

IL TRAINING AUTOGENO DI J.H. SCHULTZ

La maggior parte delle persone ha avuto o potrà avere un disturbo d'ansia nel corso della propria vita; l'ansia di per sé non è un evento anormale ma si tratta di un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo, che si verifica quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Nella specie umana l'ansia si traduce in una tendenza immediata all'esplorazione dell'ambiente, alla ricerca di spiegazioni, rassicurazioni e vie di fuga.

L'ansia si manifesta anche attraverso di fenomeni neurovegetativi come:

- aumento della sudorazione;
- l'aumento della frequenza del respiro;
- aumento del battito cardiaco;
- rossore;
- senso di nausea
- presenza di vertigini, ecc.

Questi fenomeni dipendono dal fatto che, facendo l'ipotesi di trovarsi in una situazione di reale rischio, l'organismo ha bisogno della massima energia muscolare a disposizione per poter attaccare in modo efficace o scappare.

L'ansia, non è solo un limite ma costituisce anche una enorme risorsa, in quanto è una condizione fisiologica di base utile in molti momenti della nostra vita: per mantenere lo stato di allerta, per proteggerci da rischi reali, per migliorare le prestazioni. Quando l'ansia pervade la vita dell'individuo, diventando eccessiva ed ingiustificata, ci troviamo di fronte un disturbo d'ansia.

Lo stato ansiogeno può complicare notevolmente la vita di una persona e renderla incapace di affrontare anche le situazioni più comuni.

Uno delle tecniche più diffuse al mondo e comprovate a livello scientifico per combattere e ridurre, l'ansia, lo stress e tutta la sintomatologia psicosomatica da essi derivanti è il Training Autogeno.

Questo strumento, conosciuto e diffuso in tutto il mondo come "tecnica di rilassamento", è un metodo di aiuto psicosomatico elaborato dallo studioso di origine berlinese J.H. Schultz e dal suo stesso ideatore definito come un "metodo di autodistensione da concentrazione psichica".

Il T.A., acronimo con cui tale tecnica

viene ormai usualmente indicata, se praticato correttamente e costantemente, può consentire di raggiungere, tramite l'autosuggestione, l'**addestramento al cambiamento psicofisico**.

Nel 1932 il metodo viene presentato ufficialmente attraverso la pubblicazione dell'opera "*Das autogene training*", in cui sono raccolti i risultati di molti anni di studi condotti dal suo iniziatore, ricerche che risentono delle esperienze dell'Autore nel campo dell'ipnosi e della psicoanalisi.

Dopo la fase iniziale di addestramento il T.A. permette di raggiungere benefici psicofisici grazie alla ripetizione delle cosiddette "*formule autogene*"; mentre a lungo termine l'effetto consiste nella modificazione di quei processi psicologici che possono essere alla base di disturbi psicosomatici.

Questa tecnica può essere considerata uno strumento di cambiamento che opera a diversi livelli:

- *a livello fisiologico*, favorendo un riequilibrio del Sistema Nervoso Vegetativo e del Sistema Endocrino, entrambi strettamente connessi ai vissuti emotivi;

- *a livello fisico*, migliorando lo stato di benessere e di salute generale;

- *a livello psicologico*, aiutando a ristrutturare le proprie reazioni negative e cambiando in meglio alcuni vissuti psicologici.

Attraverso il Training Autogeno si crea un crescente equilibrio psicofisico, gli esercizi infatti tendono a mettere a riposo quella parte del Sistema Nervoso Autonomo che garantisce l'attivazione psicofisiologica caratteristica degli stati stressanti.

Praticando gli esercizi regolarmente lo stress accumulato durante la giornata viene sistematicamente eliminato attraverso le cosiddette "*scariche autogene*", ossia quei fenomeni transitori di origine psicologica o somatica che tendono a manifestarsi in modo decrescente fino a sparire completamente durante il corso dell'allenamento.

