

# **TRAINING AUTOGENO**

## **SEGRETO 4 - RESPIRO**



**MICHELANGELO DI STEFANO**  
**MEDICO PSICOTERAPEUTA**

## COSA È QUESTO EBOOK

---

In questo ebook imparerai il quarto 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.



Con questo esercizio comincerai a prendere il controllo pieno di organi e funzioni principali:

- **respirazione**
- **sistema digestivo - stomaco e intestino**
- **battito cardiaco**
- **pensiero**

e in particolare, con il quarto esercizio, della respirazione. Tipica degli stati di ansia è l'accelerazione del respiro, la "fame d'aria". Potresti sentirti soffocare, addirittura.

Bene, in questo esercizio imparerai a controllare i tuoi polmoni. Molte tecniche di rilassamento e la meditazione si basano proprio sul respiro, Riuscire a dominarlo è la chiave per entrare in contatto con il tuo io più profondo. Andrai al centro del tuo respiro.

Quando sei al culmine dell'ansia, quando hai un attacco di panico, quando sei profondamente triste e ti senti senza speranza, sai cosa succede essenzialmente?

Il tuo organismo prende il comando delle operazioni e guida la tua vita.

Lo scopo è positivo:

- farti evitare i pericoli
- tenerti lontano dalle cose brutte
- proteggerti e salvarti la vita, in sostanza

In questo tentativo di ottenere benessere, talvolta la tua mente e il tuo corpo sbagliano e ti fanno stare malissimo. L'obiettivo è buono, ma il risultato è pessimo.

Cosa succederebbe invece se fossi tu a tenere il timone della tua esistenza?



Ecco, otterrai il controllo del tuo organismo e potrai vivere meglio, con maggiore serenità ed energia. Avrai più forza fisica e mentale, aumenterà il tuo benessere.

Sarai letteralmente un'altra persona, scoprirai capacità che non sospettavi di possedere e potrai condurre meglio le attività di tutti i giorni. Riposerai meglio la notte.

L'ansia, il panico, la tristezza sono soprattutto sensazioni fisiche, ad esempio:

- respiro affannoso
- disturbi intestinali
- tachicardia

ma anche tantissime altre sensazioni, diverse per ogni persona.

Sono le sensazioni provate in situazioni difficili e spiacevoli e che restano dentro la tua mente. Le provi come se fossi ancora lì, in quel momento.

Il passato torna nel presente a tormentare la tua vita e a renderla dura e difficile.

Il tuo pensiero si offusca, perché pensi soltanto a quello che ti fa stare male, al pericolo da evitare, all'oggetto della tua angoscia.

Se prendi il comando delle operazioni, sarai TU a guidare la tua vita. La tua mente inconscia, il tuo Zombie, ti manda messaggi tramite segni concreti dentro il tuo organismo: nel petto, nella pancia, in gola e dovunque nel tuo corpo. Sei abituato a mentalizzarli, a definirli come emozioni, ma sono strettamente fisici.

Sarai forte e potente, come un comandante che guida la sua nave. Per avere il controllo, serve che i tuoi marinai ti obbediscano. I tuoi marinai sono i tuoi organi e sei tu a condurre le operazioni.

Hai cominciato rilassando i muscoli delle braccia, delle gambe e, alla fine, di tutto il tuo corpo e regolando la temperatura delle braccia, delle gambe e anche di tutto il tuo corpo nella sua interezza.

Il percorso proseguirà imparando con facilità a tenere sotto controllo:

1. il respiro
2. lo stomaco e l'intestino
3. il battito cardiaco

L'ultimo passo servirà a "staccare" il tuo cervello dal resto del corpo, per rendere

**la tua mente fresca, limpida e chiara**

**anziché preda delle emozioni spiacevoli, dell'ansia e della paura.**

Alla fine troverai gli esercizi superiori. Una volta raggiunta la **commutazione autogena**, cioè la serenità assoluta, avrai la tua libertà. Grazie al Training Autogeno potrai concentrarti di più, perdere cattive abitudini, smettere di fumare, avere un forte supporto nel controllo della tua alimentazione, rinforzare alcune specifiche capacità - costanza, concentrazione, memoria. Insomma, le possibilità sono praticamente infinite e sono alla tua portata.

