



Omar Montecchiani

Training
autogeno e PNL

Una nuova sinergia per la crescita personale



EDIZIONI ENEA

Il training autogeno è il metodo di rilassamento più famoso al mondo, i cui benefici sono stati verificati a livello scientifico.

Attraverso una serie di esercizi presentati qui in modo chiaro e semplice, è possibile raggiungere uno stato di distensione psicofisica capace di alleviare, se non addirittura eliminare, numerose problematiche legate allo stress: disturbi del sonno, emicranie, dolori muscolo-scheletrici, ma anche alcuni comportamenti negativi come mangiarsi le unghie, fumare, ecc.

La novità assoluta di questo libro è l'integrazione del metodo tradizionale del training autogeno con la programmazione neuro-linguistica (PNL). L'autore si propone infatti di potenziare la sequenza classica del training autogeno, mediante l'utilizzo delle immagini e del linguaggio secondo la PNL.

Il testo, corredato da numerosi esempi e fotografie, è rivolto sia a chi vuole apprendere e praticare in autonomia il training autogeno, sia al conduttore di classi che vuole avvalersi di questo nuovo paradigma nel campo del rilassamento psicofisico.

Fare Naturopatia

Omar Montecchiani

Training autogeno e PNL

Una nuova sinergia per la crescita personale



EDIZIONI ENEA

© 2019 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: gennaio 2020

ISBN 978-88-6773-090-2

Art Direction: Camille Barrios/ushadesign

Foto: Giovanni Pazzaglia/Studio fotografico Photoart

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato
su carta FSC®

Non muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno con l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute.

PLATONE

AVVERTENZA

L'autore di questo libro non vuole sostituirsi, attraverso le tecniche proposte, a metodi e pratiche di tipo medico o psicologico. L'intento è quello di fornire indicazioni riguardanti la pratica del training autogeno, per aumentare il proprio benessere fisico e mentale al fine di migliorare la qualità generale della propria vita. Sia l'autore che l'editore non si assumono pertanto alcuna responsabilità relativa alle azioni riguardanti una pratica autonoma degli esercizi proposti, e nel caso di problematiche che possono coinvolgere l'ambito medico e psicologico, consigliano prima di tutto di rivolgersi a tali professionisti del settore.

Indice

9	Prefazione di Andrea Frausin
13	Introduzione
19	1. Storia del training autogeno
21	2. L'ipnosi tra training autogeno e PNL
31	3. Principi fondamentali del training autogeno
37	4. Mente e corpo nel training autogeno
45	5. Presupposti della PNL
49	6. Mente e corpo nella PNL
57	7. Il metodo del training autogeno: come e quando praticarlo
63	8. Posizioni
67	9. Esercizi inferiori e superiori
69	10. Le sei consegne del training autogeno
91	11. La fine e l'inizio di un percorso
95	12. Ambiti di applicazione del training autogeno
97	13. Gli ambiti e le modalità di applicazione della PNL nel training autogeno
103	14. Il ruolo delle immagini e del linguaggio tra PNL e training autogeno
107	15. L'uso strategico dei sistemi rappresentazionali
117	16. L'uso strategico del Milton Model nel training autogeno

127	17. L'uso strategico delle submodalità per amplificare le sensazioni
135	18. Conoscersi per cambiare e cambiare per conoscersi
137	Ringraziamenti
139	Bibliografia

Prefazione

Agli inizi degli anni Settanta presso l'Università di Santa Cruz in California Frank Pucelik, studente presso la stessa Università dopo essere ritornato dagli anni di servizio militare in Vietnam, e Richard Bandler, che all'epoca lavorava presso la Science and Behavior Books, si trovano per caso a collaborare nella gestione di gruppi di formazione in Gestalt. Dopo qualche mese si aggiunge a loro una terza persona, il professore di linguistica (ed ex agente dell'intelligence americana durante la Guerra Fredda) John Grinder con lo scopo di aiutarli a insegnare cosa loro stessi facevano in modo estremamente efficace, promuovere il cambiamento nelle persone. I tre si trovano a collaborare quasi per caso alla nascita di una disciplina che inizialmente viene chiamata Meta e che poi, verso la metà degli anni Settanta, verrà ridenominata programmazione neuro-linguistica (PNL) prima di iniziare a diffondersi in tutto il mondo.

Cercando di districarsi tra le infinite complessità del comportamento umano i tre, aiutati da un gruppo di pratica di altre tredici persone (via via alimentato da altri studenti e ricercatori), studiano con modalità innovative individui particolarmente capaci di raggiungere risultati decisamente sopra la media nei loro campi di attività con l'obiettivo ambizioso di trasformare il loro saper fare (conoscenza tacita) in conoscenza esplicita, accessibile a tutti.

