Luca Napoli

Tecniche Corporee per la Psicoterapia

Bioenergetica, Training Autogeno, Mindfulness, Ipnosi

Collana **Psychopolis**
diretta da *Antonio Lo Iacono*

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright
Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel. 06-39738315

I edizione, 2025

Luca Napoli: Psicologo, psicoterapeuta. Lavora presso l'Istituto di Psicoterapia Psicoumanitas dove viene proposta attività di ricerca, formazione e consulenza rivolta a singoli e gruppi (istituzioni pubbliche, organizzazioni private, società in generale) con l'intento di favorire il cambiamento attraverso un approccio innovativo basato sul modello olistico che pone attenzione al livello psichico, corporeo ed emotivo della persona.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.
È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.
Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633
e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Indice generale

Ringraziamenti e … dedica V

Introduzione VII

Capitolo 1 - La cornice Umanistica e Bioenergetica 1
La Psicologia Umanistica 1
Il terapeuta umanista 3
Psicologia Umanistica: Carl Rogers 3
La nascita della Bioenergetica 4
I fondamenti della Bioenergetica 5
Il contatto 6
Assessment in bioenergetica 7
Utilizzare gli esercizi in bioenergetica nell'assessment 8
Le posizioni di stress 11
I 5 movimenti di crescita della bioenergetica 12
Il respiro 12
Spingere via 12
Protrarsi verso 13
Tirare verso di sé 13
Cedere 14
Esercizi di bioenergetica 15

Capitolo 2 - Il Training Autogeno 23
Le posizioni, le formule, il tempo 25
Esercizi fondamentali 27
L'esercizio della calma per iniziare 27
L'esercizio della ripresa per concludere 27
Esercizi di base 28
Esercizio della pesantezza 28
Esercizio del calore 30
Esercizi complementari 32
Esercizio del cuore 32
Esercizio del respiro 34
Esercizio del plesso solare 35
Esercizio della fronte fresca 37
Non solo un protocollo 38
Le formule supplementari 39
Esercizi supplementari 39
Il Training Autogeno Superiore 40

Capitolo 3 - Gli effetti del training 43

Capitolo 4 - Lasciarsi andare al proprio corpo 47

Capitolo 5 - Il ponte d'incontro tra training autogeno, mindfulness e bioenergetica 53
Training Autogeno e Mindfulness: punti di contatto 56
Training Autogeno e Mindfulness: divergenze 57
Training Autogeno e Bioenergetica 60

Capitolo 6 - Ponte di incontro tra mindfulness e bioenergetica (Riprendere contatto con le emozioni) 63
Una società in continuo movimento 63
Fermarsi ad ascoltare il corpo 1 65
Fermarsi ad ascoltare il corpo 2 66
Non solo distacco dalla natura 66
Breath! Respira! 66
Emozioni e corpo 68
Attivare la risposta alla paura 69
Scaricare la tristezza 71
Risvegliare il desiderio 71

Capitolo 7 - Ponte di incontro tra mindfulness, ipnosi, training autogeno e bioenergetica 73
Mindfulness e ipnosi: una definizione 74
Mindfulness e ipnosi: un confronto 75
L'attenzione 76
Le immagini 77
Consapevolezza vs Suggestionabilità 78
Altri aspetti di confronto 78
Ipnosi e Training Autogeno 79
Ipnosi e Bioenergetica 81

Capitolo 8 - Ponte di incontro tra mindfulness, bioenergetica e sport (*Marco Marotta*) 85
Introduzione: Mindfulness e sport 85
La pratica mindfulness per gli sportivi 86
Esercizio pratico 88
Mindfulness e Flow state 89
Mindfulness, bioenergetica, tecniche psicocorporee e sport: la cassetta degli attrezzi dello psicologo sportivo 92
Esercizio pratico 95
Tecniche di respirazione alternative: la respirazione quadratica e la respirazione Wim Hof 96
La respirazione quadratica 97
La respirazione Wim Hof 98
L'intervento psicologico e la "Mindfulness di squadra" 100

Conclusione 109

Appendice 111
Bibliografia 123

Ringraziamenti e …

Ringrazio le Dottoresse Giulia Pierucci, Giulia Gori, Simona Magi, Paola Andrea Russo e Lorena Marotta per il prezioso contributo di revisione e rilettura.

Le Dottoresse Samanta Ciafro e Lucrezia Denti per il pratico lavoro di ascolto e messa in opera.

Isadora Ongini, Giada Petit e Arturo Ponticelli per le splendide fotografie.

Silvia Nesti e Marco Marotta per il grosso contributo di confronto e scambio scientifico e per essermi sempre accanto.

… dedica

Questo libro è dedicato a Pamela, che il giorno del rientro a lavoro dopo il mio infarto mi ha fatto scattare la scintilla del perché dovessi ricominciare a lavorare come ho sempre fatto, è dedicato a tutte, alle tante persone che in questi anni mi hanno dato l'onore e la fiducia di poterle accompagnare per un pezzetto lungo la strada della loro esistenza.
Questo libro vuol ricordare a loro e a tutti coloro i quali avranno la pazienza di leggerlo che l'unico vero custode di tutte le memorie e di tutte le emozioni di ogni essere umano è il proprio corpo.

