

TRAINING AUTOGENO

SEGRETO 2 - PESANTEZZA



**MICHELANGELO DI STEFANO
MEDICO PSICOTERAPEUTA**

COSA È QUESTO EBOOK

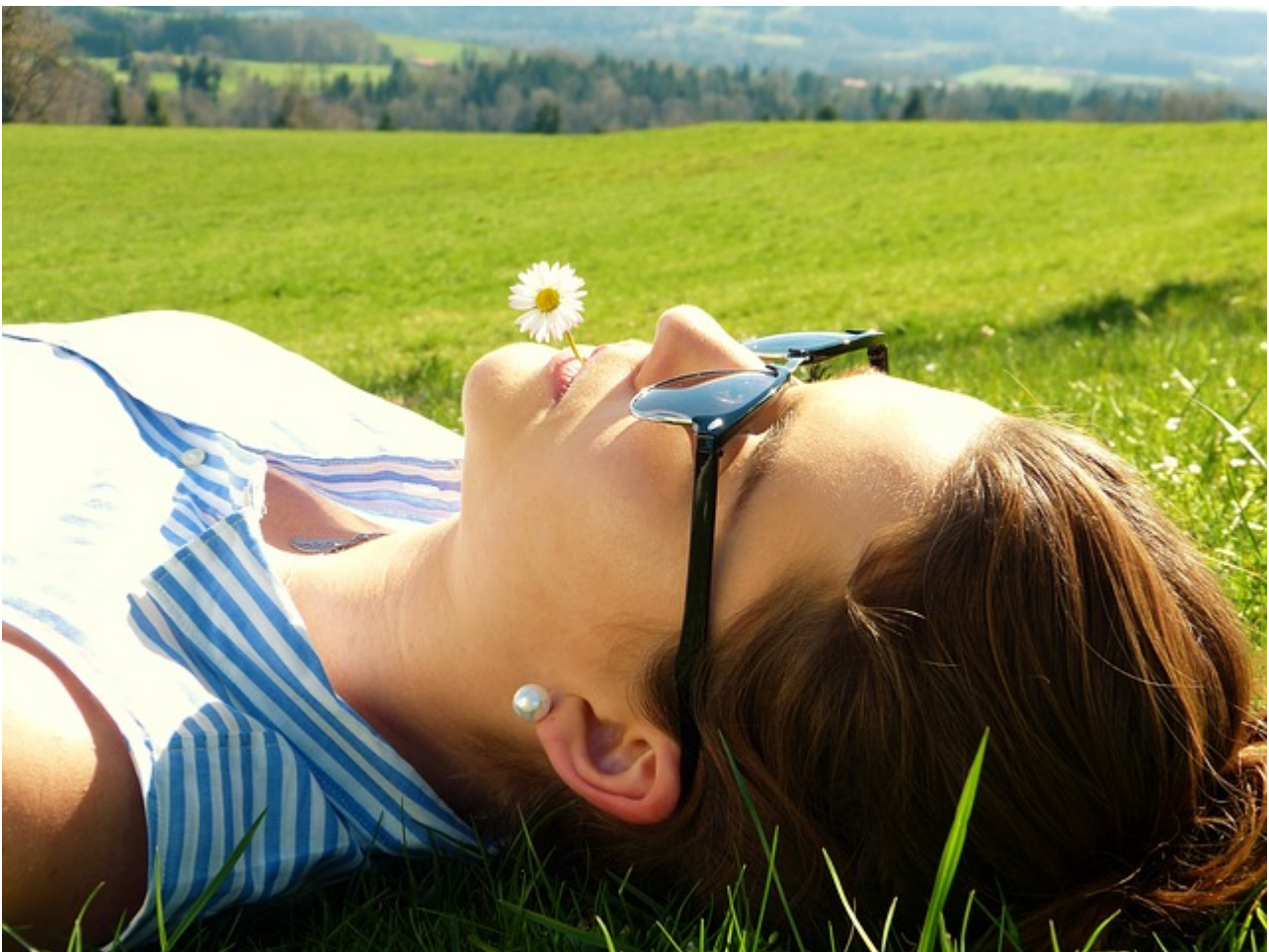
In questo ebook imparerai il secondo esercizio del Training Autogeno.

