

TRAINING **AUTOGENO** E NIDRA YOGA

a cura del Dott. Paolo Garelo



“Chiudi gli occhi e
riconquista la tua interiorità”

CORSO DI TRAINING AUTOGENO
E
YOGA NIDRA

TRAINING AUTOGENO **OLTRE IL METODO SCHULTZ**

"Ritorna a te stesso, perché solo lì abita la verità"
S. Agostino

Cenni Storici

Il Training Autogeno venne elaborato dallo psichiatra tedesco Johannes Heinrich Schultz negli anni fra il 1908 ed il 1912, tecnica da lui definita come metodo di autodistensione da concentrazione psichica che consente di modificare situazioni psichiche e somatiche; questo grazie all'apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva studiati e concatenati allo scopo di portare al realizzarsi di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza. Schultz ottenne la specializzazione con il grande psichiatra Otto Binswanger riprese le osservazioni che Oskar Vogt era venuto facendo nel corso dei suoi studi sull'ipnotismo, sull'autosuggestione e sugli stati di coscienza, studi e sperimentazioni a loro volta iniziati dal tedesco Franz Anton Mesmer nella seconda metà del settecento e proseguiti dal francese Armand Marie Jacques de Chastenet, Marchese di Puysegur e più tardi dallo scozzese James Braid. Per stessa ammissione di Schultz il Training Autogeno ha sorprendenti affinità con alcune pratiche Yoga.



Johannes Enrich Schultz

In effetti tanto nello Yoga di matrice induista quanto nella sua elaborazione buddhista, in particolare Mahayana tibetano, si riscontra un insieme di esercizi generalmente classificati come Yoga Nidra, che significa Yoga del Sonno ovvero Yoga del rilassamento assoluto, tanto da portare perfetta consapevolezza anche nello stato di sonno profondo senza sogni, condizione nella quale un eventuale elettroencefalogramma risulterebbe caratterizzato dalla prevalenza della frequenza pari a 0,5 onde delta. I testi di riferimento di maggior rilevanza sono compresi nel Mahanirvana Tantra e gli storici dello Yoga sostengono che tali pratiche siano state elaborate almeno da cinquemila anni prendendo a riferimento i Veda. E' significativo che il termine Yoga in sanscrito abbia la stessa radice Yog/Yug che ha in latino la parola giogo, consentendoci di interpretare l'intero corpus di questa disciplina come volto a soggiogare e trascendere gli opposti, in particolare la coppia maschile-femminile, caratteristici di ogni fenomeno dell'esistenza manifestata per realizzarne l'unità fondante, l'Uno senza secondo. Si conquista così la meta dell'Advaita Vedanta, la conoscenza non duale.

Mentre il merito di Schultz è stato quello di organizzare una pratica facilmente trasmissibile e con impostazione laica e scientifica, basata sugli studi che la giovane psicologia moderna andava compiendo, invece il merito del suo analogo Yoga è una sofisticazione ed una dettagliatezza incomparabili, purtroppo spesso non facilmente accessibili agli occidentali vuoi per le difficoltà linguistiche, vuoi per la difficoltà ad ordinare in maniera organica l'immenso corpus letterario dello Yoga, vuoi per la non facilità a reperire un insegnante di Yoga che non sia uno dei troppi improvvisati.

Ma poichè stiamo parlando di una tecnica che nella sua essenza è la stessa in ogni luogo, tempo e cultura in virtù del fatto che agisce su e grazie alla struttura psicosomatica oggettiva che accomuna tutti gli esseri umani diventa inevitabile riconoscerne la diffusione oltre le diverse maschere che ha assunto nel corso delle diverse civiltà. Doveroso quindi citare il fatto della sua diffusione nell'ambito dell'Alchimia ed Ermetismo ove tale pratica veniva indicata con l'acronimo dell'acido solforico: V.I.T.R.I.O.L. (vetriolo) acronimo che doveva essere svolto con la frase "Visita Interiora Terrae Rectificando Invenies Occultum Lapidem" che tradotta recita: visita l'interiorità della terra (o la terra interiore) e rettificando (purificando) scoprirai la pietra nascosta, (la pietra dei filosofi) il vero Io. Per meglio spiegare questo concetto espresso dal filosofo alchimista del quindicesimo secolo Basilio Valentino nel suo testo "l'Azoth des Philosophes" possiamo aggiungere che la terra da visitare è il corpo e che la prima pietra che si conosce è la pietra nera, pietra perchè si mantiene il corpo immobile fino a percepirlo pesante come pietra, nera perchè l'apprendista nella condizione di sensazione di massimo peso del corpo rilassato, tenendo gli occhi chiusi, vede il buio, il nero; con adeguate tecniche di rettifica, "purificazione", la pietra da nera si trasformerà in luminosa, l'oro dei filosofi.