Non servono abilità speciali, ti verrà tutto naturale, come ad un bambino viene naturale imparare a camminare, a parlare oppure giocare con un gioco nuovo.

Ti si apriranno le porte della quiete, la tempesta dentro di te si calmerà. Comincerai a vedere chiaro dentro di te e potrai avere davvero padronanza della tua vita.

A prescindere da quello che ti succede intorno. Non puoi eliminare le esperienze dolorose. La sofferenza, come la gioia, fa parte della tua vita. Semplicemente, esistono.

Il male e il dolore fanno parte della tua vita e della tua storia. Devi viverli uscendone sempre nella tua integrità e con la tua forza.



Non posso prometterti che non soffrirai. Questo lo promettono gli stregoni, i maghi. Cioè, i ciarlatani.

Un filtro, una formula magica e il dolore se ne andrà.

Per migliorare la tua vita serve un costante e serio lavoro, ma non è difficile e neppure faticoso. Devi solo applicarti con costanza, tutti i giorni. Nella mia professione, ho insegnato a centinaia di persone come controllare corpo ed accettare emozioni; adesso sono felici e vivono meglio. Le sento spesso, mi scrivono e io rispondo a tutte, perchè loro sono il mio lavoro, ma anche la mia esistenza.

Senza il mio mestiere, sentirei la mia vita con meno significato. E ho rischiato di perdere tutto, ad un certo punto, proprio per colpa del mio Zombie. Ma ho imparato ad accettare le mie emozioni e il mio corpo; in questo modo ho imparato delle tecniche potenti che adesso metto a disposizione di tutti.

Perché tu hai diritto a vivere pienamente, alla serenità, alla forza, all'energia; ad essere comandante in capo delle tue truppe personali con le quali combatti tutti i giorni le insidie della tua vita.

Non eliminerai la tue esperienze di sofferenza, quelle passate e tantomeno quelle che devono venire. Affronterai tutto con più forza e serenità.

Sarai tu a comandare e, come vedrai con le formule superiori, darai dei veri e propri ordini al tuo organismo.

Diventerai generale del tuo esercito, capo di stato maggiore della tua esistenza. Sarà un'esperienza emozionante, vedrai.

La cosa importante è essere pazienti e costanti. Segui bene le istruzioni e seguile tutti i giorni. Anche un bambino può farlo.



Ho insegnato il Training Autogeno a tante bambine e bambini. Se sei genitore, anzi, insegnaglielo. A partire dai 9-10 anni, non c'è nessun problema. Ma anche prima, non c'è nessuna controindicazione. Naturalmente senti prima il pediatra.

Puoi usare delle favole o dei giochi. Anche in età infantile vivi situazioni stressanti e dolorose. Con il Training Autogeno darai loro uno strumento fantastico, superiore molto spesso a qualsiasi terapia.

## Introduzione

---

T'insegnerò nelle prossime pagine tecniche molto potenti di rilassamento e di controllo del tuo corpo. In breve tempo sarai più forte del tuo inconscio, del tuo Zombie che cerca di comandare, di dirti cosa fare e cosa non fare.

Voglio che tu abbia il timone della tua vita. Devi seguire i passi nel loro ordine preciso. Non iniziare un esercizio se prima non hai imparato il precedente.

Non importa quanto tempo ti ci vorrà. Non siamo uguali, ogni persona segue la sua via. Può essere più corta o più lunga.

La cosa importante è arrivare in fondo ed avere il comando della tua esistenza.

Serve allenamento per ottenere il risultato che ti serve. Forse ti serviranno alcune settimane. La costanza è la chiave che apre questa porta.

Dedicando anche solo 3 o 4 minuti della tua giornata al Training Autogeno, puoi avere risultati straordinari. Se hai più tempo, usalo. Più lo fai e meglio riuscirai.

Una cosa però è certa:

**se non lo fai tutti i giorni, non riuscirai!**

Quindi le regole sono 3 - lo sapevi, vero? Te l'ho detto 😊 , ma ripetere non guasta

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

Tutto chiaro? 😊

Una volta imparato il metodo, 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.

