

Le tre principali posizioni nel Training Autogeno

Come nelle altre tecniche di rilassamento, la posizione (o postura) in cui si esegue il Training Autogeno ha grande importanza. Forse, anzi, fra le tecniche di rilassamento, il Training Autogeno è quello in cui saper adottare una corretta posizione più influenza il risultato, soprattutto in fase di apprendimento, quando non si è ancora molto esperti.

Esistono, come vedremo fra poco, diverse posizioni ugualmente efficaci; la regola che accomuna ciascuna di esse è la comodità: una buona posizione non provoca contratture ai muscoli e non costringe gli arti in posizioni innaturali.

Sono tre le principali posizioni che, storicamente, vengono indicate per l'applicazione del Training Autogeno: la **posizione supina**, la **posizione in poltrona** e la cosiddetta **posizione del cocchiere**, così chiamata perché, ai tempi dei calessi, era utilizzata dai cocchieri per riposarsi fra una corsa e l'altra. Vediamo queste tre posizioni in dettaglio.

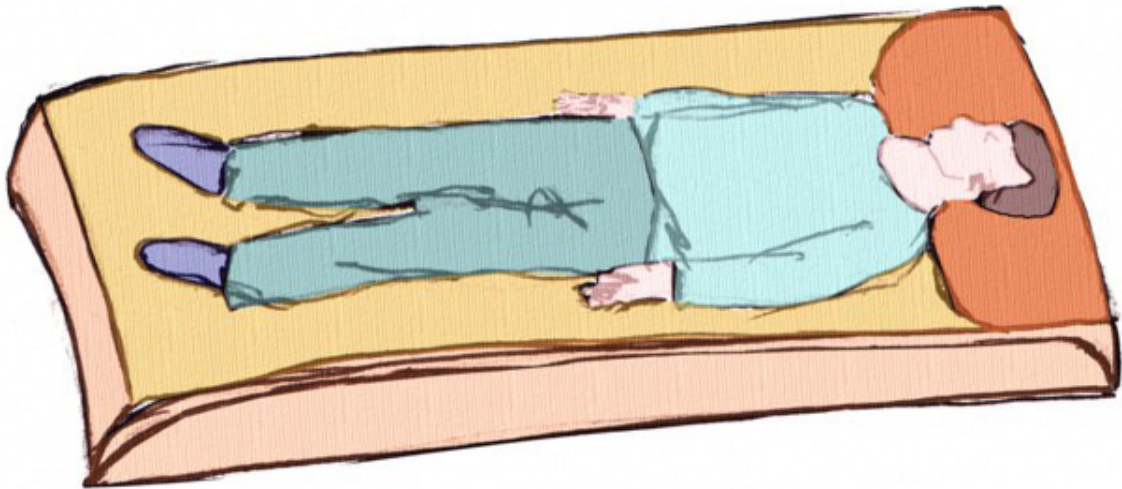
Posizione supina

E' così chiamata perché prevede che la persona sia distesa sulla schiena, in modo simile a quando dorme. L'ideale per eseguire il rilassamento in questa posizione è utilizzare un materassino o un letto, con alcune raccomandazioni. Prima fra tutte, tali supporti non devono essere né troppo duri, né troppo morbidi. L'eccessiva durezza, infatti, potrebbe provocare l'indolenzimento della schiena e in generale di tutte le parti a contatto con il supporto, rendendo la posizione scomoda e inadatta al rilassamento. Allo stesso modo, è sconsigliato un supporto in cui si "sprofondi".

Può accadere che, in posizione supina, si abbia un senso di scomodità alla testa: per questo motivo è possibile utilizzare un cuscino, non troppo spesso, che la sorregga. Nel caso in cui si avverta un analogo fastidio alle spalle, è possibile usare cuscini anche per tale regione.

Con l'aiuto della figura 1, descriviamo brevemente come posizionarsi in modo corretto:

- 1) Tutto il corpo deve essere posto in simmetria;
- 2) Le braccia scendono passivamente in parallelo al corpo, senza toccarlo;
- 3) Le mani sono rivolte col palmo in giù, verso il materassino;
- 4) Le gambe sono leggermente divaricate: non si devono toccare fra loro e non devono essere incrociate;
- 5) La posizione dei piedi deve seguire il solito criterio di comodità: per questa ragione, infatti, quasi sempre le loro punte vengono dirette verso l'alto e leggermente in modo obliquo (durante il rilassamento, può avvenire che la loro direzione vada a puntare verso l'esterno, e ciò è segno di un'aumentata distensione).



