

# 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.

Questo 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](http://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.

