

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Training autogeno: quali sono i benefici del rilassamento

Valeria Arini · Thursday, April 15th, 2021

Spesso i **disturbi psicologici**, se analizzati in un'ottica temporale, condizionano incredibilmente la nostra esperienza nel quotidiano: l'ansia ad esempio fa correre la nostra mente in avanti, mentre la depressione fa rimanere ancorati al passato, tutto a discapito del vissuto presente e con una distorta percezione di Sé.

Non solo la mente ma anche il corpo può essere un alleato per riportare equilibrio ed armonia nella vita di una persona. **Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento o auto-distensione** che attraverso una serie di esercizi di concentrazione psichica sul proprio corpo e controllo della respirazione, **consente di raggiungere il totale rilassamento fisico e mentale**. Mente e corpo fanno esperienza di uno stato di benessere emotivo, fisico e di armonia che permette di accedere alla parte più profonda e sensibile del Sé e acquisirne una nuova consapevolezza.

Questa tecnica è stata introdotta per la prima volta intorno al 1930 da Johannes Heinrich Schultz, medico tedesco, a partire dallo studio sistematico delle applicazioni dell'ipnosi e dell'autoipnosi in ambito clinico ed è uno strumento di cambiamento che opera a tre 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 gestire l'emotività, l'impulsività e alcuni vissuti psicologici
- Il Training Autogeno è molto indicato per gli stati d'ansia, panico, disturbi psicosomatici, gestione dello stress, delle emozioni, concentrazione, autostima e per ritrovare un maggior benessere psico-fisico. In generale **agisce sul delicato equilibrio tra mente e corpo, e permette di recuperare la naturale capacità di rilassarsi con la quale tutti noi nasciamo**, e che tendiamo a perdere sia per i ritmi stressanti e veloci che ci vengono richiesti, sia per fattori di ordine psicologico. Questa tecnica oggi è conosciuta e utilizzata in tutto il mondo ed applicata in vari ambiti, come ad es. sportivo, lavorativo, medico, artistico.

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta

www.francescofisichella.com

This entry was posted on Thursday, April 15th, 2021 at 4:35 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