Grazie al Training Autogeno ridurrai l'ansia da subito.

Hai sempre ansia nei disturbi psicologici. In ogni caso lavorare su di essa ti farà bene:

- lavorerai meglio
- avrai più energia
- le tue relazioni miglioreranno
- la tua vita sarà migliore

Se impari a praticare il rilassamento profondo che si ottiene con il Training Autogeno, otterrai una vita migliore.



Introduzione

Se stai leggendo questo ebook, probabilmente hai già letto il 1° segreto, la calma. Altrimenti vai subito a questo link e scaricalo. La Pesantezza va eseguita insieme alla Calma, non sono due cose che è possibile separare

T'insegnerò nelle prossime pagine tecniche molto potenti di rilassamento, che in breve tempo porteranno anche te a vedere le cose da un punto di vista più sereno e distaccato. Senza compiere questi passi, non è possibile fare nulla.

Serve allenamento per ottenere la calma che ti serve. Probabilmente ti serviranno alcune settimane. La costanza è il punto fondamentale. Se puoi dedicare anche solo 3 o 4 minuti della tua giornata al rilassamento, potrebbe essere sufficiente. Di più sarebbe meglio, ma potrebbe bastare. Una cosa però è sicura:

se non lo fai tutti i giorni, non riuscirai!

Quindi le regole sono 3:

1. la pratica
2. la pratica
3. LA PRATICA!

Tutto chiaro? :)

Imparerai il Training Autogeno

Dopo qualche settimana, sentirai i benefici entrare dentro di te. Il training autogeno produce effetti sulla mente, ma anche sul corpo. La tua salute ne avrà benefici, dimostrati scientificamente. È semplice e sentirai effetti straordinari sulla tua persona.

Ricordati, valgono le 3 regole - la pratica, la pratica, LA PRATICA! - Inutile fare gli esercizi per qualche giorno e poi abbandonare o farli a giorni alterni. Non ne ricaveresti nulla.

Una volta imparato e acquisito il sistema, sarà diverso. Come andare in bicicletta o guidare la macchina, sarà una tua seconda pelle e potrai anche tralasciare per qualche giorno. Basterà poco per riprendere allenamento e rilassarti profondamente.

ESERCIZIO n.2 - PESANTEZZA

Nel secondo esercizio imparerai a rilasciare completamente i muscoli delle gambe e delle braccia. Tutti muscoli del tuo corpo si distenderanno. La premessa per la calma mentale è quella fisica.

Formula della calma, pesantezza e calore sono gli esercizi *fondamentali*.

Con questi tre già potrai raggiungere un profondissimo stato di distensione.

L'esercizio si chiama pesantezza perché le braccia e le gambe diventano proprio pesanti. Se prendi fisicamente un braccio o una gamba e le lasci cadere vanno giù come un peso morto.

Se immagini che una parte del corpo sia pesante, la percepisci così.

In realtà non "sembra" pesante, ma lo diventa **veramente**. Ben precisi impulsi nervosi provocano il rilassamento muscolare.



Inizia con la mano: è meglio rappresentata nel tuo cervello. Sei più abile a far muovere la mano e quindi è più facile anche farla rilassare.

In pratica fai così: prendi una buona posizione ed esegui l'esercizio della calma, quindi prosegui con la formula:

mano destra pesante

oppure

braccio destro pesante

(sinistro per le persone mancine)

io preferisco mano ma vanno bene entrambe le formule

Devi ripetere questa formula per circa 6 volte. Al solito, 1 o 2 in più o in meno

non fa differenza. Vale anche per il seguito, non lo ripeto più.