## RESPIRO

---

L'esercizio del respiro e' il quarto esercizio del Training Autogeno. È quello che lo avvicina maggiormente alla meditazione e allo yoga, tecniche millenarie. Perse nel nostro mondo occidentale, ma che anche nelle religioni cristiana, musulmana ed ebraica hanno avuto un ruolo importantissimo.

Mistici come Maestro Eckhart, San Giovanni della Croce e Santa Teresa d'Avila, apprezzatissimi maestri di meditazione, raccomandano nei loro scritti di pensare alle parole della preghiera in inspirazione a meditare sul suo contenuto durante l'espirazione.

Il respiro non è dunque soltanto un'attività che ci permette di ossigenarci, ma è strettamente connesso con la mente e le emozioni. Saperlo controllare è un passo avanti nella tua vita.



Il quarto è un esercizio potente. Ci sono veri e propri corsi per imparare a respirare. E in effetti il tuo respiro diventerà più naturale, profondo ed efficace.

Già durante i primi esercizi hai sicuramente visto un importante mutamento della respirazione: è diventata più calma e regolare grazie al rilassamento prodotto da Calma, Pesantezza e Calore.



Stai staccando la mente dal corpo; mentre il tuo corpo respira e svolge tutte le sue funzioni fisiologiche, tu vivi come su un altro pianeta, senza stimoli di nessun genere e senza pensieri.

La commutazione autogena si realizza in modo più profondo ed efficace.

L'esercizio del respiro richiama nella sostanza le tecniche yoga e di meditazione, le cui sensazioni sono molto simili. Là infatti è proprio il controllo della respirazione a farti raggiungere uno stato di coscienza particolarmente rilassato.



Il Training Autogeno è diverso dalla meditazione ed è centrato su sensazioni corporee e psicologiche. I suoi effetti sono però molto simili a livello mentale ed è stato dimostrato anche con tecniche come elettroencefalogramma, risonanza magnetica e tomografia cerebrale. Fatte su chi praticava il Training e su monaci buddisti.

La disconnessione tra mente e corpo ti lascia libertà ed è una vera ancora di salvataggio per la tua mente. La cosa importante è lasciar accadere tutto in modo naturale, senza forzare, senza modificare il respiro in maniera intenzionale. Vedrai che succederà tutto senza l'intervento della tua volontà.

Se dei pensieri ti "distraggono" non ti focalizzare troppo, lasciali scivolare. Se sono immagini o sensazioni molto forti, che possiamo inserire nel quadro delle scariche autogene o dei sogni, appuntati tutto. Ti tornerà molto utile rifletterci dopo.

Vorrei raccontarti un'esperienza molto interessante, tratta dalle storie dei miei pazienti.

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; era come se volesse sostituire la figura del papà.

Regolarmente però veniva sgridato e scappava a nascondersi nel bagno, con un forte stimolo ad urinare. Stimolo che d'altronde è collegato strettamente e provocato dalla paura molto intensa.

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 il ricordo sepolto, al quale non aveva più pensato, sotto forma della sensazione fisica.

Il corpo ricorda più e spesso meglio della mente. Questa esperienza vissuta nel Training Autogeno lo aiutò molto a chiarire e risolvere i suoi tanti problemi di bassa stima di se stesso



È molto importante però appuntarsi tutto per rifletterci sopra. Per fare questo usa la scheda del protocollo. Le idee e i pensieri sfuggono, se non vengono fissati sulla carta.

La scheda del protocollo la puoi scaricare dalla tua area personale e fa parte anche del secondo di questi ebook, ma va bene anche un quadernino, un blocco note.

Un posto dove tenere traccia delle tue esperienze e anche dei sogni che fai la notte. Per i sogni, però, dovrà però stare sempre sul tuo comodino, bastano pochi secondi a dimenticare.

Con l'esercizio del Respiro dovresti avere l'aumento della sensazione del calore, o sentire il calore se non ti fosse stato possibile avvertirlo completamente prima.

Puoi raffigurarti mentalmente immagini di serenità. Ad esempio il ritmo dolce delle onde del mare o il vento che soffia o anche sentire l'aria entrare e uscire da te.