Posizione in poltrona

Se eseguita correttamente, la posizione in poltrona può avere la stessa efficacia rispetto alla precedente, sebbene, quasi invariabilmente, le persone che si avvicinano al Training Autogeno, almeno all'inizio si sentano più sicure e comode utilizzando la posizione supina. Molto importante, nella posizione in poltrona, è la scelta della poltrona stessa: essa dovrebbe avere l'altezza giusta, che può essere valutata considerando la lunghezza fra A e B e tra B e C. In particolare, la distanza fra A e B dovrebbe essere tale per cui i piedi poggino per terra senza bisogno di distendere le gambe o sollevarle, mentre la distanza fra B e C dovrebbe essere all'incirca paragonabile a quella del femore, in modo da poter accogliere la persona seduta senza costringerla ad una postura traumatica. Non è necessario, tuttavia, che tali misure siano strettamente rispettate: come al solito, la cosa più importante è la comodità della posizione, che si intuisce fin dai primi momenti. Oltre ciò, è importante rispettare le seguenti indicazioni (vedi figura2):

- 1) La schiena e la testa devono aderire allo schienale in modo comodo (nel caso lo schienale non sia abbastanza alto per arrivare alla testa, occorre che la testa possa essere abbandonata sul bordo dello schienale (come in figura) ma senza che cada all'indietro;
- 2) Le braccia devono aderire in modo comodo ai braccioli;
- 3) Le mani possono devono essere lasciate passivamente aderire ai braccioli, oppure (se la forma dei braccioli lo impone) possono essere adagiate sulle gambe, ma senza toccarsi fra loro;
- 4) Le gambe non devono incrociarsi né toccarsi, ma devono essere abbandonate passivamente in una posizione leggermente divaricata;

5) I piedi poggiano per terra lungo le piante.



Posizione del cocchiere

E', in genere, la posizione giudicata più scomoda dai novizi, per il fatto di sembrare, a prima vista, innaturale e faticosa. In realtà, se eseguita correttamente, in poco tempo diviene efficace e comoda come le precedenti due, e ha il vantaggio di essere spendibile fuori casa, nei luoghi in cui non si abbia la possibilità di utilizzare una poltrona né tanto meno un lettino. Nonostante ciò, è normale, le prime volte, sentire un lieve indolenzimento ma se la posizione è eseguita correttamente questa sensazione non è indice di postura scorretta e tenderà a scomparire in breve tempo.

Nella figura 3 questa posizione viene raffigurata da due angolazioni. Per la posizione del cocchiere si può utilizzare uno sgabello o qualsiasi altro tipo di sedia senza lo schienale. Se non si ha a disposizione una sedia senza schienale, si può utilizzarne una con lo schienale, ma avendo l'accortezza di non farvi aderire la schiena (sedendosi un po' più in avanti rispetto al solito). Per una soddisfacente esecuzione, è importante seguire le seguenti indicazioni:

- 1) La schiena deve formare un leggero arco, ma non al punto da comprimere l'addome;
- 2) La testa si flette in avanti e viene abbandonato passivamente verso il basso, finché trova l'angolazione più comoda;
- 3) Le braccia sono abbandonate distese lungo il torace, le mani sono abbandonate sulle cosce e pendono nello spazio fra una gamba e l'altra;

- 4) Le gambe sono leggermente divaricate e i piedi poggiano per terra lungo le piante.



Quando usare una posizione anziché l'altra

Sebbene possa apparire più facile e veloce apprendere il Training Autogeno in posizione supina, questa è solo una convinzione dovuta al fatto che tale posizione è quella che, fra le tre, è più associata al rilassamento. In realtà, tutte le posizioni, come già detto, se apprese correttamente forniscono uguali possibilità di ottenere una distensione piacevole e globale. Il motivo più importante per cui è consigliabile conoscere, oltre alla posizione supina, almeno una fra le rimanti due, è che non sempre abbiamo a disposizione un materassino o un letto adatti allo scopo. Anzi, è molto probabile che la maggior parte delle situazioni in cui avremmo bisogno di rilassarci (per esempio a scuola o al lavoro) non consentano la posizione supina. D'altro canto, la posizione supina è, naturalmente, la più indicata quando si vuole passare direttamente dal rilassamento autogeno al sonno (di sera, prima di addormentarsi).

Non esiste, quindi, una posizione in assoluto migliore delle altre; il criterio più importante è, al contrario, la spendibilità della posizione, ed essa è determinata dalle diverse esigenze.