"*Training*" significa "*allenamento*", "*autos*" vuol dire "*da se*" e "*genos*" significa "*che si genera*", perciò l'etimologia della denominazione della tecnica permette di spiegare chiaramente gli obiettivi, tutti rivolti a rendere la persona che si avvicina a

tale pratica in grado di produrre da se un allenamento al rilassamento, al cambiamento psicologico e al controllo di alcuni stati fisici, attraverso una crescente capacità autonoma di "autosuggestione" che inizialmente viene guidata e insegnata da un esperto.

Training autogeno e ipnosi.

L'ipnosi si può considerare l'antenata di molte psicoterapie.

Sia la Psicoanalisi che le tutte le forme di psicoterapie ingiuntive-suggestive, come ad esempio la Terapia Strategica, fondano le loro radici nell'ipnosi.

Anche il T.A. è suo figlio legittimo: tutti i cambiamenti somatici e fisici che possono essere provocati dall'ipnosi, possono essere raggiunti anche dal Training Autogeno; ambedue i procedimenti utilizzano mezzi simili ma nell'ipnosi i cambiamenti prodotti avvengono tramite un fattore esterno; si verifica quindi di un effetto eterogeno mentre nel Training Autogeno ha invece luogo un autoinfluenzamento.

L'ipnosi è uno stato fisico del quale sono tipici i seguenti fenomeni:

- *Commutazione dello stato di coscienza*;

- *Alterazione della motricità del corpo* sia nel senso di una capacità completa di distensione, sia nel senso di una facoltà di tensione in grado di protrarsi nel tempo senza produrre affaticamento (catalessi);

- *Alterazione delle percezioni sensoriali* Possono essere prodotte sia una iperestesia sia un'anestesia, vale a dire una scomparsa del dolore o una alterazione percettiva in tutte le aree sensoriali;

- *Alterazione della influenzabilità*

La persona diventa più suggestionabile.

Le suggestioni date, non agiscono solo durante l'ipnosi, ma possono essere eseguite anche nello stato di veglia o su richiesta dell'ipnotista o a seguito di un suo segnale prestabilito ;

- *Alterazione delle funzioni vegetative*

Possono essere modificate: il ritmo del respiro, la frequenza cardiaca e respiratoria, l'attività degli organi interni (peristaltica e secretoria funzioni che possono essere stimolate o inibite);

-Alterazione delle capacità mnemoniche:
Durante l'ipnosi si può verificare il fenomeno della ipermnesia, cioè la possibilità di richiamare alla mente pensieri o impressioni dimenticate o rimosse.

Il T.A. si basa su due derivazioni dell'ipnosi: da un lato parte le ricerche condotte sul fenomeno da Oskar Vogt a cui si ispirerà Schultz dall'altro le esperienze della scuola cosiddetta primaria e secondaria di Nancy.

Alle fine dell'800, i rappresentanti della prima scuola di Nancy hanno trasformato l'ipnosi in uno strumento terapeutico riconosciuto a livello scientifico.

Correva l'anno 1884, quando Bernheim nella sua opera principale, "La suggestione e il suo effetto terapeutico", evidenziò per la prima volta come il termine **suggestione** sia riferibile sia allo stato di ipnosi che allo stato di veglia.

Un ulteriore sviluppo, portato dagli esponenti della prima scuola di Nancy è rappresentato dall'aver evidenziato come la suggestione non è un fenomeno derivante dall'ipnosi, ma, al contrario è un processo assistente, di cui l'ipnosi è solo un caso particolare,

La seconda scuola di Nancy sviluppò questa tesi e affermando che in ogni suggestione il fattore attivo è solo l'autosuggestione: ogni suggestione, sia nell'ipnosi che nello stato di veglia, ha affetto soltanto se viene accettata e memorizzata dal soggetto.

Così si intraprese la strada verso l'autoinfluenzamento suggestivo e quindi verso l'autosuggestione attiva applicata coscientemente, come la troviamo nel T.A.