Lo scopo di tutto ciò è quello di aumentare le scelte a disposizione delle persone: chiunque volesse imparare la “struttura dell’eccellenza”, che la PNL si è proposta di analizzare e decodificare, ora poteva iniziare a farlo.

Qual è la differenza che fa la differenza tra una persona eccellente in un certo settore (o compito) e tutti gli altri?

Cosa osserva, cosa ascolta, come pensa, cosa fa quel particolare individuo che raggiunge risultati significativamente superiori agli altri nel suo campo di eccellenza?

E che cosa posso fare io per imparare a raggiungere risultati simili?

La PNL può essere descritta come un metodo di apprendimento accelerato (definito modellamento PNL ed attualmente declinato in diversi modi all’interno della comunità internazionale della PNL) che ha dato vita ad un insieme codificato di modelli di eccellenza (descritti in modo comprensibile, “sensorialmente basato”, e con finalità pragmatiche, “aumentare le scelte di chi la utilizza”), strumenti che chi è interessato può imparare per aumentare le proprie prestazioni e soddisfazioni.

La PNL negli oltre 47 anni di storia è cresciuta tantissimo e oggi si possono identificare al suo interno diversi filoni tanto da spingere lo scrivente a parlare di “diverse PNL”.

Da molti anni all’interno dell’NLP Leadership Summit, stiamo collaborando in oltre 100 esponenti internazionali in PNL, considerati leader della disciplina, per far sì che il mondo della PNL continui a crescere, a sviluppare ricerche scientifiche che ne attestano l’efficacia e costruisca, come comunità il più ampia possibile di esperti, un’associazione globale che sia da riferimento alle oltre 23 associazioni internazionali di PNL e che

rappresenti un “certificato di qualità” per chi vuole formarsi seriamente nella disciplina.

Ritengo che la PNL, con i suoi enormi margini di sviluppo e potenziamento, possa sempre di più essere un punto di riferimento per chi desidera migliorarsi con strumenti che, attraverso la pratica disciplinata, possano diventare parte importante del proprio patrimonio di conoscenze e competenze per avere più scelte, più libertà nella propria vita, con una giusta attenzione anche ai temi cruciali che coinvolgono oggi le nostre comunità e società umane: ambiente, sviluppo tecnologico, sostenibilità economica, sociale ed ambientale.

Ho pertanto accolto con favore la richiesta di fare la prefazione al presente libro di Omar Montecchiani, mio studente di psicologia presso un Master Universitario.

Omar con grande passione e volontà di condivisione si propone di aggiungere alcuni degli strumenti della PNL alla cassetta degli attrezzi di chi si occupa di training autogeno, un compito decisamente non facile soprattutto in forma scritta data la complessità e varietà della materia e la necessità di una pratica supervisionata per poter godere appieno dei benefici.

Ho apprezzato gli esempi che Omar fa nel corso del libro, per permettere al lettore di ampliare le sue scelte migliorando il suo approccio al training autogeno.

Abbiamo sempre di più bisogno che persone appassionate, con specifiche conoscenze e competenze e con una forte etica, diffondano strumenti concreti per permettere un aumento delle scelte a disposizione di ognuno di noi in un mondo in continuo cambiamento, nel quale sempre nuove sfide emergono sia come individui singoli sia come comunità e società umane.

Con la speranza che il lettore possa trarre il massimo giovamento possibile dalla lettura del libro auguro a tutti quelli che vogliono trasformare le conoscenze in “saper fare” e le parole in azioni, buona pratica.

Andrea Frausin

Psicologo e trainer di PNL

Introduzione

Ricordo di aver sperimentato il training autogeno con quel misto di diffidenza e di curiosità, tipiche di chi ha sentito parlare per tanto tempo di una pratica così diffusa e famosa senza tuttavia sapere concretamente di cosa si trattasse.

La prima volta che feci questa esperienza, provai un'intensa sensazione di benessere, di distensione e di protezione, ma anche di cura e accudimento nei confronti di me stesso.

Alla fine delle consegne, il conduttore ci fece girare su un fianco, con gli occhi chiusi, nella posizione fetale. In quel momento, fu come ritornare a quando ero bambino.

Fu un'esperienza di raccoglimento emotivo e di intimità meravigliosa, profonda, ancestrale.

Provai un'intensa emozione di tenerezza, per il fatto di essermi concesso quell'intimità e quella cura.