1° seduta del lunedì - ore 10, Pamela

"*Ho saputo che sei stato male.*
Ho pensato, la sera, mentre ero da sola sul divano, a casa: Noooo! Non lo reggo se muore Luca!!! (piangendo). *Se muore, dove vanno a finire le cose che ti ho raccontato… e…* (aumenta il pianto) *è che non avrei mai il coraggio di tirar fuori, con nessun altro… dove vanno a finire tutte le lacrime, le mie paure inconfessabili, i miei amori impronunciabili, le mie voglie insane, le mie angosce???* (tirando su col naso, sospirone). *Finisce tutto… ed io, rimarrei svuotata… senza memoria… senza emozioni.*
Mi sento persa, da quel momento sul divano, Luca, mi sento persa…
Promettimi che non muori! Ho bisogno che tu custodisca la mia esistenza. Ho bisogno che ti occupi di me ancora un po', un sogno alla volta, un contributo alla volta, ho bisogno che continui a leggere tra le pieghe della mia esistenza"…

Introduzione

"La terapia non dovrebbe essere guidata dalla teoria ma dalla relazione"
Irvin Yalom

"La storia della psicoterapia abbonda i guaritori che furono efficaci, ma non per le ragioni da loro supposte"
Irvin Yalom

Le scienze psicologiche e la psicoterapia stessa si sono a lungo focalizzate esclusivamente sulla psiche, tralasciando l'aspetto corporeo che, di recente, hanno gradualmente riscoperto.

Questa seconda edizione del libro sul Training Autogeno – ossia un corpus di tecniche di concentrazione atte alla focalizzazione sui vari distretti corporei – è mirata a rispondere ad alcune esigenze introdotte brevemente di seguito, per poi essere approfondite, successivamente, nei capitoli dedicati.

In primo luogo, è necessario soffermarsi sul fatto che, negli anni della prima stesura del libro, in Italia le tecniche corporee si stavano diffondendo ma non avevano ancora conquistato lo spazio che hanno oggi, in quanto venivano usate prevalentemente da psicoterapeuti di indirizzo prettamente bioenergetico e psico-corporeo; ad oggi, invece, è difficile trovare uno psicoterapeuta che si avvalga soltanto di tecniche supportivo- espressive, in quanto vi è un largo utilizzo di approcci mirati a ripristinare la naturale sinergia tra mente e corpo. Di pari passo, quindi, si è sentita la necessità di approfondire le conoscenze relative al Training Autogeno (TA) in primis e, in secondo luogo, di ristrutturare queste conoscenze e collegarle con le altre pratiche che noi da sempre utilizziamo, quali l'ipnosi, la mindfulness e, soprattutto, la bioenergetica, in modo da implementare le rispettive tecniche ed evidenziare i punti di contatto e quelli di confronto.

Abbiamo deciso, quindi, di suddividere il libro in varie sezioni al fine di ripercorrere la storia e lo sviluppo di queste pratiche, partendo da una breve introduzione sulla cornice umanistica e bioenergetica, dalla sua nascita fino alle attuali modalità di applicazione.

Nei capitoli 2 e 3 sarà presente un excursus storico sul training autogeno, in cui verranno esposte le principali tecniche di TA e la basi empiriche che ne provano l'efficacia, concludendo con una descrizione dettagliata di un protocollo di gruppo di Training Autogeno esplicato nel capitolo 4.

Esamineremo poi, in varie sezioni, quelli che sono i punti di incontro del TA con la mindfulness (capitolo 5), con la bioenergetica (capitolo 6) e con l'ipnosi (capitolo 7), per poi concludere, nell'ultimo capitolo, con un'ampia dimostrazione dell'efficacia di queste tecniche e della loro integrazione, attraverso lo splendido la-

voro del dott. Marco Marotta, il quale integra le 4 modalità di intervento trattate in questo libro in un'esperienza durata quasi due anni con una squadra professionista di Hockey, riportando dettagliatamente i benefici e i miglioramenti ottenuti, sia in termini di benessere individuale che di performance.

L'obiettivo del libro è, quindi, quello di evidenziare come queste varie tecniche siano tra loro sovrapponibili per certi versi, e complementari, per altri. Basti pensare a come il Training Autogeno abbia superato l'empass dell'ipnosi, che vede il paziente come partecipante passivo, a come la mindfulness, attraverso la meditazione Vipassana, abbia superato il tassello mancante nel training autogeno, attraverso il focus sulla respirazione attiva, e su come quest'ultima sia efficace nel mettere in risalto eventuali blocchi e tensioni che permangono nel corpo, sia nelle posture passive che in quelle attive, tratte specificatamente dalla bioenergetica.

Si evince, quindi, come nessuna di queste tecniche sia, di per sé, completa ed esaustiva in tutte le sfaccettature che andremo ad esplorare: questa completezza è riscontrabile solamente laddove il terapeuta sia in grado di gestire le diverse pratiche e calibrarle *ad hoc* sul singolo paziente.

È necessario ricordare che, seppur le tecniche di consapevolezza, come quelle di rilassamento, possano essere messe in atto dal paziente stesso, anche in assenza di supporto esterno, l'aspetto prettamente terapeutico delle stesse richiede la presenza di un professionista che agisca da supporto e guida.