Il secondo contributo portato dagli studi sull'ipnosi fu la teoria intorno alla stessa di Vogt; egli partiva dal presupposto che l'ipnosi e il sonno hanno luogo nella stessa maniera, mediante un "centro del sonno" che lavora per via riflessa; l'ipnosi veniva, considerata identica al "sonno parziale indotto artificialmente".

Il passo successivo di Vogt fu quello di ripetere delle parti dell'ipnosi differenziate individualmente: nell'"ipnosi frazionata" il soggetto "viene riportato allo stato di veglia dopo alcune suggestioni e viene interrogato su ciò che ha vissuto.

In questo modo si viene a sapere che cosa è accaduto in lui e quali suggestioni hanno avuto una maggiore risonanza interna". Si rinforzano allora queste ultime, se ne aggiungono altre nuove, si interrompe di nuovo, si indaga, si ipnotizza ancora ecc. Dopo una serie di sedute ipnotiche (per lo più 40-45) veniva chiesto ai pazienti di raggiungere da soli allo stato ipnotico, cosa che riuscì naturalmente nella maggior parte dei casi.

Si pervenne così all'"autoipnosi".

Inoltre Vogt chiedeva ai soggetti di riferire le loro sensazioni. Classificando queste ultime in base alla frequenza arrivò a creare una **scala di suggestioni** di immagini mentali che potevano essere utilizzate efficacemente dalla maggior parte delle persone.

Si trattava di immagini mentali di quiete, di distensione, pesantezza e calore agli arti, che ancora oggi sono fondamentali per il Training Autogeno.

Schultz ebbe una intuizione che con il passare del tempo trovò costanti conferme: La pesantezza corrisponde ad una distensione dei muscolari e il calore alla dilatazione (quindi anche questa una distensione) dei vasi sanguigni. Questa distensione muscolare e vegetativa forniva al soggetto le condizioni adatte per compiere "la commutazione suggestiva specifica"; inoltre l'Autore constatò il "**paradosso di una passivizzazione spontanea**".

Questo processo viene descritto come segue: "come una persona nell'addormentarsi, così il soggetto deve abbandonarsi alle sensazioni di stanchezza... deve lasciare accadere di tutto... deve abbandonare tutto se stesso alle esperienze vissute durante l'esercizio... tutto conduce a un atteggiamento globale di distensione psicofisica..."

La commutazione come evento psicofisico globale

Nel T.A. la "commutazione" ha un ruolo di importanza centrale; rappresenta un fattore fondamentale del processo e di conseguenza viene riportata spesso nell'opera di Schultz.

Il significato e i vari aspetti del termine variano a seconda del contesto in cui viene usato. Espressioni come: "esperienza concentrativa di commutazione" o "commutazione autoipnotica si riferiscono principalmente all'aspetto psichico del processo; ma la maggior parte delle espressioni contenenti il termine commutazione rimandano all'aspetto psicofisico globale; l'Autore oltre a ciò dichiara:

"Non ce dubbio che lo svolgimento degli esercizi durante il training conduce a una commutazione progressiva, collegata a determinati apparati fisiologici e dipendente da stati fisiologici normali e patologici..." Nel T.A. è quindi presente un aspetto psichico che ha un preciso substrato fisiologico dal quale è inseparabile.

I fattori principali che distinguono il Training Autogeno dal sonno e dall'ipnosi sono: la capacità di disporre di sé; la realizzazione attiva del processo di passivizzazione; la spiccata introspezione; la presenza

za irrilevante mancanza di amnesia.

Tutti questi fattori sono la manifestazione di una personalità autonoma, libera di disporre di sé.

Durante l'ipnosi, e il T.A. si verifica lo stesso processo commutativo; ma, come effetto, ipnosi e T.A. hanno un risultato diverso.