Dopo qualche ripetizione raggiungerai facilmente la sensazione di pesantezza alla mano destra.

A questo punto aggiungi la formula:

mano sinistra pesante

oppure

braccio sinistro pesante

(destro per le persone mancine)



Ad un certo punto vedrai un fenomeno chiamato **generalizzazione**.

La sensazione di rilassamento si diffonderà gradualmente e spontaneamente alla spalla, al torace, alla fine a tutto il corpo, almeno alla parte superiore.

Piacevoli sensazioni di pesantezza e di torpore si estenderanno via via anche al collo e al viso.

La bocca si abbandonerà, le labbra sembreranno intorpidite, le guance si distenderanno, le palpebre si faranno piacevolmente pesanti. Non sentirai più il desiderio di aprire gli occhi.

Potrai anche apprezzare le piacevoli sensazioni che l'aria produce entrando nel naso e "massaggiando" ad ogni respiro le fosse nasali.

Alla fine la generalizzazione estende queste sensazioni piacevoli a tutta la parte

superiore del corpo.



Dopo pochi giorni ancora, si procede con:

piede destro pesante

oppure

braccio destro pesante

(sinistro per le persone mancine)

e infine:

piede sinistro pesante

oppure

gamba sinistra pesante

(destro per le persone mancine)

Anche in questo caso osserverai la generalizzazione, per cui sentirai pesante tutta la parte inferiore del corpo.

Alla fine dell'esercizio della pesantezza, avvertirai tutto il corpo come pesante, perché tutti i muscoli saranno rilassati.

Volendo, puoi abbreviare le ripetizioni delle parti dell'esercizio che hai già imparato, dipende dal tempo che vuoi dedicare. E' importante, tuttavia, che non prenda un atteggiamento rigido nel contare le formule.

FORMULA CONCLUSIVA

Dopo la pesantezza, ritornerai alla calma e alla tranquillità, con una formula leggermente diversa, più "profonda". Nulla vieta comunque di ripetere semplicemente la formula della calma iniziale.

completamente calma e rilassata *oppure*

completamente calmo e rilassato

In genere in una o due settimane di allenamento sentirai la pesantezza in tutto il corpo e potresti cominciare ad apprezzare uno stato di coscienza diverso da quello della vita di tutti i giorni.

Si tratta della **commutazione autogena**.

Vai oltre il rilassamento, percepisci un cambiamento psicofisico globale dentro di te.

Il Training Autogeno è nato come tecnica di rilassamento, ma è tutta un'altra cosa: il rilassamento è solo il primo gradino di un percorso che porta al miglioramento della tua vita e del tuo rendimento in tutte le attività.

Le tensioni si sciolgono e finisci per dimenticare molti problemi e tensioni della vita di tutti i giorni, che si fanno più distanti.

Questo breve momento finirà per estendersi a tutta la tua esistenza.

Si ridurranno l'ansia, lo stress e la tristezza; guarderai la tua vita e le difficoltà che vivi con maggiore serenità.



Sarà come guardare dall'esterno. Quando una tua amica o un tuo amico ti racconta un problema personale è sempre più facile trovare e suggerire soluzioni; questo perché non sei coinvolto direttamente e osservi le cose con obiettività.

Farai questa stessa esperienza, riferita però a te.

Arriverà un momento in cui non avrai più la necessità di ripetere le formule: ti basterà pensare la parola *pesante*. Subito realizzerai un automatismo: in pochi istanti sentirai la pesantezza di tutto il corpo.

Prima di eseguire la ripresa, potrai rimanere anche a lungo in questa condizione; anzi, ti consiglio di prolungare più che puoi lo stato autogeno. Perché dallo stato autogeno ti vengono i principali benefici del training.

Nei limiti del tempo che ti dai, ti farà molto bene rimanere a lungo in questo "galleggiamento dello spirito", nel quale sei perfettamente cosciente, ma distaccato dalla realtà quotidiana stressante.

