

TRAINING AUTOGENO: tecnica di rilassamento utile ad alleviare ansia e stress recuperando energie psico-fisiche

Con il termine TRAINING AUTOGENO, J. H. Schultz (psichiatra, 1884-1970) definì un metodo di autodistensione che consente di modificare situazioni psichiche e somatiche, alleviando tensioni e raggiungendo uno stato di rilassamento.

Training significa allenamento e sta ad indicare che chi pratica questa tecnica di rilassamento apprende progressivamente una serie di esercizi che agiscono a livello del Sistema Nervoso Autonomo attivando il sistema parasimpatico e hanno il compito specifico di portare ad una modificazione progressiva del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza; le modificazioni somatopsichiche si generano autonomamente con l'esercizio.

Perché praticare il Training Autogeno?

Sin dal nostro concepimento siamo portati a reagire alle continue stimolazioni fisiche e psichiche che ci coinvolgono; al fine di mantenere un adeguato adattamento all'ambiente, vengono generati, più o meno consapevolmente, stati di tensione raggiunti.

Conseguenza diretta dell'adattamento all'ambiente è che quasi certamente ci abituiamo a convivere con tensioni psichiche e fisiche ma più difficilmente riusciamo a riportarci ad uno stato di equilibrio funzionale nel momento in cui la fonte di stress viene meno.

Se pensiamo, ad esempio, alle tensioni vissute nel contesto lavorativo che portano a dover necessariamente attivarsi per rispondere in modo adeguato, ci rendiamo conto che non è sempre facile, una volta tornati a casa o iniziate le ferie, rilassarsi sin da subito, trovare uno stato di benessere nel quale le tensioni precedentemente vissute possano apparire un po' più distanti.

Analogamente possiamo pensare a quando capita di faticare a prendere sonno perché troppo stanchi della giornata o quando portiamo in noi rabbia e ansia generate da una situazione specifica ma che vengono poi sfogate altrove.

L'allenamento proposto lavora in questa direzione: consente di realizzare, sia a livello psicologico sia a livello somatico, uno stato opposto alla tensione, migliorando, modificando, risolvendo o normalizzando funzioni psiche o somatiche ristabilendo l'equilibrio originario permettendo il recupero di energie e delle difese immunitarie che, in uno stato di tensione, di ansia, di stress, vanno riducendosi.

Quali benefici?

L'allenamento graduale all'uso di questa pratica permette di ristabilire l'equilibrio psicosomatico agendo a livello muscolare, vascolare, cardiaco, respiratorio, addominale e cefalico.

Diretta conseguenza è:

- ✓ la diminuzione dello stato d'ansia generalizzata,
- ✓ il miglioramento della capacità di autocontrollo emotivo di fronte agli eventi stressanti (rabbia, stress, ansia),
- ✓ il miglioramento delle proprie capacità attentive e di concentrazione,
- ✓ un miglior recupero delle energie psico-fisiche,
- ✓ il miglioramento dei problemi d'insonnia,
- ✓ la regolazione di alcune funzioni organiche (circolazione del sangue, ritmo cardiaco, ...),
- ✓ la normalizzazione delle funzioni di tutti gli organi (dalla digestione alla pressione arteriosa).

Dott.ssa Valeria Angela Gervasoni