La contraddizione è solo apparente: la diversità di risultati è dovuta ha:

- 1) una diversa utilizzazione della commutazione;
- 2) alla combinazione della commutazione con altri processi e altri principi.

A seconda che il processo commutativo sia legato a un atteggiamento attivo o passivo nei confronti della commutazione stessa si

raggiungono risultati diversi; se la persona lascia che la commutazione avvenga passivamente, senza nessuna presa di posizione personale, arriverà al sonno; se, nello stesso modo, lascia che la commutazione sia condotta da un altro individuo, si giungerà all'ipnosi.

Se al contrario si procede attivamente, cioè se tutti i presupposti per la commutazione vengono prodotti coscientemente dal soggetto stesso, se al processo viene rivolta la piena attenzione (rilassata), allora si tratta di un processo autosuggestivo o di una commutazione autogena concentrativa.

Il fattore fondamentale del T.A. è dato da un cosciente orientamento dell'attenzione verso la propria commutazione.

Nel T.A. è molto importante il concetto di tono muscolare; quando si parla di tono muscolare, ci si riferisce al tono in stato di riposo, vale a dire alla tensione base del muscolo a riposo.

Tendere al massimo un muscolo e immediatamente rilassarlo rende la persona cosciente delle tensioni che normalmente ignora; un metodo, che può essere associato tranquillamente al T.A., e che permette di comprendere e vivere pienamente i concetti di tensione e distensione, è il Rilassamento Progressivo di Jacobson.

Principi e basi del metodo

Il principio su cui si basa l'apprendimento della tecnica dell'"allenamento autogeno" è il "condizionamento classico", vale a dire il metodo di apprendimento psicologico presentato da Pavlov.

Nel Training Autogeno, attraverso questa forma di apprendimento è possibile ottenere, con la ripetizione degli esercizi, l'associazione tra una *formula* (inizialmente stimoli neutri e poi stimoli condizionati) ed uno *stato fisiologico o psicologico* (risposta incondizionata), che diviene poi una "*risposta condizionata*".

Partendo da tali presupposti è facile capire

l'importanza di effettuare con costanza gli esercizi durante la fase di apprendimento e la necessità di favorire l'autogenicità nel produrre le risposte agli esercizi, senza dare origine a una dipendenza dal trainer o da una voce guida.

Altri processi neuropsicologici importanti intervengono durante la fase di allenamento; in particolare gioca un ruolo rilevante la capacità che ha la memoria di rievocare sensazioni fisiche attraverso le "**immagini mentali**" anche in assenza di stimoli concreti.

Gli esercizi possono essere distinti in "Training Autogeno Inferiore" o **somatico** e in "Training Autogeno Superiore" o **psichico**.

Il T.A. inferiore è costituito da sei esercizi di base, due fondamentali e quattro complementari. Scopo degli esercizi è quello di "autoindursi" uno stato di calma e distensione attraverso la ripetizione sistematica degli esercizi stessi. Il raggiungimento di uno stato iniziale di "*calma*" permette di sperimentare in modo adeguato ed efficace gli altri esercizi. Senza il

raggiungimento di tale condizione psicologica non si riesce a disporre delle opportune energie e condizioni mentali che consentono una completa concentrazione volta ad ottenere gli effetti desiderati attraverso gli altri esercizi.

L'esercizio della *calma* risulta utile per imparare a controllare stati di ansia generalizzata, di confusione e di panico.

L'“*esercizio della pesantezza*” rappresenta un valido strumento per ottenere uno stato generale di rilassamento, risulta quindi di grande efficacia per affrontare disturbi da stress, cefalee muscolo-tensive, vertigini e per combattere l'insonnia.

L'“*esercizio del calore*” è adatto per coloro che soffrono di disturbi legati alla cattiva perfusione ematica.