Naturalmente non devi fermarti. Questo è solo un assaggio di quello che puoi ottenere da solo.

Ti invito a proseguire sulla strada della tua personale liberazione, del salvataggio della tua mente.



SCHEMA COMPLETO

ripeti ogni formula 6-7 volte, mentre prendi aria nei polmoni

calma...
serena...
piacevolmente...
rilassata...
mano destra...
pesante...
mano sinistra...
pesante...
piede destro...
pesante...
piede sinistro...
pesante...
completamente...
calma...
completamente...
rilassata...

rimani quanto vuoi in questa condizione di estremo rilassamento (stato autogeno)

Ripresa

- muovi le dita delle mani come per suonare il pianoforte - ridai forza progressivamente alle mani, alle braccia, alle spalle, con movimenti via via sempre più decisi
- muovi le dita dei piedi, poi in progressione, i piedi e le gambe, con movimenti sempre più decisi
- fai dei respiri profondi
- stringi forte i pugni
- apri gli occhi

LE SCARICHE AUTOGENE

Durante l'esecuzione del Training Autogeno potrai notare fenomeni di disturbo, le cosiddette scariche autogene.

Sono automatismi imprevedibili e inaspettati e che interessano vari canali psichici. Sono dovute probabilmente a meccanismi automatici del sistema nervoso: si allenta il controllo della coscienza sull'inconscio e si liberano le tensioni. Il loro effetto è quasi sempre positivo.

Le scariche sono di vario tipo:

- scosse muscolari
- perdita dell'orientamento
- gonfiore
- prurito
- torpore

Possono inoltre presentarsi immagini, suoni, emozioni di vario tipo. anche affiorare ricordi.

Marcello aveva vissuto gran parte della sua vita senza il padre che era andato via di casa. La mamma si era risposata con un avvocato, un uomo molto severo con la moglie e con i figli. Marcello si ribellava, con l'intenzione soprattutto di difendere la mamma e la famiglia, sentendosene il capo. Quando veniva sgridato scappava a nascondersi nel bagno. Ecco che durante gli esercizi di training autogeno veniva preso da un'impellente necessità di urinare, nonostante avesse fatto attenzione a fare i suoi bisogni prima di iniziare. Riaffiorava ricordo sepolto, al quale non aveva più pensato e che lo aiutò molto a risolvere i suoi tanti problemi di bassa stima di se stesso.

È molto importante appuntarsi tutto per rifletterci sopra. Per fare questo usa la scheda del protocollo.

PROTOCOLLO

Devi compilarlo dopo ogni esercizio, è una specie di diario. Nulla di speciale, solo una breve descrizione della tua esperienza, per fissarla alla fine dell'esercizio stesso. Fallo subito, perché certi pensieri volano via dalla mente e non li ricordi più, anche pochi secondi dopo aver terminato il training, come i sogni.

Ogni settimana i miei pazienti che imparano il training autogeno mi danno la scheda del protocollo relativa agli esercizi fatti. Ma puoi rivederlo autonomamente ogni tanto. Puoi usare dei fogli o un quaderno o anche un documento sul computer, la scelta è completamente libera.

Questa procedura ha un importante vantaggio:

- puoi valutare l'andamento
- correggere eventuali errori
- migliorare i risultati, perché gli errori si trasformano in "cattive abitudini"
- discutere i ricordi venuti a galla

Come si redige il protocollo

E' necessario indicare

- giorno
- ora
- tipo di esercizio
- sensazioni fisiche
- emozioni e ricordi sperimentati durante il Training.

Non devi pensare a nulla di trascendentale o complicato, è una tabellina come quella che segue.

Non devi sentire nulla nel Training come obbligatorio o sentirti costretto a fare qualcosa, sei qui per salvare la tua mente e devi fare tutto nel migliore dei modi.

