - ❖ poniamo attenzione alle zone degli arti superiori...
 - ❖ a quelle degli arti inferiori...
 - ❖ alla testa...
 - ❖ all'addome...
 - ❖ al torace...
- Concludiamo questo quinto esercizio con il recupero fatto lentamente e seguendo tutti i passaggi previsti.

SESTO ESERCIZIO

- Richiamiamo alla mente le sensazioni propriocettive vissute nel precedente esercizio quando il respiro pervadeva le singole parti del corpo...
- Seguiamo ora l'aria che entra nei polmoni e che, cedendo il suo ossigeno, si distribuisce in tutto il corpo riempiendolo.
- Immergiamoci nel nostro corpo...
- Sentiamolo nella sua concretezza tutto pieno...
- Il mio corpo è un corpo tutto pieno...
- Ripetiamoci mentalmente questa formula:
 - ❖ “è pieno lo spazio che c'è fra lato destro e lato sinistro del corpo”...
 - ❖ Ripetiamolo per una decina di volte:
 - ❖ “è pieno lo spazio che c'è fra lato destro e lato sinistro del corpo”...
- Ripetiamoci ora mentalmente:
 - ❖ “Tutto il corpo è uno spazio pieno”...
 - ❖ Ripetiamolo per una decina di volte:
 - ❖ “Tutto il corpo è uno spazio pieno”...
- Ripetiamoci ora mentalmente:
 - ❖ “Lo spazio corporeo si dilata e si contrae ad ogni respiro”...
 - ❖ Ripetiamolo per una decina di volte:
 - ❖ “Lo spazio corporeo si dilata e si contrae ad ogni respiro”...
- Concludiamo questo sesto esercizio con il recupero, fatto lentamente e seguendo tutti i passaggi previsti.

SETTIMO ESERCIZIO

- Troviamo la posizione comoda per il nostro corpo:
- Chiudiamo gli occhi...
- Praticiamo delle lievi flessioni sul dorso e sul collo in modo da trovare la posizione più adatta per iniziare l'esercizio...
- Immaginiamo di vedere il nostro corpo nella posizione in cui lo abbiamo abbandonato a se stesso...
- Focalizziamo la sua figura nel suo insieme...
- Prendiamo in considerazione le propriecezioni esistenti immedesimandoci con l'interno del corpo...
- Immergiamoci nelle sensazioni di peso... di calore... di tono... di contatto...
- Facciamo una sintesi del quarto, quinto e sesto esercizio:
 - ❖ ripetiamo la formula "il mio corpo è uno spazio pieno"...
 - ❖ per una decina di volte...
- Essendo molto rilassate la laringe e la faringe, l'atto respiratorio è più facile:
 - ❖ Si possono sentire gli effetti piacevoli dell'aria che entra ed esce attraverso il naso.
 - ❖ L'aria che entra ed esce massaggia la mucosa nasale.
- Cerchiamo di cogliere il corpo nella sua interiorità, sentendoci sempre più coincidenti con lo spazio del corpo che è tutto pieno:
 - ❖ "lo spazio che c'è fra lato destro e lato sinistro del corpo è pieno"...
 - ❖ "lo spazio che c'è fra la parte anteriore e posteriore del corpo è pieno"...
 - ❖ "lo spazio che c'è tra la parte alta e parte bassa del corpo è pieno"...
 - ❖ non è un pieno statico, ma mobile...
 - ❖ si muove con lo stesso ritmo del respiro...
- Ripetiamoci quindi mentalmente:
 - ❖ "Tutto il corpo si dilata e si contrae ad ogni respiro"...
 - ❖ "Tutto il corpo respira"...
 - ❖ "Respira l'addome, respira il torace, respirano il naso e la bocca, respira la pelle, l'aria entra e esce da tutti i pori"...
 - ❖ "Tutto il corpo respira"... "Il respiro se ne va da sé"... "Il respiro se ne va da sé"...
- Come quando si sta da piccoli nel braccio di chi ci ama o quando si è su una barca, su un mare tranquillo, distesi alla luce del sole e ci si sente dondolare dolcemente, così qui... ora... il respiro ci dondola;
- Ripetiamoci mentalmente:
 - ❖ "Il respiro mi dondola"... "Il respiro mi respira"... "Il respiro mi respira"... "Il respiro se ne va da sé"...
 - ❖ "Tutto il corpo respira"... "Il corpo si dilata e si contrae"... "Il respiro mi respira"...
 - ❖ "Il respiro mi respira"... "Il respiro mi respira"... "Il respiro mi respira"...
 - ❖ Ripetiamo mentalmente per qualche minuto questa formula:
 - ❖ "Mi respira"... ad ogni inspirazione...
 - ❖ Facciamo una pausa...
 - ❖ Ora di nuovo ripetiamo mentalmente un certo numero di volte la formula:
 - ❖ "Mi respira"...
 - ❖ Lo spazio corporeo continua a dilatarsi e a contrarsi ad ogni respiro...
- Concludiamo questo settimo ed ultimo esercizio con il recupero senza premura, lentamente, dandoci tutto il tempo che vogliamo per riprenderci e seguendo tutti i passaggi previsti.