L'“*esercizio del cuore*”, permette una di effettuare una graduale accettazione della propria sfera affettiva-emotiva; con la pratica dell'esercizio si può ottenere anche una regolarizzazione dell'attività cardiaca. L'“*esercizio del respiro*” aiuta la persona a far sì che l'attività respiratoria non venga più influenzata da quegli aspetti psicologici che talvolta tendono a modificarla ed ad alterarla. Questo esercizio è molto utile in caso di problemi somatici legati all'ansia.

L'“*esercizio del plesso solare*” coinvolge molti organi interni quali intestino, fegato, pancreas, milza, rene e surrene; eseguito con una mano sul ventre fino alla parte finale dello sterno, consente sia di migliorare il funzionamento degli organi vitali coinvolti, sia di ridurre le tensioni di natura psicologica che spesso sono alla base di gastriti e problemi digestivi.

Infine, l'“*esercizio della fronte fresca*”, consente di intervenire sia sulle problematiche somatiche connesse alla cattiva circolazione cerebrale, sia su quei vissuti psicologici che vengono comunemente descritti come “non vederci più dalla rabbia” o “avere la testa nel pallone”.

Per apprendere correttamente questa tecnica, per finalità legate al cambiamento o per affrontare problematiche psicologiche o psicosomatiche, si deve ricorrere ad uno psicologo esperto nell'insegnamento e nella pratica della tecnica stessa; esiste anche la possibilità di intraprendere un percorso personale con psicoterapeuti che utilizzano la cosiddetta “*psicoterapia autogena*”.

il Training Autogeno: dove, come, quando

Dove

- *l'ambiente* nel quale si decide di praticare il T.A. deve essere tranquillo, confortevole, in penombra, lontano da stimoli sonori e visivi.

Come

-*l'abbigliamento* non necessita di alcuna particolarità, l'unico requisito è che non sia costrittivo; vanno tolti anche orologio, occhiali e scarpe.

- *le posture da assumere possono essere tre:*

1) *posizione supina:*

gambe leggermente divaricate con le punte rivolte verso l'esterno, braccia distanti dal corpo appena flesse ai gomiti con le dita delle mani rilassate che formano un piccolo arco.

La testa può essere poggiata su un cuscino oppure sullo stesso piano del busto.

Importante è che la posizione permetta il rilassamento del collo e delle spalle. Il materasso non deve essere troppo morbido. Ci si può sdraiare anche a terra, su un tappeto.

2) *posizione seduta :*

schienale e braccioli devono essere tali da consentire l'appoggio della testa e gli avambracci. Vanno evitate poltrone troppo morbide o troppo basse.

Le mani e le dita poggiano inerti sul bordo dei braccioli, facendo anche in modo che le gambe non tocchino tra loro e che i piedi siano poggiati comodamente a terra.

3) *posizione seduta su una sedia: detta anche del “cocchiere in cassetta:*

I piedi poggiano a terra mentre le ginocchia, flesse a circa 90°, vanno mantenute leggermente divaricate.

La posizione corretta del busto è quella che si ottiene lasciando pendere le braccia lateralmente, lungo il corpo, inspirando profondamente estendendo il torace e la nuca; quindi lasciarsi ricadere su se stesso espirando profondamente in modo che la testa e le spalle cadano in avanti.

Raggiunta questa posizione portare gli avambracci sulle cosce; questa posizione, che esercita una pressione sull'addome e sulla gabbia toracica, è sconsigliata:

- agli obesi;

- alle donne in stato di gravidanza;

- a chi soffre di disturbi alla respirazione;

- a chi soffre alle vertebre e cervicali.

Quando

Gli esercizi del T.A. durante il periodo di apprendimento vanno effettuati tre volte al giorno: al mattino, come primo atto della giornata, alla sera come ultimo atto della giornata, e una volta durante l'arco della stessa; una volta acquisito il metodo le volte si riducono a due.

Ambiti di applicazione della tecnica

Il T.A. nato o per affrontare problematiche quali: disturbi funzionali, somatizzazioni di tipo neurovegetativo, fobie, disturbi d'ansia, tic, balbuzie, e disturbi del sonno ha trovato campi di applicazione anche in altri ambiti.