Ma l'Ermetismo affonda le sue origini presso la casta sacerdotale dell'Antico Egitto che impiegava anche tali tecniche, quella casta sacerdotale presso la quale andarono a formarsi e studiare filosofi quali Euclide, Platone, Pitagora ed Aristotele. Che le tecniche che vi stiamo presentando abbiano una dimensione universale può essere dimostrato da miriadi di esempi: l'alchimia si diffonde in occidente nel medioevo, in particolare la Spagna moresca, tramite i filosofi dell'esoterismo islamico, ovvero i Sufi e tra questi sottolineo il persiano Shorawardi; nello stesso periodo e sempre primariamente tramite la Spagna moresca si diffonde un'altra tradizione esoterica che impiega la nostra tecnica ma questa volta di matrice ebraica, la kabbalah; ai tempi dell'Impero Romano la ritroviamo in numerosi misteri e tra questi il più diffuso, il culto di Mithra, mentre più vicino a noi dobbiamo ricordare lo gnosticismo cristiano con tutte le sue derivazioni e tra queste Dante Alighieri se si considera la Divina Commedia un viaggio interiore svoltosi con specifica tecnica.

Tutto ciò per rendere evidente che quanto oggi praticato sotto la definizione moderna di Training Autogeno è stato praticato da tempo immemore in ogni angolo del pianeta da cervelli di primordine.

Principi e **Tecnica**

Quando chiudiamo gli occhi è come se non valessero più le regole della geometria euclidea che più o meno inconsapevolmente applichiamo all'orizzonte percettivo esterno e si apre una dimensione interiore di fatto incommensurabile. Un famoso kohan Zen domanda provocatoriamente: "descrivi il volto che avevi prima di nascere", volendo indurre a passare dall'apparire all'esserci, condizione che si propone a noi chiudendo gli occhi con adeguata consapevolezza. E proprio l'educazione e l'allenamento di tale consapevolezza a riconoscere le regole e la struttura della dimensione interiore, nonchè a riconoscere se stessa, sono l'oggetto della pratica del Training Autogeno.

Il corpo viene mantenuto a lungo sdraiato immobile e condotto ad una radicale passività, tale da consentirci di modificarne anche svariati parametri fisiologici entrando in vagotonia, ovvero permettendo al sistema nervoso neurovegetativo di prevalere: il battito cardiaco rallenta e la pressione sanguigna si normalizza, la frequenza del respiro rallenta e si fa più profonda, si modifica la resistenza elettrica della pelle, l'attività elettroencefalografica passa dalle onde gamma tipiche dell'attività di pensiero a quelle alfa e theta tipiche dell'attività onirica ed intuitiva fino ad arrivare alle onde delta caratteristiche di ciò che può essere definito come un coma vigile, assenza di pensiero con piena consapevolezza.

Invece dal punto di vista interiore i partecipanti vengono portati alla condizione di oggettivare, osservare con sereno distacco ogni modificazione della propria esperienza ed a riconoscere e gestire le varie fasi del rilassamento corporeo, emotivo, bioenergetico e mentale fino alla consapevole assenza di pensiero. La tecnica può essere appresa da qualunque persona a partire dagli otto anni di età a prescindere dal bagaglio culturale, dal fatto che si siano già fatte esperienze similari e dal proprio orientamento religioso, se non laico. Si tratta di una

pratica, di una concreta e tangibile esperienza e pertanto non è necessario credere ad alcunchè a priori, bensì verificare e sperimentare da se e con se stessi.

