

1. Il ciclo superiore del training autogeno è un metodo originale di psicoterapia.
2. Il colore spontaneo. Il primo esercizio consiste nel lasciar affiorare un colore, nella “scoperta di un colore o di vissuti che possono esprimere immagini e sensazioni cromatiche libere”.
3. Il colore intenzionale. Si tratta di sperimentare una visualizzazione del prisma dei colori per entrare in contatto con lo spettro solare e con la propria relazione dei vissuti cromatici. Il colore personale. Ciascuno di noi ha un colore personale che rispecchia la propria tonalità affettiva. Far affiorare il colore personale significa avvicinarsi e far emergere l’affettività. Lasciar affiorare i vari colori per incontrare il proprio colore è un modo per superare le resistenze e rendere più profonda, e vasta l’emersione di contenuti psichici latenti.
4. Visualizzazione degli oggetti astratti. Consiste nella visualizzazione di forme geometriche nello spazio visivo dell’interiorità: come nelle associazioni libere gli oggetti visualizzati sono legati a ricordi, sentimenti, contenuti inconsci che trovano una via per la coscienza.
5. Visualizzazione di oggetti concreti. Consiste nell’entrare in contatto con oggetti confidenziali della propria vita quotidiana o di oggetti simbolici che possono rappresentare aspetti significativi della vita in generale.
6. Visualizzazione di concetti astratti o allegorici.
Si tratta di sviluppare un percorso nella visualizzazione di concetti astratti, come “bellezza”, “giustizia”, “felicità” ecc, e far emergere la risonanza emotiva interiore ad essi associata.
7. Vissuto personale. Non si tratta tanto di visualizzare ma di percepire interiormente: emersione di stati d’animo, di esperienze, di avvenimenti. Un materiale inconscio assai ricco e pregnante può emergere così dalle profondità della psiche.
8. Visualizzazione di persone. Consiste nel visualizzare una persona o più persone che abbiano un valore ed un significato specifico per il soggetto: questo esercizio permette un’ulteriore emersione di vissuti, sentimenti, avvenimenti correlati ad un rapporto personale, e quindi particolarmente significativi e pregnanti per comprendere quali e che tipo di relazioni costruisce nella sua vita affettiva e relazionale.
9. Dialogo con l’inconscio. Questo esercizio consiste in “risposte dell’inconscio”. Possono essere risposte a domande poste dal terapeuta o a domande che il soggetto stesso si pone.
Questo esercizio supera in profondità tutti gli altri: non si tratta più di far soltanto emergere materiale inconscio ma di attingere alle sorgenti di intuizione, consapevolezza e saggezza delle profondità psichiche, abitualmente scarsamente raggiungibili.

Dopo aver liberato le inibizioni le resistenze e i blocchi possono con questo esercizio emergere le ricchezze dell’inconscio che contribuiranno all’evoluzione personale e all’autorealizzazione.