Il mio bambino interiore aveva trovato un suo spazio di protezione, di accoglimento, e di sostegno.

Mi sono reso conto che il fascino che il training autogeno ha esercitato sulla mia persona è dipeso principalmente da questo. E cioè dal fatto che, fin da quando ero piccolo, prima di addormentarmi facevo spesso esperimenti “psichedelici”, attraverso la mia mente e il mio corpo.

Mi lasciavo andare ai pensieri, alle immagini e alla libertà delle mie sensazioni.

Sprofondare in quell'universo sconosciuto che io ero per me stesso, mi dava l'opportunità di sentirmi libero e spensierato, rispetto a un mondo fatto di regole e dettami sociali troppo difficili da rispettare per un bambino piccolo pieno di curiosità e di energia.

Potevo vivere un'avventura fantastica stando comodamente sdraiato – e al sicuro – nel letto ad una piazza della mia cameretta.

Con il tempo ho risperimentato questi stati dell'essere, e molti altri, più e più volte attraverso il training autogeno. Tuttavia, mi sono lasciato alle spalle quella semplice e “infantile” esplorazione sensoriale.

Perché se è vero che l'esercizio costante del TA implica innanzitutto un metodo da seguire per rilassarsi e abbandonare le tensioni e le preoccupazioni della giornata, dall'altra parte, nella maturità, questo strumento rappresenta un mezzo straordinario per *comprendere se stessi*.

Per raggiungere un equilibrio psicofisico ed esistenziale, aumentare la propria determinazione e forza di volontà, e soprattutto per fare una pulizia mentale quotidiana.

Il rilassamento e l'abbattimento dello stress, la centratura, il vivere nel qui ed ora, la risoluzione di alcuni sintomi psicosomatici importanti, la capacità di concentrazione, il rafforzamento della memoria e il benessere generale, sono obiettivi relativamente raggiungibili attraverso la pratica costante del training autogeno.

Personalmente ritengo che tutte queste ragioni dovrebbero essere sufficienti, da sole, a spingere le autorità e le organizzazioni

scolastiche a inserire il TA all'interno di qualsiasi programma preventivo ed educativo, in tutte le scuole: fin dalle elementari.

Per quanto mi riguarda, il risultato fondamentale e sempre in itinere, è comunque quello della consapevolezza, della cura e della realizzazione di sé.

Va da sé, infatti, che comprendere le condizioni di base affinché sia possibile far “incontrare” la propria mente e il proprio corpo nel TA, significa agevolare una integrazione e una comprensione del proprio essere. La pratica del training aumenta la possibilità di raggiungere questo obiettivo, per il tramite della concentrazione passiva, del silenzio interiore, e delle formule autoindotte, in un circolo virtuoso nel quale i benefici psicofisici della pratica aumentano il proprio senso di autenticità.

In questo testo ho voluto dare spazio alle possibili applicazioni della PNL (programmazione neuro-linguistica) nel training autogeno.

In questo senso, la particolarità e la novità direi assoluta di questo libro rispetto alla letteratura sull'argomento (almeno in Italia), sta per l'appunto nell'integrazione feconda tra queste due tecniche/metodi, tanto potenti quanto concreti ed efficaci.

Ho potuto constatare infatti che la PNL, al pari del TA, proviene in parte dall'ipnosi, nello specifico dall'ipnosi di Milton Erickson. Oltre a questa radice comune, e quindi alle relative corrispondenze teoriche e metodologiche, la PNL può offrire al conduttore di TA, così come al praticante, tutta una serie di strumenti utilissimi per approfondire le diverse consegne.

Unendo la PNL al training autogeno si ha un potenziamento di quegli stati dell'essere di cui parlavo prima, e quindi c'è la possibilità di rendere la pratica del training molto più efficace, rapida, e profonda.

Ho iniziato ad applicare le tecniche di programmazione neuro-linguistica nel TA durante alcuni corsi, dopo aver condotto i gruppi per anni con il metodo classico appreso durante la mia formazione come conduttore.

Ho notato che l'integrazione della PNL ha prodotto dei risultati assolutamente visibili e concreti, ovviamente positivi, non solo sul piano dei risultati specifici del training; ma anche rispetto alle relazioni tra i partecipanti dei gruppi, e tra i partecipanti e il conduttore stesso. I rapporti sono diventati più empatici e autentici. Più veri.

Essendo la PNL, tra le altre cose, anche e soprattutto un metodo di comunicazione efficace, è quasi inevitabile che il clima generale del contesto nel quale è utilizzata venga agevolato considerevolmente.