Non devi "forzare" il ritmo del respiro, ma adeguarti a quello tuo naturale.

A questo punto dell'allenamento, la sequenza è:

**Calma, serena, piacevolmente rilassata**

**Mani pesanti – gambe pesanti**

**Mani calde - gambe calde**

**Mi respira**

**Completamente calma e rilassata**

**Ripresa**

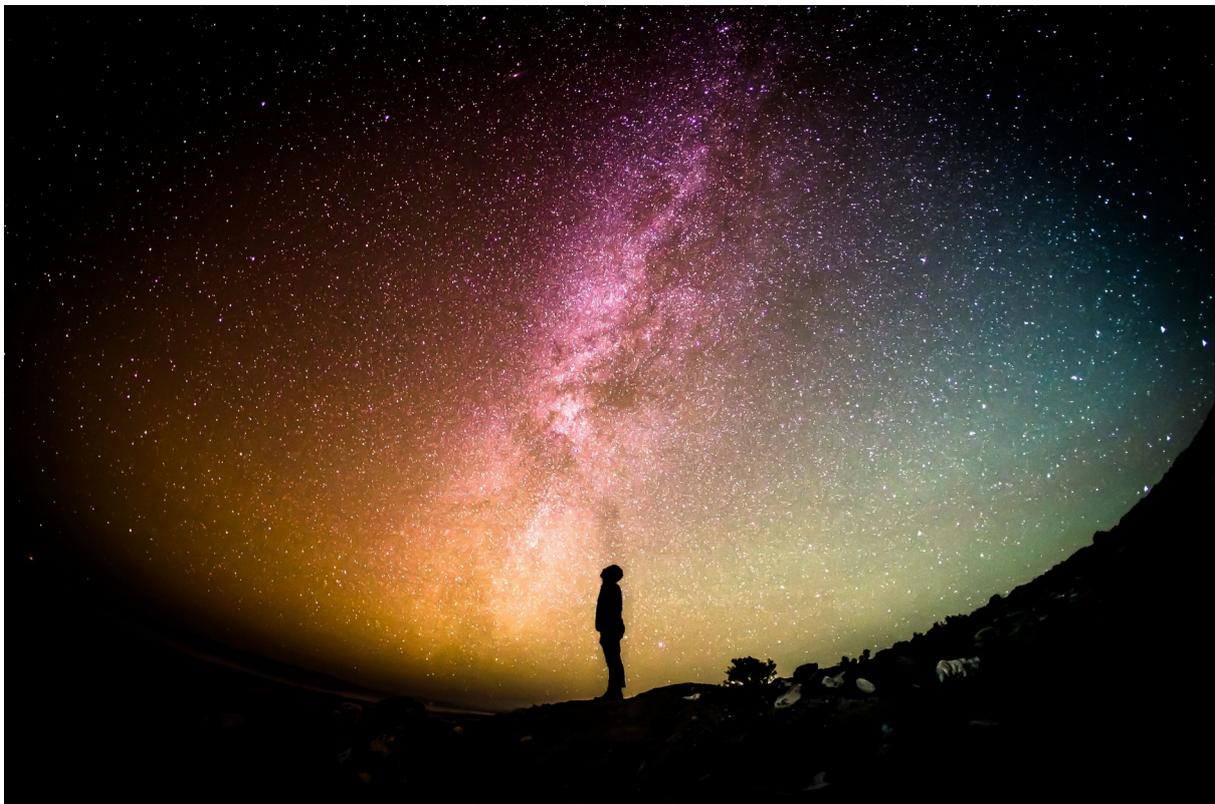


Se forzassi il ritmo respiratorio, se cercassi di prendere e buttare fuori l'aria troppo velocemente e intensamente o, al contrario, troppo lentamente e profondamente, potresti sperimentare tutto il contrario di quello che vuoi raggiungere. Potresti provare eccitazione psicomotoria, che è d'altronde strettamente correlata alla respirazione rapida. Oppure potresti avere sonnolenza: lo scopo del Training Autogeno non è dormire, ma tranquillizzare la tua anima.

