

PROGRAMMA ESERCIZI TRAINING AUTOGENO

Nel programma rientrano sei esercizi di base, di cui due fondamentali (pesantezza e calore) e quattro complementari (cuore, respiro, plesso solare e fronte fresca), tutti eseguiti solo dopo l'esercizio propedeutico, cioè l'esercizio della calma.

L'esercizio propedeutico: **“l'esercizio della calma”**, è un allenamento importantissimo poiché il raggiungimento di uno stato iniziale di “calma” in cui si riesce a mettere da parte ogni preoccupazione ed ogni pensiero, permette di sperimentare in modo adeguato ed efficace gli altri esercizi. Senza il raggiungimento di tale condizione psicologica non si riesce a disporre delle energie e condizioni mentali che consentono una completa concentrazione volta ad ottenere gli effetti desiderati attraverso gli altri esercizi.

Questo esercizio è molto utile per imparare a controllare stati di ansia generalizzata o di confusione poiché consente di accrescere la capacità di convogliare all'interno le energie mentali.

L'“**esercizio della pesantezza**” rappresenta un utile strumento per ottenere uno stato generale di rilassamento muscolare e consente di prendere consapevolezza di tensioni muscolari inconsapevoli e dei vissuti psicologici che tendono a crearle e quindi a generare delle problematiche psicosomatiche quali dolori o crampi. Esso, pertanto, risulta estremamente utile per superare problemi psicofisici legati a tensioni muscolari che derivano da tensioni emotive come cefalee muscolo-tensive, disturbi da stress, vertigini derivanti da tensioni accumulate sul collo o per combattere l'insonnia.

L'“**esercizio del calore**” consente di ottenere dei cambiamenti a livello della circolazione nei vari distretti muscolari, approfondendo lo stato di rilassamento che è possibile ottenere attraverso il precedente esercizio, poiché accresce il rilassamento e anche la mobilità muscolare. Questo esercizio è utile per coloro che soffrono di disturbi legati alla cattiva circolazione e può essere un valido strumento di riscaldamento mentale dei muscoli che devono essere impegnati in uno sforzo fisico.

Attraverso l'“**esercizio del cuore**” ci si mette in contatto con il proprio ritmo interiore di vita e con la parte che simbolicamente viene designata come “il centro delle emozioni”. E' un esercizio non sempre facile da eseguire ed estremamente importante per favorire il contatto e la graduale accettazione della propria vita

affettiva-emotiva. I risultati che possono essere ottenuti praticandolo correttamente hanno importanti ricadute positive nell'alleviare le somatizzazioni che riguardano problematiche circolatorie centrali, come la tachicardia, che nascono da situazioni ansiogene.

Con l'**“esercizio del respiro”** si impara a lasciare che la funzione respiratoria non venga influenzata da aspetti psicologici che tendono a modificarla alterandola. Anche questo esercizio è molto utile in caso di problemi somatici legati all'ansia, poiché questi ultimi tendono sempre a manifestarsi con una ricaduta sul ritmo respiratorio che in genere viene accelerato, producendo scarsa ossigenazione e sintomi conseguenti come capogiri o sensazione di svenire.

L'**“esercizio del plesso solare”** è un esercizio che coinvolge molti organi interni quali intestino, fegato, pancreas, milza, rene e surrene. Questo esercizio consente sia di lavorare per favorire un migliore funzionamento degli organi vitali coinvolti, che per ridurre le tensioni di natura psicologica che spesso sono alla base di problemi digestivi. Inoltre, esso aumenta il contatto con le sensazioni fisiche che si associano ai vissuti psicologici di accettazione o rifiuto di certe situazioni, soprattutto se relative a questioni non sempre completamente consapevoli.

Infine, l'**“esercizio della fronte fresca”**, che completa efficacemente un rilassamento generalizzato, consente di lavorare sia sulle problematiche somatiche connesse alla cattiva circolazione cerebrale, poiché agevola una vasocostrizione e quindi un controllato afflusso del sangue al cervello e al volto, sia su quelle problematiche psicologiche che sono avvertite e vissute come “calore e sovraccarico della mente”. La “mente fresca”, infatti, è simbolo di lucidità e di una capacità di vivere le emozioni e le decisioni con un giusto distacco emotivo che è possibile imparare a sperimentare a livello psicologico e fisico grazie all'apprendimento di tale esercizio.

Ad ogni esercizio verrà correlata una breve visualizzazione a completamento dello stato di rilassamento ed approfondimento emozionale.

Per informazioni:

silvia.battistini@gmail.com o 392.3909827