Spesso si scambiano le *tecniche* e gli *strumenti* con lo *scopo* che quegli strumenti possono permettere di raggiungere. Dimenticando che in realtà sono le persone a *utilizzare* gli strumenti in un modo, piuttosto che in un altro, a partire da un proprio codice etico e una certa scala di valori.

Stabilendo interiormente determinati obiettivi.

La PNL viene vista in questo senso come un insieme di tecniche capaci di manipolare gli individui, di raggiurarli contro la loro volontà, forse a partire da una certa divulgazione della materia che è stata fatta da alcuni professionisti del settore, i quali hanno promosso nel tempo un'idea errata ed eticamente scorretta della programmazione neuro-linguistica.

Ora sappiamo che è l'*uso* che si fa di uno strumento a rendere quello strumento un qualcosa di positivo, o di negativo, rispetto alle persone con le quali interagiamo. Ma anche e so-

prattutto relativamente alla nostra crescita personale e al nostro valore umano: alla nostra coscienza morale.

Mi auguro quindi che, tanto il professionista che desideri ottenere maggiori risultati nella conduzione di classi o di singoli, quanto il lettore che voglia praticare il TA in solitudine e completa autonomia, possano ottenere i grandi benefici che questo metodo può offrire, aumentando le sue potenzialità intrinseche.

Anche al di là di ciò che, forse, il suo stesso “inventore” J.H. Schultz aveva intuito.

1

Storia del training autogeno

Johannes Heinrich Schultz è il creatore del training autogeno. Psichiatra e psicoterapeuta tedesco, nasce a Gottinga nel 1884 e muore a Berlino nel 1970, dopo una vita, dal punto di vista professionale, molto intensa e produttiva.

Dal 1908 al 1915 studia e lavora a Losanna, Gottinga e Breslavia, e appena all'inizio della prima guerra mondiale fa pratica all'Istituto Pau Ehrlich di Francoforte.

Poi lavora a Chemnitz, e in seguito alla Psychiatric University Clinic di Jena insieme al celebre psichiatra e fenomenologo Otto Binswanger.

Diventa direttore di un sanatorio in Belgio, professore di neuropatologia e psichiatria a Jena, e in seguito membro della Società Generale di Psicoterapia, nonché membro dell'Istituto Tedesco per la Ricerca Psicologica.

Nel 1924 si stabilisce definitivamente a Berlino come neurologo (Lindemann, 2003), e nel 1959 fonda la Società tedesca per l'Ipnosi Medica.

Si specializza in dermatologia, neurologia e ipnosi, scrivendo oltre a 400 pubblicazioni scientifiche anche diversi trattati specialistici, incluso quello più famoso sul training autogeno.

Già prima del 1910, Schultz lavora nel suo ambulatorio di Breslavia con l'ipnosi, interessandosi particolarmente di quel settore della medicina che va sotto il nome di “medicina psicosomatica”.

Nel 1920 pubblica un'opera dal titolo *Schichtenbildung im hypnotischen Seelenleben*, nel quale è già presente la struttura fondamentale del training autogeno, e in cui descrive tutta una serie di fenomeni legati alla clinica dell'ipnosi da lui condotta.

Durante l'ipnosi, egli vide che i suoi pazienti sperimentavano delle sensazioni particolari di pesantezza e di calore.

Ora, essendo la pesantezza e il calore degli stati *prodotti* in seguito alle commutazioni (trasformazioni) durante i diversi stati ipnotici, Schultz introdusse l'idea secondo la quale potevano essere i medesimi pazienti ad "autoipnotizzarsi", attraverso l'induzione autonoma di stati di pesantezza e calore corporei. A questo fine, occorreva ovviamente non scivolare nel sonno.

Anche Oskar Vogt, famoso neurologo suo precursore, nonché maestro, giunse agli stessi risultati clinici attraverso il rilassamento frazionato, il quale veniva esercitato mediante una condizione di privazione di stimoli sensoriali, silenzio e distensione.

Nel corso del tempo, Schultz affina la tecnica di rilassamento autoipnotico attraverso l'aiuto dei suoi allievi e sostenitori, fino a giungere, nel 1932, alla stesura del famoso trattato "Il training autogeno. Metodo di autodistensione da concentrazione psichica" (Schultz, 2010), nel quale oltre alle analisi dei molti casi clinici, viene descritto in modo rigoroso il metodo e le sue diverse fasi.