Ovviamente, soprattutto la sera, può capitare che l'esercizio ti porti in modo naturale a dormire, ma questo è l'effetto combinato di Training Autogeno e stanchezza.

Devi vivere il tuo respiro come movimento: i miei polmoni mi salzano e mi abbassano, come una barca su acque tranquille. L'aria entra ed esce dall'organismo, come le onde di un mare calmo, appena increspato.

Potresti provare delle alterazioni involontarie del ritmo respiratorio, ma di questo non devi preoccuparti assolutamente. È del tutto naturale e potrebbe anche essere indizio di qualche emozione nascosta e passata che affiora alla coscienza. Lascia fluire l'aria senza intervenire intenzionalmente.



La formula **mi respira, (il mio corpo...) mi respira** a me piace molto perché esprime proprio il distacco da sé. Come se fosse qualcun altro a pompare l'aria dentro e fuori. Diventi una massa pesante, calda e tranquilla e il tuo respiro diventa una sorta di forza invisibile che partecipa ai movimenti del cosmo

Come se fosse l'aria a muoversi, anziché tu a contrarre e rilasciare i muscoli per gonfiare e sgonfiare i polmoni. L'ossigeno entra dentro di te, non sei tu ad aspirarlo forzatamente. Tutto è più naturale.

Non devi considerare le formule come un compito da eseguire, ma una necessità naturale e biologica spontanea, che porta in maniera naturale ad uno stato di calma profonda.

L'esercizio del respiro porta inoltre spesso ad un rafforzamento del calore, l'esercizio precedente - preparando in parte uno dei successivi che sempre sulla temperatura sarà incentrato.



## IL RITMO

---

L'esercizio del respiro ha introdotto una questione importante: il ritmo delle formule. L'audioguida ti dà un'precisa idea della lentezza con cui le formule vanno immaginate. Ma naturalmente si tratta di un'autoregolazione strettamente personale e non esiste una norma che dica ogni quanti secondi bisogna portare alla mente ognuna di esse.

Il tuo respiro rallenta e inoltre in genere le formule sono troppo lunghe per essere "dette" in una sola inspirazione. Ma io raccomando di dare a tutto un andamento del tutto naturale e spontaneo. Non contare i secondi! Lascia che il tuo organismo trovi da solo il suo ritmo.

In questo modo ti sincronizzerai con il mondo esterno, diventerai parte di una realtà più grande. La tua mente entrerà in contatto con il cosmo e tu entrerà a far parte di esso.

Diventerai un elemento della realtà più profonda, senza per questo perdere la tua individualità. Per questo è bene che la luce sia fioca e non ci siano fattori di disturbo. Sarebbe difficile entrare a far parte dello spazio esterno, in contatto con forze superiori - non parlo di nulla di religioso o metafisico, il tuo spazio fisico è in continuo movimento e sei circondato da onde di ogni genere - e ti farai cullare da uno stato di calma infantile.

Ti riporterà alla tua infanzia o addirittura, se vuoi al grembo materno, quando la mamma ti dava protezione, sicurezza e tranquillità. Hai perso, abbiamo perso quello stato originario di serenità e devi ritrovarlo.

### *Come respirare?*

Nelle condizioni di ansia, la prima cosa a modificarsi è proprio il respiro. Diventa rapido, superficiale; respiri con la parte alta dei polmoni.

I polmoni sono delle specie di grossi fagioli, a punta in alto e più larghi in basso, poggiati sul diaframma, la parete che separa il torace dalla pancia.

Ma anche durante le condizioni di basso stress. In genere le persone non respirano bene.

Prova a fare questa esperienza. Sdraiati su un tappetino, su un letto, su un divano comodo, con le mani sulla pancia. Respira con la massima tranquillità possibile.

Sentirai le mani alzarsi ed abbassarsi.



Quella è la respirazione corretta, la respirazione addominale. Ossigena bene tutto il corpo, induce in modo naturale calma. Così dovresti respirare sempre, non solo per tranquillizzarti, uscire dall'ansia o per esercizi come il Training Autogeno.

Quando sei invece in ansia, il respiro diventa corto, veloce e usi soprattutto la parte alta dei polmoni. Non è il modo giusto. Fai degli esercizi di respirazione addominale in ogni momento della giornata, ti saranno molto utili.

Soprattutto, usa la respirazione addominale nel Training Autogeno. Non è altro che un ritorno ad una condizione naturale che hai disimparato, distratto da mille rumori e disturbi, che sono la prima causa dello stress e dell'ansia.

Continui stimoli come squilli del telefono, grida, rombi di motore e così via ti impediscono di concentrarti sul momento presente: sul tuo respiro, sul calore del tuo corpo, sul battito del tuo cuore.

Ma è grazie a tutto ciò che tu realmente vivi. Sei sempre rivolto al passato, magari con rimpianti e dispiaceri, e orientato al futuro, in un'attesa spasmodica di quello che deve venire e di cui hai paura e che ti provoca angoscia.

Vivere il momento presente, sia pure per pochi, brevi minuti, calmerà questa tua ansia. Non è solo una tua caratteristica: il guardare sempre al

passato e al futuro è una caratteristica tipica dell'essere umano. Siamo fatti così, è la genetica del nostro cervello che ci fa continuamente studiare le esperienze vissute e fare piani per il dopo, in una spasmodica ricerca di soluzioni.



Non dico ovviamente di smettere di fare piani per il futuro e dimenticare il passato. Ma dico di dare un po' di tregua ad una mente sopraffatta da queste urgenze.

Ne guadagnerà la tua salute, mentale, ma anche fisica. I benefici sull'organismo non sono solo la riduzione dell'ansia. Con il Training Autogeno si abbassa la pressione cardiaca, migliora il flusso sanguigno, si riducono i disturbi intestinali e i dolori.

In una parola, starai meglio e inoltre vivrai meglio la tua esperienza, la tue relazioni saranno migliori, ti sentirai più forte nel lavoro e la tua energia vitale aumenterà intensamente.

Infine, troverai un nuovo e diverso ritmo della tua vita. Capirai davvero quali delle tue attività siano davvero importanti e le svolgerai nel posto e momento giusto.



Vivere bene significa anche alternare momenti di intensa azione ad altri di distacco dal quotidiano, di sosta. La frenesia della vita potrebbe prenderti letteralmente alla gola.

Alzarsi e di corsa recarsi al lavoro o iniziare a studiare, una brevissima pausa per ingurgitare qualcosa che somigli ad un pranzo, ritorno al lavoro e poi velocemente a prendere i figli o a fare la spesa. Il tutto inframmezzato da squilli e notifiche sul cellulare, email ad ogni momento.

Non dico che questa sia la tua vita: non ti conosco e non posso dirlo. Ma posso affermare che questa è l'esistenza di tantissime persone che ho conosciuto e che si sono rivolte a me. Anche solo inserendo dei momenti dedicati al Training Autogeno, hanno ottenuto un grande miglioramento.

Un ritmo più equilibrato, una vita migliore. Alternanza tra momenti di attività intensa e momenti di riposo, l'ideale per dare respiro alla tua mente e al tuo corpo.

Rimanere nel presente e non vagare continuamente tra ricordi e progetti, tra passato e futuro.

Perché la tua mente è programmata per proteggerti e quindi predilige i ricordi spiacevoli che ritiene pericolosi e i pensieri sgradevoli su quello che accadrà. Non sei tu speciale, siamo tutti così.



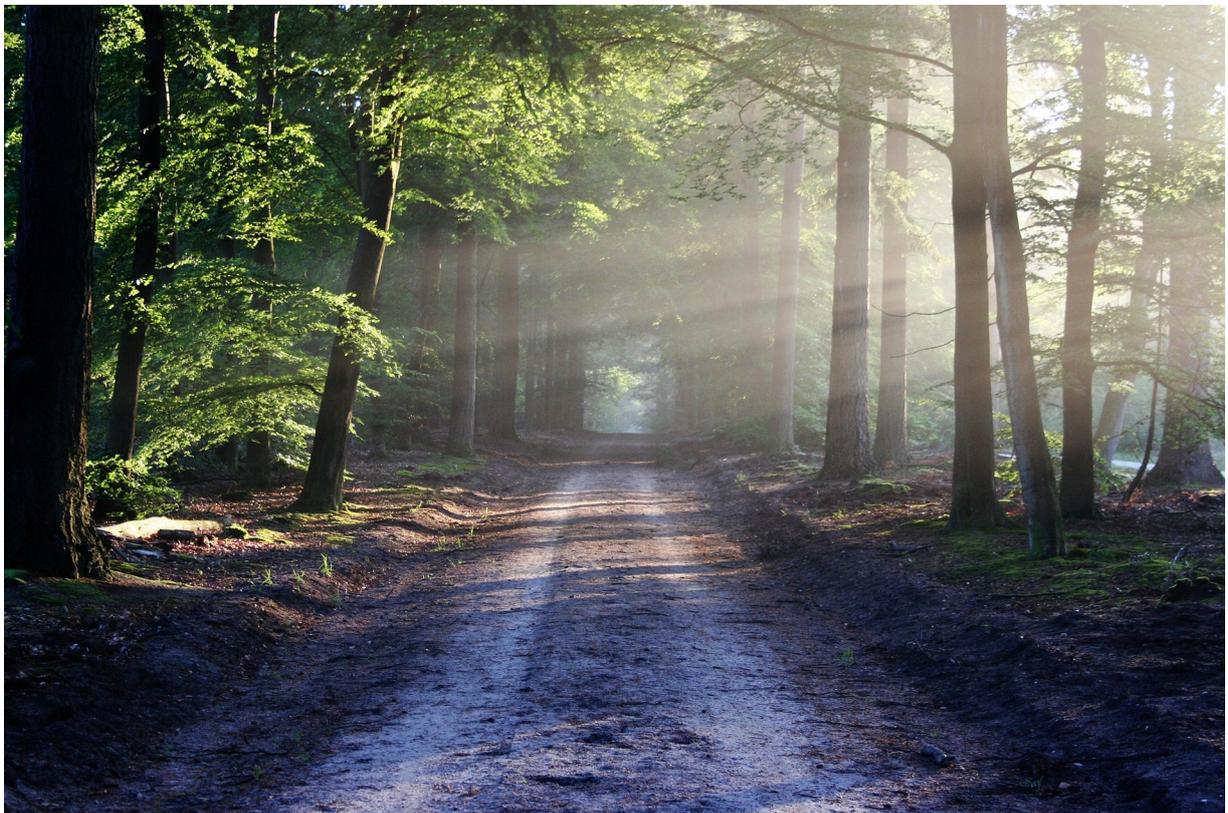
## CONCLUSIONE

---

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 i tuoi muscoli e il tuo respiro e non sei più in balia dei capricci del tuo zombie. Stai acquistando la piena padronanza di te. Devi proseguire per avere il massimo e imparare gli esercizi completi, come accadrà nelle prossime settimane.

Una volta che avrai imparato il Training Autogeno, ti basterà evocare le formule e ti troverai in uno stato di serenità assoluto. Anche in mezzo a rumori e a confusione. Il Training Autogeno ha effetti formidabile su psiche e corpo. Avrai miglioramenti del benessere psicologico e fisico anche solo con questo mezzo, in piena autonomia.



Ma io penso adesso a chi soffre di crisi d'ansia, di gravi difficoltà psicologiche, a chi non riesce ad accettare le sue emozioni spiacevoli; questo è un potentissimo mezzo di riduzione dello stress, o meglio del distress.

Lo stress non è di per sé negativo, ti aiuta ad affrontare lavoro, studio , impegni quotidiani. È la tua energia vitale. Quando eccede, quando il tuo organismo ti tiene sempre in tensione, diviene negativo. Questo è il distress.

Potrai superare facilmente i momenti peggiori. E questi momenti si ridurranno in frequenza ed intensità.

Per ottenere 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 stai imparando una lezione di storia o una poesia. Devi imparare a fare qualcosa. Anzi a NON fare. Il Training Autogeno deve entrarti dentro il corpo..

Qualsiasi difficoltà tu possa incontrare, non esitare a rivolgerti a me. Scrivimi una mail a [info@dottdistefano.it](mailto: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.