In parole povere si tratta di un viaggio interiore guidato che costituisce una concreta e non intellettualistica esperienza rivolta ad arricchire la conoscenza e padronanza della propria personalità semplicemente rimanendo sdraiati con gli occhi chiusi per il tempo necessario.

Vivendo in una società che continua ad incrementare la quantità e velocità delle informazioni e degli stimoli, siano essi problematici o meno, abbiamo a maggior ragione necessità di un ancoraggio perchè come dice il filosofo Umberto Galimberti: "non sappiamo più stare presso di noi, neppure per brevi attimi, e la nostra interiorità si impoverisce. Intensificando la comunicazione non sappiamo più cos'è il silenzio, che è però l'unica via di cui disponiamo per entrare in comunicazione con noi stessi e quindi in qualche modo conoscerci".

La dottrina classica del Training Autogeno classifica gli esercizi in inferiori e superiori, ove per inferiori si intendono quelli in cui l'attenzione è rivolta a particolari sensazioni corporee e producono effetti in primis sul corpo, pertanto detti anche esercizi somatici ordinati in quello della pesantezza (rilassamento muscolare e circolazione linfatica), del calore (microcircolazione sanguigna ed ossigenazione), del cuore (funzionalità cardiaca), del respiro (apparato respiratorio), del plesso solare (organi addominali) e della fronte fresca (pompa cefalo-rachidiana e riduzione dell'attività elettrica), mentre quelli superiori o esercizi psichici sono dedicati alla percezione di colori, suoni, emozioni, pensieri ed immagini.

Ambiti applicativi e Finalità dei corsi

L'utilità della pratica del Training Autogeno si riscontra in molteplici ambiti ed il corso può anche essere "tarato" per specifiche finalità; forniamo un breve elenco degli ambiti qui di seguito:

- Malattie psicosomatiche: molteplici sono le patologie psicosomatiche che possono essere significativamente condizionate, in alcuni casi fino alla risoluzione, dal Training Autogeno soprattutto per la conversione alla preponderanza del sistema neurovegetativo, tra queste la maggior parte dei disturbi gastrici, emicranie e cefalee, stress ed ipertensione, ansia ed insonnia, controllo e gestione dello stress, controllo delle reazioni emotive eccessive, asma e tonicità del sistema immunitario in genere.
- Prestazioni intellettuali: grazie all'acquisizione della capacità di dominare il divagare della mente e l'autoinduzione di calma si ottengono significativi miglioramenti della capacità di attenzione, di concentrazione, mnemoniche, intuitive, di introspezione ed autodeterminazione.
- Prestazioni sportive: il miglioramento delle prestazioni è uno dei principali campi di applicazione e ormai sono molti gli atleti che lo utilizzano regolarmente affiancandolo all'allenamento fisico. L'effetto del Training Autogeno sul miglioramento delle prestazioni è basato principalmente sull'eliminazione di errori e disturbi che pregiudicano l'esecuzione ottimale della performance, la famosa ansia da prestazione. Efficace inoltre per il rinforzo della motivazione all'allenamento e per il rapido recupero di energie.
- Creatività: grazie ancora alla capacità di ridimensionare il ruolo dell'attività razionale (dal latino "raturum - ratio" pezzo, misura) che scompone analiticamente la realtà si acquisisce la capacità di indurre una condizione psichica per la quale la realtà viene compresa intuitivamente, visionariamente per insiemi e relazioni, si equilibrano emisfero destro e sinistro del cervello. E' la condizione indispensabile a qualunque artista per poter creare e non replicare.
- Psicologia dell'emergenza: indispensabile strumento per tutte le professioni che hanno a che fare con situazioni di emergenza, Forze dell'Ordine, Croce Rossa e 118, Protezione Civile e Pompieri, alle quali verrebbe