Uno dei primi esempi riguarda il mondo della psicologia del lavoro, molte industrie infatti hanno voluto e richiesto di provare questo metodo, sperimentando le sue ricadute positive sia sul rendimento in azienda, sia sulla sua capacità di limitare lo stress e l'assenteismo legato a problematiche di questo tipo.

Attualmente uno dei campi più importanti di applicazione di questa tecnica è quello della psicologia dello sport e della preparazione mentale degli atleti.

Il T.A. risulta utilissimo sia alla performance che al recupero della forma fisica dopo incidenti di gara. Gli sport in cui più si è sperimentato il metodo sono lo sci, il baseball, il tennis, la scherma e alcune arti

marziali in cui la tecnica si rivela efficacissima anche per il controllo della concentrazione.

Il T.A. costituisce inoltre la base fondante del RAT,

Il **Training Autogeno Respiratorio** (RAT) è un metodo di preparazione al parto basato sugli esercizi di Training Autogeno e sul controllo volontario della respirazione.

La pratica degli esercizi abitua la donna a reagire in modo idoneo al parto, alleviando la tensione fisica ed emotiva. Applicando questo metodo si recupera energia tra una contrazione e l'altra arrivando più riposate alla fase espulsiva, si riduce il dolore del parto e si riducono i tempi del travaglio.

In sessuologia, il T.A. è utilizzato nel trattamento dell'impotenza psicica, dell'eiaculazione psicogena, del vaginismo, nella masturbazione compulsiva e nei feticismi ossessivi. L'obiettivo consiste nell'eliminare le inibizioni che impediscono l'evoluzione del corretto automatismo sessuale, ripristinando la normalità oppure rompendo situazioni di dipendenza o provocando comportamenti attivi.

Piscicelli evidenzia come il T.A. produca un efficace smorzamento degli effetti patogeni disturbanti dell'irrequietezza e dell'angoscia, esercitando un notevole incremento energetico sulla libido e sulla sensibilità erotica. Lo stato di passività sostenuto nel rilassamento mette a tacere i conflitti della coscienza, lasciando che si attivino spontaneamente i processi psicosomatici che regolano le risposte neurovegetative, necessarie per l'allestimento dei desideri e delle funzioni degli organi specifici. Uno dei campi più attuali in cui è stato applicato il metodo è quello educativo in cui il Training Autogeno si trasforma per i bambini in “*fiabe del rilassamento*”

Attraverso l'ascolto delle semplici storie, i piccoli possono visualizzare le loro emozioni, superando così positivamente le difficoltà che incontrano.

Si è mostrato valido per curare alcuni disturbi comportamentali come balbuzie, enuresi notturna, paure e fobie. Infine un'altra applicazione della tecnica riguarda i trattamenti estetici, soprattutto quelli che si rivolgono alla cura dell'acne nervosa o da stress. Concludendo possiamo affermare che il Training Autogeno Inferiore si inserisce perfettamente nell'ottica della Terapia Strategica in quanto permette al terapeuta di "solcare il mare all'insaputa del cielo" poiché consente al paziente di mettere in essere tutta una serie di cambiamenti psicofisici senza che vengano attivate particolari resistenze.