Se fai tutto da solo seguendo le istruzioni del libro, sentiti libero di inviarmi una email a info@dottdistefano.it e potrò anche aiutarti a capire meglio

Un esempio

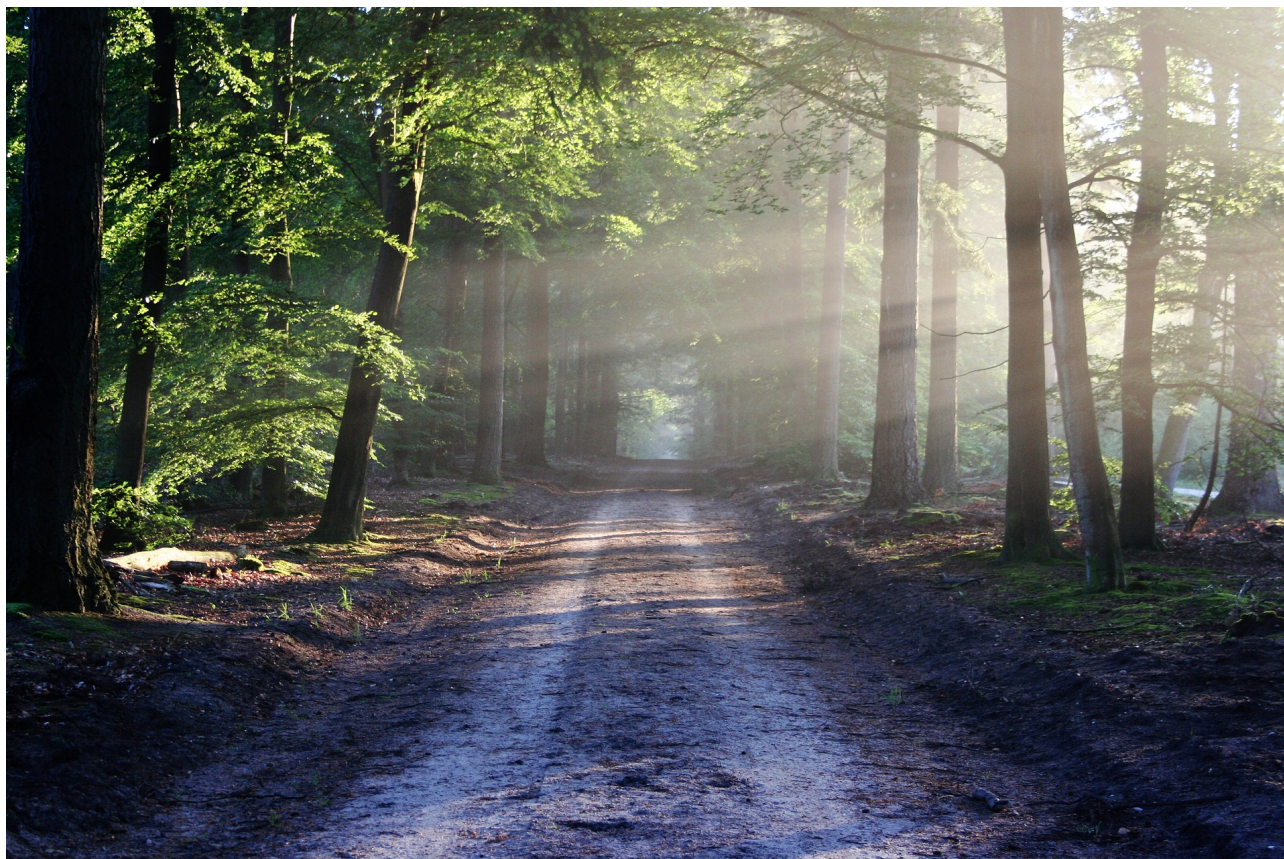
giorno	ora	posizione	sensazioni fisiche	sensazioni psicologiche	ambiente
3	8	sdraiato	pesantezza mano dx	ansia	camera letto
3	14	seduto	calore generale	calma, pensieri estranei	salone
3	22	sdraiato	formicolio gambe	desiderio di non uscire dal Training	camera letto

CONCLUSIONE

Con questo esercizio hai fatto notevoli passi avanti nell'apprendimento di una potente tecnica di rilassamento e di un vero e proprio metodo di autoterapia psicologica: il Training Autogeno.