Bibliografia

- Bandler R., Grinder J., *Ipnosi e Trasformazione. La Programmazione Neurolinguistica e la struttura dell'Ipnosi*, Astrolabio, Roma, 2008
- Bandler R., Grinder J., *I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson*, Astrolabio, Roma, 1984
- Bandler R., Grinder J., *La struttura della magia*, Astrolabio, Roma, 1981
- Bandler R., *Guida per l'esperto alle Submodalità*, Astrolabio, Roma, 2016
- Borzacchiello P., *PNL per l'eccellenza linguistica*, Unicomunicazione, Milano, 2018
- Capra F., *Il Tao della fisica*, Adelphi, Milano, 1089
- Coué E., *Il metodo Coué. L'autosuggestione cosciente*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1996
- Dale C., *Il corpo sottile. La Grande Enciclopedia dell'Anatomia Energetica*, Edizioni Tecniche Corporee, Cesena, 2013
- Dispenza J., *Evolvi il tuo cervello*, Macro Edizioni, Cesena, 2007
- Dilts R., DeLozier J., Dilts D. B., *L'evoluzione della PNL. Dalle origini alla Next Generation*, Alessio Roberti Editore, Bergamo, 2011
- Fabbro F., *Neuroscienze e spiritualità*, Astrolabio, Roma, 2014
- Fanelli V., *PNL per cambiare. Tecniche e strategie pratiche per realizzare la vita che desideri*, Macro Edizioni, 2015
- Gershon M. D., *Il secondo cervello*, Utet, Torino, 2013
- Giusti E., Gori M. C., *Il primissimo cervello somatopsichico*, Sovera, Roma, 2016

- Hoffmann B.H., *Manuale di Training Autogeno*, Astrolabio, Roma, 1980
- James R., *PNL. Tecniche di Ipnosi Conversazionale*, Area 51 Editore, Bologna, 2018
- Le Breton D., *Sul silenzio*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2018
- Judith A., Vega S., *I sette chakra*, Armenia, Milano, 2008
- Judith A., *Chakra Ruote di Vita*, Edizioni Tecniche Corporee, Cesena, 2018
- Lindemann H., *Training Autogeno*, Tecniche Nuove, Milano, 2003
- Locatelli L., *Siamo ciò che pensiamo*, Edizioni Enea, Milano, 2019
- Mauti E., *Training Autogeno. Tecniche, sequenze ed esercizi*, Giunti, Firenze, 2012
- Montecchiani O., Ruiz F., *Il counseling corporeo*, Edizioni Enea, Milano, 2016
- Montecchiani O., *L'autenticità del Sé*, Edizioni Enea, Milano, 2018
- Montecchiani O., *L'energia del corpo*, Edizioni Enea, Milano, 2019
- Pert C.B., *Molecole di emozioni*, TEA, Milano, 2016
- Porges S.W., *La guida alla teoria polivagale. Il potere trasformativo della sensazione di sicurezza*, Giovanni Fioriti Editore, 2018
- Rizzolatti G., Sinigaglia C., *So quel che fai*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2006
- Schultz J.H., *Il Training Autogeno I, Esercizi inferiori*, Feltrinelli, Milano, 2010
- Schultz J.H., *Il Training Autogeno II, Esercizi superiori, Teoria*, Feltrinelli, Milano, 2010
- Siegel D.J., *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2012
- Tuhovsky I., *Introduzione all'intelligenza emotiva*, Unicomunicazione, Milano, 2018
- Wallnöfer H., *Sani con il training autogeno e la psicoterapia autogena*, Armando Editore, Roma, 2008
- Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D., *Pragmatica della comunicazione umana*, Astrolabio, Roma, 1971

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it

Omar Montecchiani è laureato in filosofia e counselor professionista a orientamento gestaltico. Specializzato in PNL, training autogeno e bioenergetica, studia da anni il rapporto tra mente e corpo e il linguaggio emotivo. Tiene regolarmente conferenze e training formativi per lo sviluppo personale. È coautore del libro *Il counseling corporeo* e autore de *L'autenticità del Sé* e *L'energia del corpo* (Edizioni Enea). Il suo sito è www.omarmontecchiani.com

In copertina: © Sabelskaya / shutterstock
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 18,00

Lungo il cammino della vita
siamo chiamati ad affrontare degli ostacoli
che possono destabilizzare il nostro
equilibrio psicofisico, aumentando così
i livelli di stress nell'organismo.
Attraverso l'apprendimento delle tecniche descritte
in questo libro, potrai ristabilire la calma interiore
e uno stile di vita armonico sperimentando
l'innovativa ed efficace integrazione
tra training autogeno e PNL.

ISBN 978-88-6773-090-2



9 788867 730902 >