Valeria Verraastro

BIBLIOGRAFIA

- Aldi R.**, – P. Gamberi, Rilassarsi a scuola, Poggibonsi, Lalli Editore, 1984.
- Baggi S.**, Il Training Autogeno De Vecchi Edizioni, 2003.
- Biermann G.**, Trattato di Psicoterapia Infantile, Padova, Piccin, 1973. Vol. II
- De Chirico G.**, Training Autogeno come tecnica pedagogica, in "I Congresso Internazionale di Ipnosi Medica e Psicologica", Montecatini Terme, 1978.
- Donnici R.**, Allenamento autogeno con un gruppo di studenti universitari, in "Training Autogeno – Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche – I Seminario Nazionale I.C.S.A.T.", 1977, 109-117, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1978.
- Eberlein G.**, Le fiabe che rilassano Red Edizioni, 2001.
- Gilberti Tincolini V. - A. Hoffmann - A. Ringressi, V. Gilberti Tincolini - A. Hoffmann - A. Ringressi**, Un'esperienza di Training Autogeno nelle scuole, in "Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- IV e V Seminario Nazionale ICSAT", 1980-1981, 91-100, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1982.
- Giraldi Dragan P.**, Il training autogeno nel trattamento delle ipercinesie scolastiche, in "Il Training Autogeno Applicato", vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.
- Hoffmann B.H.**, Manuale di training autogeno, Roma, Astrolabio, 1980.
- Jacono A.**, T.A. combinato in caso di psoriasi psicosomatica in età evolutiva, in "T.A. - Rassegna di Studi sul Training Autogeno", 1984, 4, 5-25.
- Jacono A. - G. Marchese**, Un'esperienza di Training Autogeno con bambini di 2° classe di scuola primaria, in "Il Training Autogeno Applicato", 1977, vol. II, 57-60.
- Klausbernd V.**, Training autogeno per bambini, Firenze, Macro Edizioni, 2000.
- Liotta A.**, Aspetti neurofisiologici del training autogeno in educazione, in "Il Training Autogeno Applicato", vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977, 67-70.
- Malugani M.**, Training autogeno e biofeedback nelle turbe psicosomatiche adolescenziali, in "Psicoterapie", 1977, 137-135.
- Marchi I.**, Teoria e pratica del Training Autogeno, Demetra, Firenze, 2002.
- Marnati L.**, Psicologia della scrittura, TA e test dei colori in circa 100 alunni delle classi V elementari, in "Rivista Internazionale di Psicologia e Ipnosi", 1982, 23 (3-4), 352-358.
- Nardone G.**, Cavalcare la propria tigre, Ponte alle Grazie, Milano 2003.
- Normanni N. - E. Populin**, Trattamento della balbuzie in un gruppo di adolescenti mediante training autogeno e logoterapia, in "Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- IV e V Seminario Nazionale ICSAT", 1980-1981, 183-189, Padova, C.I.S.S.P.A.T. 1977.
- Piscicelli U.**, Training autogeno respiratorio e psicoprofilassi osteretrica Piccin Editore, 1977.
- Piscicelli U.**, Psicosomatica Ginecologica Piccin Editore, 1979.
- Piscicelli U.**, Introduzione alla psicosomatica Astrolabio, 1985.
- Peresson L.**, Psicoterapia autogena, Faenza, Faenza Editrice, 1975.
- Peresson L.**, Il Training Autogeno in educazione, in "Il Training Autogeno Applicato, vol. II, Padova, C.I.S.S.P.A.T. 1977.
- Santandrea M.**, Il Training Autogeno nella scuola superiore, in "Il Training Autogeno Applicato 1° Congresso Internazionale C.I.S.S.P.A.T.", vol. II, 41-53, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.
- Schultz J.H.**, Il training autogeno. I. Esercizi inferiori, Milano, Feltrinelli, 2002 (1. ed tedesca 1932).
- Schultz J.H.**, Il training autogeno. II. Esercizi superiori, Milano, Feltrinelli, 2002 (1. ed tedesca 1932).
- Tognarelli C.**, Un'esperienza di training autogeno nella scuola elementare, in "Training Autogeno- Nuovi Contributi ed Esperienze Cliniche- II e III Seminario Nazionale ICSAT", 1978-1979, 255-273, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1980.
- Widmann C.**, Training autogeno e balbuzie nell'età evolutiva, in "Il Training Autogeno Applicato", vol. I, 249-257, Padova, C.I.S.S.P.A.T. , 1977.