Hai imparato che puoi controllare il tuo corpo e la tua mente e non sei più in balia dei capricci del tuo zombie. Stai acquistando la piena padronanza di te. Devi proseguire per ottenere i massimi risultati e imparare gli esercizi completi, cosa che farai nelle prossime settimane. Sei ormai ad un passo dal completamento di questo percorso. Sii costante, non avere fretta, ma pazienza e vedrai dei risultati spettacolari.

Una volta che avrai imparato il Training Autogeno, ti basterà evocare la calma e gli esercizi e ti troverai in uno stato di serenità assoluta. Voglio lasciar da parte adesso gli effetti benefici del Training Autogeno e la possibilità di miglioramenti del benessere psicologico anche solo con questo mezzo, in piena autonomia.



Di fronte ad una crisi d'ansia, ad un momento di grave difficoltà psicologica, allo scatenamento delle tue emozioni negative, stai mettendo nella tua ideale cassetta degli attrezzi un potentissimo mezzo di autocontrollo. Potrai superare facilmente le crisi peggiori.

Ma la cosa migliore è prevenire queste crisi e far sì che non si producano più o almeno che tu le abbia il meno spesso possibile. Per fare questo devi:

1. proseguire e completare lo studio del Training Autogeno
 2. praticarlo tutti i giorni, più volte al giorno
 3. all'inizio, usa l'audioguida, ti sarà di grande aiuto
 4. in questa prima fase, fai esercizio in un ambiente tranquillo e silenzioso
- In una fase successiva, non ci sarà nessun problema. Se pensi che il Training Autogeno si usa in sala parto!

Perché, te lo ripeto, non si tratta qui di imparare una lezione di storia o una poesia. Devi imparare a fare qualcosa. Il Training Autogeno deve diventare parte di te.

Qualsiasi difficoltà tu possa incontrare, non esitare a rivolgerti a me. Scrivimi una mail a info@dottdistefano.it e avrai una soluzione ai tuoi dubbi, alle tue perplessità. Inoltre potrai darmi suggerimenti, proposte o semplicemente scambiare le tue idee sulle questioni che il Training Autogeno ha sollevato dentro di te e che vuoi condividere



L'intero contenuto di questo ebook deve essere considerato di carattere esclusivamente divulgativo. Il dottor Michelangelo Di Stefano e Formazione Personale sp. non sono responsabili di eventuali conseguenze derivanti da un utilizzo dei suoi contenuti diverso da quello meramente informativo e divulgativo.

Non è possibile garantire che le informazioni riportate su questo ebook siano esenti da errori se l'ebook fosse stato ricevuto da terze parti, anziché dai siti web autorizzati alla diffusione.

Il dottor Michelangelo Di Stefano, nonostante il coscienzioso e scrupoloso metodo scientifico di divulgazione adottato, non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi atto decisionale intrapreso dal lettore leggendo l'ebook. Le notizie, nozioni, novità e consigli riportati **NON SOSTITUISCONO ASSOLUTAMENTE UNA TERAPIA**. In nessun caso quindi le informazioni presenti in questo sito sono da intendersi come sostitutive delle cure del medico.

Il dottor Michelangelo Di Stefano non si assume responsabilità per danni di qualsivoglia natura che il lettore potrebbe causare a sé o a terze persone derivanti dall'uso improprio o illegale delle informazioni riportate in questo ebook; dagli eventuali errori od imprecisioni relative al suo contenuto o ad errate interpretazioni, per azioni di qualsivoglia natura che il lettore può intraprendere autonomamente e disgiuntamente dalle indicazioni del medico curante.