richiesta la capacità di rimanere calmi e lucidi anche di fronte alla catastrofe. L'incapacità alla calma, il farsi prendere dall'emozione in tali situazioni si traduce immediatamente in perdita di efficienza ed efficacia sino ad essere persino controproducenti. Le specifiche tecniche di intervento caratteristiche di ognuna di queste professioni sono comunque nelle mani di persone, esseri umani che in tali condizioni devono spesso fare delle scelte nell'ordine di una manciata di secondi e non hanno quindi tempo sufficiente per un utile impiego della capacità analitica. La confidenza con gli esercizi di Training Autogeno permette di esperire soggettivamente il tempo come rallentato e cogliere unitariamente le relazioni che strutturano e condizionano la situazione di emergenza fronteggiata. Se invece siamo tesi, frenetici, emotivi tendiamo a correre per spegnere l'allarme e non la sua causa. In ultimo, e da non sottovalutare, la calma è contagiosa.

●● Corsi parto: psicoprofilassi ostetrica con conseguente riduzione del dolore del parto, il Training Autogeno da diversi anni è impiegato anche in molte strutture pubbliche con eccellenti risultati grazie alla possibilità di raggiungere il rilassamento anche durante i movimenti sia volontari che involontari quali le contrazioni uterine. Da rilevare che anche nei confronti della gestazione produce vantaggio, sia per il sollievo fornito alla madre sia perchè di riflesso giova anche al feto.

Gli altri ambiti applicativi sono psicoterapici e clinici e pertanto non di pertinenza dei corsi qui proposti.

Il corso si articola in cinque incontri giornalieri della durata di due ore e si propone di mettere i partecipanti nelle condizioni di applicare autonomamente quanto appreso ed i benefici saranno legati semplicemente alla costanza della sua messa in pratica.

Ai partecipanti è richiesto di venire con abiti comodi e non aderenti e di portarsi una stuoia sulla quale sdraiarsi unitamente ad una coperta leggera in quanto durante la pratica in alcuni casi tende ad abbassarsi la temperatura corporea.

L'INSEGNANTE

Paolo Garelo è nato a Torino il 21 dicembre '61 da padre medico e madre insegnante e gerente di una palestra di yoga, pranoterapeuta ed insegnante di ginnastica dolce presso l'università della terza età e per conto del comune di Torino. Paolo Garelo inizia a praticare lo yoga all'età di cinque anni per poi all'età di otto frequentare la scuola di yoga di Dharmarama a Torino ed all'età di ventidue perfezionarlo presso la scuola di Direndra Bhramachari a Nuova Delhi in India. Apprende le tecniche di Training Autogeno e Yoga Nidra all'età di quindici anni. A tredici anni comincia a frequentare Baba Bedi, discendente diretto del fondatore della setta indiana dei Sik Guru Baba Nanak nonchè padre del più famoso Kabir Bedi, ed a studiare la sua metodologia terapeutica e la filosofia orientale. In qualità di Vicepresidente dell'Unione Bioenergetica Italiana rappresenta una delle cinque associazioni nazionali di settore abilitate a partecipare al tavolo di progettazione professionale istituito dal Consiglio Nazionale Economia e Lavoro su direttiva della Comunità Europea. In Messico ha il privilegio di conoscere approfonditamente lo sciamanesimo delle tribù indiane locali, in particolare Huicholes. Ha conseguito due volte la cintura marrone di Karate, scuola Shotokan, con il maestro Sergio Beronzo due volte medaglia d'argento ai campionati del mondo ed ha praticato anche Judo e Tai chi chuan, tutte discipline dove si presume si consegua anche un'educazione mentale oltre che fisica. Si laurea prima in Sociologia e poi in Psicologia ed è iscritto all'Albo Regionale degli Psicologi del Lazio. In ambito psicologico predilige la scuola Reichiana, quella Bioenergetica, la Transazionale, la Trans personale, l'Antipsichiatria di Laing ed Esterson, in sintesi. Oltre a condurre il proprio studio privato a Roma ha svolto attività di formazione e consulenza aziendale tanto nel settore privato quanto nel pubblico. Gli viene conferito il Dottorato Honoris Causa in Business Administration.

Per informazioni e prenotazioni rivolgersi a: Dott. Paolo Garelo

cell. 335 6884757