

Rigenerazione – Tecniche di rilassamento: Training autogeno

Il training autogeno è una tecnica di rilassamento a effetto prolungato, sviluppata da Johannes Schulz, e che proviene dall'ipnosi. Si tratta di una tecnica di rilassamento che viene effettuata su sé stessi.

Tutti possono imparare il training autogeno ed esercitarsi a praticarlo. Ai principianti si consiglia di seguire esattamente le istruzioni.



Posizioni per eseguire gli esercizi (da sin. a des.): da sdraiati; da seduti, con le braccia appoggiate in modo rilassate sulle cosce, far penzolare la testa in avanti (vantaggio: sempre possibile eseguirlo, anche quando si è in viaggio e col tempo contato), da seduti (in poltrona).

Cosa?

- Lo sportivo influisce personalmente sulla profondità del suo rilassamento. L'aggettivo autogeno significa: effettuato su sé stessi.
- L'impulso esterno (le istruzioni audio) aiuta a innescare un processo interno (rilassamento).
- Gli esercizi di base sono sei: l'esercizio della gravità, l'esercizio del calore, l'esercizio della respirazione, l'esercizio cardiaco, l'esercizio del plesso solare e l'esercizio del raffreddamento della fronte

A quale scopo?

- Rilassarsi in modo consapevole. Rilassamento psichico e fisico attraverso una serie di cambiamenti fisiologici e il messaggio inviato al cervello: «sono calmo, molto calmo».
- Rilasciare le tensioni e raggiungere uno stato di profondo rilassamento.
- Ridurre le tensioni e l'ansia (l'angusto si trasforma in vastità).
- Migliora la capacità di concentrazione e di memorizzazione e l'apprendimento.
- Ricarica le batterie, equilibra mente e corpo, l'organismo entra nella fase di recupero.
- A lungo termine si diventa più rilassati e si impara a mantenere la calma in situazioni difficili.
- Si impara a prendere le distanze (rilasciare).
- Alleviare i dolori.

- Si impara a gestire meglio i dolori.
- Miglior qualità di vita.

Quando?

- Il più possibile.
- Integrare nella pianificazione degli allenamenti in modo sistematico e preciso.
- Praticare poco prima di coricarsi, la mattina dopo il risveglio e dopo l'allenamento.

Quando NON farlo?

- A stomaco pieno
- Meno di due ore prima dell'allenamento o della gara.
- Dopo aver bevuto il caffè

Condizioni quadro

Preparazione psicologica

- L'accento è posto sul carattere autogeno degli esercizi e sul fatto che la reazione al rilassamento sia puramente naturale e biologica (obiettivo: riduzione di paure, timori e speranze eccessive)
- Motivare: spiegare che il metodo, dopo la fase di esercitazione, genera effetti rilevabili praticamente su tutti coloro che lo praticano.
Riferimenti alla facilità di apprendimento della tecnica (allenamento)

Come esercitarsi?

- Assumere un atteggiamento libero da aspettative.
- Magari prima fare un po' di movimento
- Prestare attenzione all'inspirazione e all'espiazione; movimenti respiratori
- Recarsi con la mente nel proprio luogo segreto (rappresentazione, attenzione, sentire...)
- Allontanare i pensieri emergenti (come nuvole che si diradano nel cielo)
- Usare delle formule: «sono molto calmo»; «i miei pensieri sono sereni»
- Non esprimere giudizi durante la pratica.

Consigli per l'esecuzione dei vari esercizi

- Parlare con un tono di voce calmo e monocorde.
- Attraverso la voce trasmettere fiducia, sicurezza e un atteggiamento passivo.
- Utilizzare delle formule di training autogeno
- Incoraggiare i praticanti e informarli che devono eseguire gli esercizi senza istruzioni da parte di terzi.

Istruzioni audio per il training autogeno

Versione breve, ca. 9 min.

Versione lunga, ca. 18 min.

Download

- [Versione breve](#)
- [Versione lunga](#)

Consigli per l'esecuzione dei vari esercizi

Esercizio della gravità

- **A che scopo:** rilassamento della muscolatura. «Non desiderare nulla, non aspettarsi nulla, non fare nulla, entrare in sintonia con sé stessi, lasciare che accada»

Esercizio del calore

- **A che scopo:** stimolazione della circolazione sanguigna attraverso la concentrazione. Rilassamento dei vasi sanguigni a dilatazione dei vasi sanguigni.

Esercizio della respirazione

- **A che scopo:** ritrovare un ritmo respiratorio naturale. „Accettare, spontaneamente”; viene coinvolto il sistema nervoso vegetativo..

Esercizio cardiaco

- **A che scopo:** concentrarsi sul proprio cuore in modo positivo. Il ritmo è centrale. Rivolgere l'attenzione laddove si percepisce il battito cardiaco.

Esercizio del plesso solare

- **A che scopo:** coinvolgere gli organi della zona addominale; plesso solare. Gli organi addominali vengono irrorati di una quantità maggiore di sangue e l'attività intestinale rafforzata. Rappresentazione mentale: siete sdraiati sulla spiaggia e il sole splende sul mio ventre. Ev. posare una mano sull'addome..

Esercizio della fronte

- **A che scopo:** un po' di raffreddamento. Osservazione: evitare di eseguire l'esercizio prima di andare a dormire.

Ritorno alla normalità

Dopo aver terminato gli esercizi bisognerebbe ritrovare un livello di attivazione normale. Perciò è molto importante eseguire la fase di ripresa, seguendo le tappe sottostanti:

- Muovere le punte dei piedi, i piedi e le dita
- Contrarre i muscoli delle braccia e delle gambe
- Inspirare ed espirare profondamente due o tre volte
- Aprire gli occhi

Controindicazioni: il training autogeno è sconsigliato in caso di malattie cardiache, epilessia, asma e malattie gastro-intestinali croniche

Fonte: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Scuola universitaria federale dello sport SUFISM Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO