

TRAINING AUTOGENO

SEGRETO 5 - CUORE



**MICHELANGELO DI STEFANO
MEDICO PSICOTERAPEUTA**

COSA È QUESTO EBOOK

In questo ebook imparerai il quinto esercizio del Training Autogeno. Si tratta di un esercizio molto importante, che provocherà effetti incredibili su di te. Per chi soffre di ansia, panico e problemi simili, tra i sintomi c'è molto spesso qualcosa di riferito al cuore: tachicardia, peso al torace, dolore sternale.

Molto spesso gli attacchi di ansia e panico sono confusi con malattie cardiache, anche se poi, naturalmente, gli esami mostrano con chiarezza che non esiste niente di concreto. Il fatto è che il tuo Zombie agisce sul cuore, alterando il ritmo e le modalità di funzionamento. Imparare ad influire su di esso con il Training Autogeno è un passo fondamentale per prevenire ed affrontare gli attacchi.



Normalmente non puoi agire volontariamente sul modo e la velocità con cui il cuore batte; per questo l'esercizio del cuore ti dà una chance nuova. Perché attenzione, è bene che tu lo sappia.

Con il Training Autogeno tu acquisisci il controllo del tuo corpo - e non solo - una volta imparato non è indispensabile eseguire l'intero esercizio.

Supponi di sentire che a causa dell'ansia il tuo cuore sta cominciando a battere all'impazzata. Non hai tempo e modo di fare il Training Autogeno. Vedrai che ti

basterà ripetere le formule del cuore, magari accompagnate dalla calma, per ottenere il controllo del tuo battito cardiaco.

Attento! Non sto consigliando di eseguire il Training Autogeno a pezzi!

Si tratta solo di alcune specifiche situazioni che puoi affrontare in maniera innovativa, agendo all'inverso. Invece di cercare di calmarti per far sì che il tuo cuore rallenti, fai sì che il tuo cuore rallenti e così ti calmi.

Da questo puoi capire che tecnica formidabile stai imparando. Non è un caso se molti dei miei pazienti stanno bene a distanza di molti anni e dopo una terapia che non è durata molto. Hanno imparato come stare bene. Hanno imparato a parlare con il loro Zombie, a controllarlo.



Hanno soprattutto capito qual è il meccanismo vero dei disturbi psicologici. Non è il tuo cervello ad essere malato e soprattutto tu non hai una malattia. Sei vittima del tuo Zombie, che però è una parte di te. Se apprendi come tenerlo a bada, non ti creerà più problemi.

Gli effetti del controllo del battito cardiaco sono psicologici, in quanto un cuore che pulsa regolare e tranquillo è di per sé calmante, ma anche fisici, perché se soffri di tachicardia ne trarrai un beneficio palpabile e concreto, a prescindere dall'aspetto psichico.

Una cosa però importante: pur non esistendo sostanziali controindicazioni al Training Autogeno e in particolare all'esercizio del cuore, ti consiglio caldamente:

1. parla col tuo medico prima di affrontare il Training
2. parla col tuo medico prima di affrontare il cuore
3. parla col tuo medico se avverti qualsiasi disturbo durante il cuore o in qualsiasi momento dell'esercizio del Training Autogeno

Sia chiaro, in 30 anni e oltre di professione, non ho mai visto difficoltà ed effetti indesiderati, ma questo non vuole dire nulla: il tuo medico ti conosce meglio di chiunque altro ed è molto probabile che conosca il Training Autogeno, almeno in linea generale. Non c'è persona che possa consigliarti meglio di lui.

Ricordati che il Training Autogeno agisce soprattutto sul corpo e attraverso quest'ultimo produce risultati sulla psiche.

Come per un trauma fisico -una ferita, una botta, uno schiaffo - senti dolore dove vieni colpito, ma senti anche l'umiliazione, il dispiacere il dolore psicologico, che può essere anche più difficile poi da superare.

I bambini che hanno subito violenze fisiche hanno una psicologia particolare e ho toccato con mano quanto il Training Autogeno possa essere utile ed efficace. Agisce infatti sulla sofferenza fisica, ma poi la conseguenza è la riduzione del dolore psichico.

Grazie al Training Autogeno ridurrai dunque l'ansia rapidamente e potrai vederti in qualche modo dal di fuori, con un'obiettività diversa. In questo modo affrontare i tuoi problemi sarà più agevole.

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

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
- farti stare bene, alla fine

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 corpo e potrai vivere meglio, con maggiore serenità ed energia.

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

- respiro affannoso
- disturbi intestinali
- tachicardia



Il risultato è che 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.

Sarai forte e potente, come un generale che guida le sue truppe. Per avere il comando, serva che i tuoi soldati ti obbediscano. I tuoi soldati, in questo caso, sono formati dai tuoi organi e devi essere tu a condurre le operazioni.

Il percorso sarà proprio imparare 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 negative, dell'ansia e della paura.

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



A prescindere da quello che succede intorno a te. Non puoi eliminare le esperienze brutte. Semplicemente, esistono.

Il male e il dolore fanno parte integrante del tuo cammino. La questione vitale è che tu viva il male e il bene, 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.

Migliorare la tua vita richiede un paziente e serio lavoro su di te. Non è difficile e neppure faticoso.

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

La cosa importante è pazienza e precisione. 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

Hai già imparato 4 esercizi, che già ti hanno sicuramente condotto ad uno stato di rilassamento formidabile. Però, perché fermarsi, se puoi avere di più?

Se puoi andare alla sala timone della tua vita e controllare il tuo corpo, le tue reazioni, proprio come cammini, mangi, vai in bicicletta, guidi la macchina.

Anche bambine e bambini possono farlo. Vanno meglio a scuola, praticano sport, sono più sereni, stanno meglio con i genitori e con gli altri e la loro vita in generale, va meglio, grazie semplicemente al Training Autogeno. Per loro è un gioco, ma ne hanno tratto un grande giovamento e naturalmente la famiglia insieme a loro.

Ricordati di aver appreso bene i 4 esercizi calma, pesantezza, calore e respiro,, prima di iniziare quello del cuore. In generale, non iniziare un esercizio se prima non hai imparato il precedente.

Non importa quanto tempo ti occorre. Ogni persona ha i suoi tempi. La cosa importante è realizzare bene l'esercizio completo ed avere il controllo della tua mente e del tuo corpo.

Potrebbero essere necessarie alcune settimane, anche più di quelle previste dal programma. La pratica è la chiave che apre questa porta.

Dedicando anche solo 3 o 4 minuti della tua giornata al Training Autogeno, i risultati potrebbero essere straordinari. Se hai maggiori possibilità di tempo, fanne uso. Più lo pratichi e meglio imparerai.

Una cosa però è sicura:

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? 😊

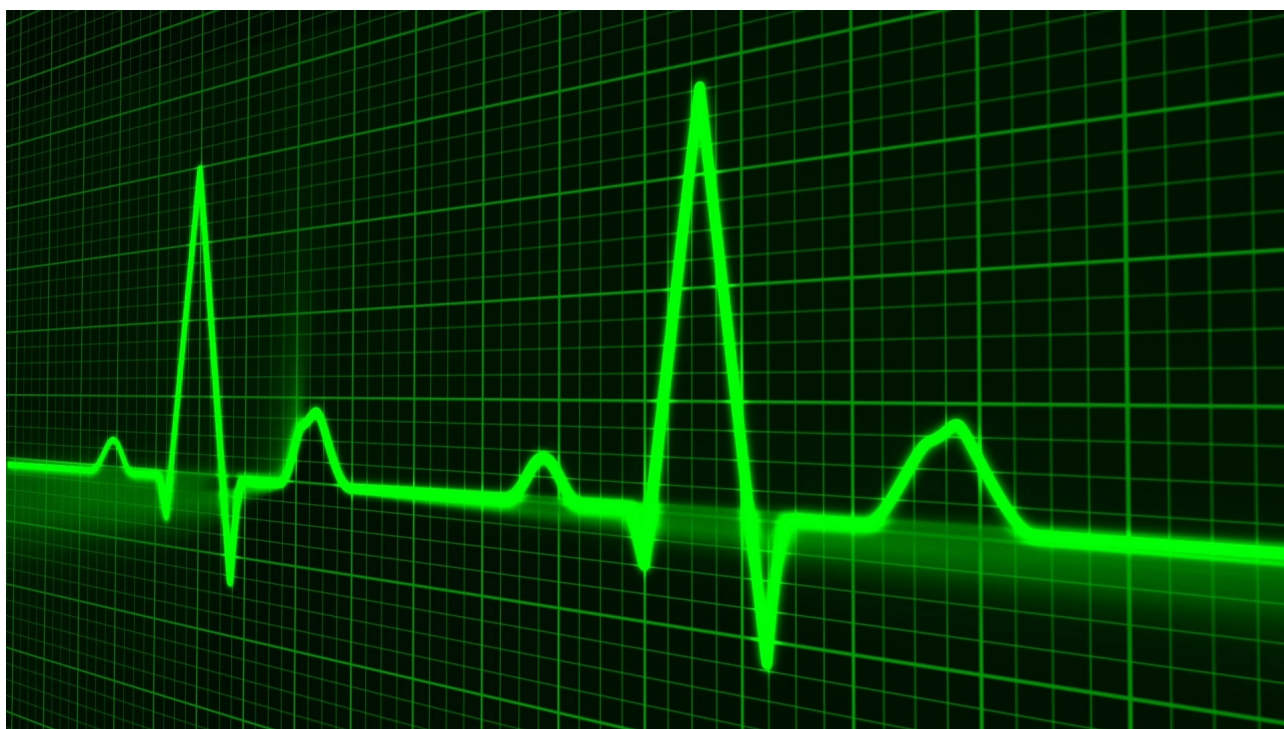
Una volta imparato il metodo, sarà diverso. Come andare in bicicletta o guidare la macchina, sarà una tua seconda pelle e potrai anche tralasciare per qualche giorno. Basterà poco per riprendere allenamento e rilassarti profondamente.

CUORE

Questo esercizio è tradizionalmente eseguito subito dopo quello del Calore, ma io nella mia esperienza ho preferito spostarlo dopo il Respiro. Polmoni e cuore sono organi, oltre che vicini, strettamente collegati perché in modo coordinato provvedono ad ossigenare i tessuti.

I polmoni riforniscono il corpo di aria e quindi di ossigeno, mentre il cuore invia da una parte il sangue ai polmoni e poi a tutto il corpo per distribuire l'ossigeno al corpo.

Perché in un attacco di ansia e di panico respirazione e battito cardiaco accelerano? Lo scopo è quello di aumentare l'energia a disposizione in un momento in cui il tuo Zombie pensa di trovarsi in emergenza.



In realtà non è così, lo scopo non viene raggiunto ed anzi si ottiene tutto il contrario: respiri male e alla fine ti senti privo di energia.

Imparare a controllare respirazione e battito cardiaco è dunque una carta vincente e ti mette nella condizione di avere piena coscienza e capacità di regolare queste due importanti funzioni.

Non devi però farlo solo nei momenti critici, durante gli attacchi di ansia e panico, ma con regolarità tutti i giorni, più volte al giorno. Solo così imparerai davvero l'arte di modulare queste funzioni e, attraverso esse, le emozioni negative.

L'ansia, lo stress, la depressione sono quasi sempre contraddistinte dalla tachicardia e ho anche visto pertanto che affrontare troppo presto il battito cardiaco ottiene spesso un effetto contrario a quello voluto.

Se fare il Training può diventare motivo di ansia non sarebbe efficace, ma al contrario diventerebbe negativo.

Vai adesso alla scoperta del tuo ritmo cardiaco.

Il battito del cuore può essere influenzato molto dagli sforzi fisici e dalle emozioni. Se la velocità consueta è circa 60-70 battiti al minuto, sotto stress fisico o psichico può arrivare a raddoppiare!

Se inizi a correre o a fare uno sforzo importante oppure ti emozioni (positivamente) ad esempio davanti alla persona che ami, in pochi secondi il cuore cambia la velocità.

Se ti è possibile accelerarlo, certamente puoi anche fare il contrario. Non devi però tentare di forzare un rallentamento del battito cardiaco.

Dovrai perciò essere, come al solito, spettatore passivo, evitando di coinvolgerti direttamente in esso. Devi lasciare che succeda quello che vuole succedere.



In realtà, una volta arrivato a questo punto della sequenza del training autogeno, il cuore dovrebbe avere già preso in maniera del tutto spontanea un andamento calmo e regolare. Ora però è importante prenderne coscienza, devi "sentirlo" battere.

Di solito, non sei abituato a prestare attenzione al ritmo del cuore, tranne che quando è agitato, veloce o irregolare, come causa o conseguenza dell'ansia o di una corsa. Con questa formula imparerai, invece, a lasciarti cullare dal ritmo regolare del tuo battito, a sentirlo come qualcosa di sereno e calmo.

A proposito, non fare mai il Training Autogeno dopo mangiato, perché il cuore accelera per motivi del tutto naturali.

Sentilo battere, senti il suono del suo ritmo: è il ritmo della vita. Deve spingere il sangue con forza, con una forza tranquilla. Devi avvertire il flusso del sangue nel corpo, come un grande fiume che scorre dentro di te la linfa che ti dà vita ed energia.

Come nel Respiro sentivi l'aria entrare ed uscire dai polmoni, adesso senti questo liquido vitale, il sangue, scorrere nell'organismo, sospinto dal cuore, con calma e regolarità.

Cuore calmo

Cuore calmo e regolare

Il mio cuore batte calmo e regolare

Non dovrai cercare di modificare in alcun modo l'andamento del ritmo cardiaco. Al contrario, dovrai favorire una delle funzioni essenziali del Training Autogeno: autoregolarli. Il corpo deve funzionare senza connessione con la mente. Questa è la strada maestra per salvarla.



Se il corpo è in qualche modo non connesso alla mente - ovviamente si tratta di una condizione che non è realisticamente praticabile del tutto - anche la mente subirà lo stesso destino e non sarà in balia incontrollata delle emozioni, specie delle emozioni negative.

Invece di dirti "stai calma" - in genere l'effetto è l'esatto contrario - fai in modo che il cuore sia calmo e che questa calma si diffonda a tutto l'organismo. L'effetto sarà la tranquillità e la serenità.

Come per gli esercizi precedenti, ripeterai mentalmente la formula durante l'inspirazione e rimarrai in "silenzio" mentale durante l'espiazione. Non devi cercare di forzare il ritmo del cuore, ma adeguarti al suo flusso naturale.

A questo punto dell'allenamento, la sequenza è:

Calma, serena, piacevolmente rilassata

Mani pesanti – gambe pesanti

Mani calde - gambe calde

Mi respira

Cuore calmo e regolare

Completamente calma e rilassata

Ripresa

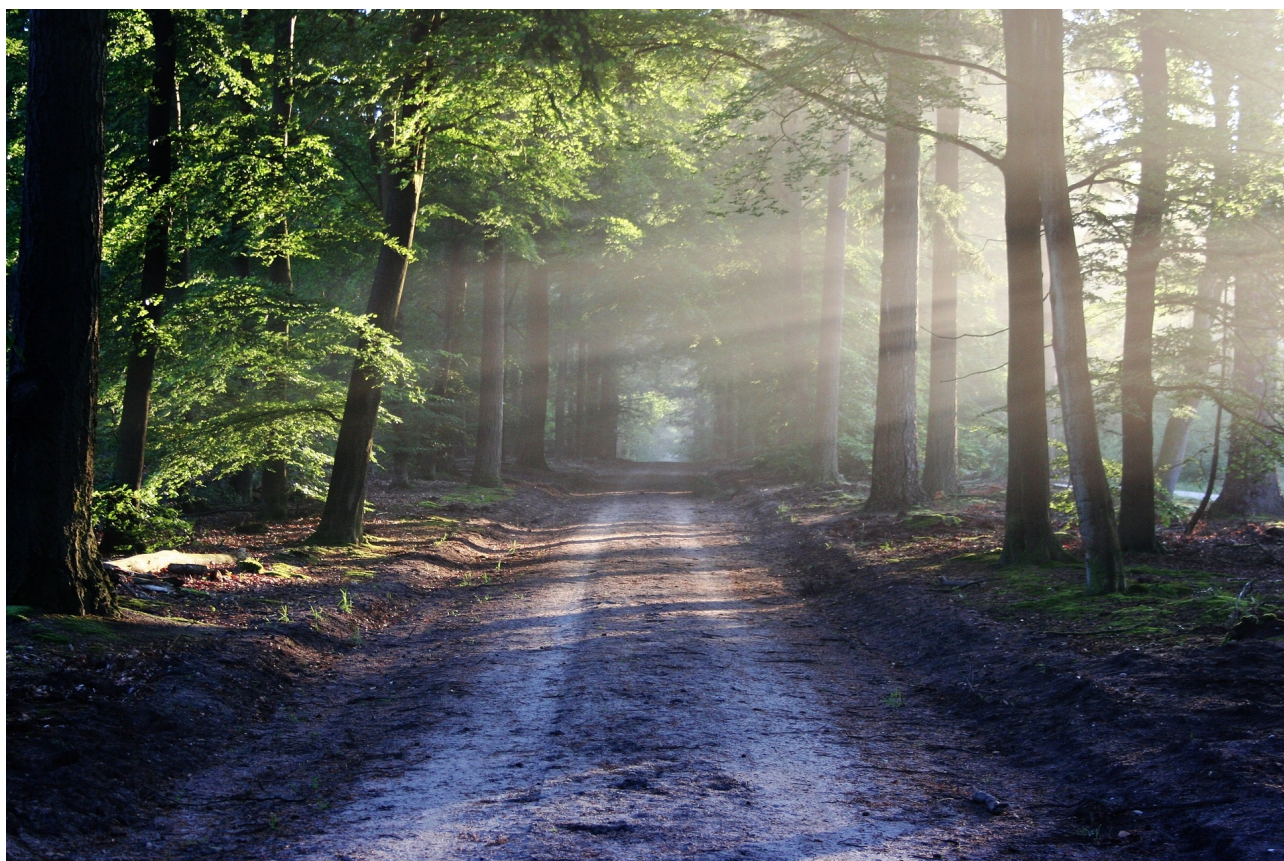
CONCLUSIONE

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 battito del tuo cuore e di conseguenza la tua mente e non sei più in balia delle emozioni, ma sei in grado di autoregolarti. Stai acquistando la piena padronanza di corpo e mente. Devi proseguire per ottenere i massimi risultati e imparare gli esercizi completi, cosa che farai nelle prossime settimane. Sei ormai a pochi passi dall'ottenere risultati straordinari. Sii costante, non avere fretta, sii paziente.

Il pieno controllo e il salvataggio della tua mente sono alla tua portata. Ho visto persone giunte nel mio studio in preda all'ansia, disperate e dopo poche settimane in una situazione totalmente diversa.

Una volta che avrai imparato il Training Autogeno, ti basterà evocare le prime formule e ti troverai subito in uno stato di tranquillità assoluta. Il Training Autogeno ha effetti benefici sulla salute fisica dimostrati e la possibilità di miglioramenti del benessere psicologico. Anche solo con questo mezzo, in piena autonomia, potrai trovare quello che cercavi da tempo: energia, forza ed una vita migliore.



Di fronte ad una crisi d'ansia, ad un attacco di panico, ad una grave difficoltà psicologica, allo scatenamento delle tue emozioni negative, stai imparando ad usare un grandissimo mezzo di autocontrollo. Potrai superare facilmente le crisi peggiori.

Ma la cosa migliore è prevenire le crisi e fare in modo che non ci siano più o almeno che si riducano. Ho visto ottenere questo da decine e decine di persone nel corso della mia professione. Per fare questo i passi sono:

1. proseguire e studiare bene, a fondo del Training Autogeno
2. farlo tutti i giorni, più volte al giorno - l'ideale mattina pomeriggio e sera
3. all'inizio, prendi come riferimento l'audioguida, ti sarà di grande aiuto
4. specie le prime settimane, fai esercizio in un posto tranquillo e silenzioso
Poi non ci sarà nessun problema. Il Training Autogeno si usa in sala parto!

Non devi imparare una lezione o una poesia. Devi imparare a fare. Devi allenarti, come dice la parola stessa. Training significa proprio allenamento. 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.