

# **TRAINING AUTOGENO**

## **SEGRETO 7 - FRONTE**



**MICHELANGELO DI STEFANO  
MEDICO PSICOTERAPEUTA**

## COSA È QUESTO EBOOK

---

In questo ebook imparerai il settimo esercizio del Training Autogeno. Sei giunto agli ultimi passi. Il Training Autogeno che avrai imparato, completo di questo esercizio, è pronto per dare un nuovo impulso alla tua vita.

Le sensazioni di calma e di tranquillità che avrai grazie alla costante applicazione della tecnica, ogni giorno, 3 volte al giorno - o almeno più volte al giorno - ti daranno delle soddisfazioni eccezionali. Avrai più serenità, più energia, più autostima e grazie a questo potrai ottenere la vita che vuoi.

La Fronte fresca permette di separare idealmente la tua testa, la scatola che contiene la mente, dal corpo. In qualche modo serve ad allontanare il cervello dal resto dell'organismo, elevandolo e liberandolo dagli effetti delle emozioni.



Si tratta di un esercizio potentissimo, ti darà effetti incredibili. Inoltre a questo punto la parte "fisica" del Training Autogeno sarà completa. Raggiungerai la pace interiore e sarai pronto per lavorare su di te con le formule superiori o i proponimenti.

Il tuo corpo è diventato tutto caldo e pesante, il tuo cuore e il tuo respiro hanno raggiunto un ritmo regolare ed uniforme, mentre nel tuo addome circola una gradevole sensazione di tepore.

La fronte è la sede dell'Io, nella nostra immaginazione. Proprio la fronte e gli occhi in posizione elevata sono l'elemento che maggiormente ci contraddistingue dagli altri animali. Nessun altro essere può osservare la scena del mondo dall'alto, come l'homo sapiens.

Realizzando la sensazione di fresco, la testa viene separata dal resto del corpo. Il tuo Io pensante si distacca dalla tua concretezza ed è come se si elevasse al di sopra delle cose terrene.



È un esercizio per alcuni versi completamente agli antipodi dei precedenti e per altri versi è preparatorio a quelli superiori. Una premessa rispetto a quelli che saranno i contenuti del tutto meditativi e psicologici del ciclo superiore.

Dal punto di vista fisiologico, con questo esercizio impari a realizzare una vasocostrizione proprio sulla fronte.

Nel complesso, l'organismo e la mente, il fisico e lo psichico, il corpo e lo spirito sono in uno stato di completa assenza di tensione e si separano idealmente.

Per la verità oramai sai bene che il nostro Io è un tutto unico, inscindibile. Le emozioni e la ragione, come lo spirito non sono realmente separabili. Le emozioni aiutano le funzioni razionali, quando sono positive. Quando invece sono negative e lo sono senza un motivo reale, ti fanno vivere male e ti impediscono di ragionare lucidamente.

Imparare dunque a distaccarsi da queste emozioni è un grande passo in avanti. La fronte fresca fa pensare ad una mente sgombra dai pensieri e dalle preoccupazioni, elevata, in contemplazione.

Un concreto punto di partenza, dunque, per lo commutazione autogena e la meditazione, dove l'immaginazione e il contatto con le parti più profonde di sé prendono forma e sostanza.

Affrontare i traumi della psiche, le ferite dell'anima, sarà più facile se ti distacchi dal corpo e senti la libertà dalle emozioni. Non l'assenza delle emozioni, bada bene, ma la libertà.

Non si tratta di non provare emozioni, ma di non esserne schiavi, come in un attacco d'ansia o una cupa depressione.



Le donne e gli uomini, come i bambini che hanno subito violenze fisiche hanno comportamenti spesso irrazionali perché il passato continua a perseguire la loro anima. 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.



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.

Non è necessariamente negativo, ma serve a tenere lontano i pericoli e cercare di farti stare bene, alla fine.

In questo tentativo di ottenere benessere, capita che 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 riuscissi a tenere il comando della tua esistenza? Otterrai il controllo e vivrai 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.

Avrai maggiore energia, come un comandante guiderai il tuo organismo e il tuo spirito verso le mete desiderate.

Il percorso sarà proprio imparare con facilità a tenere sotto controllo:

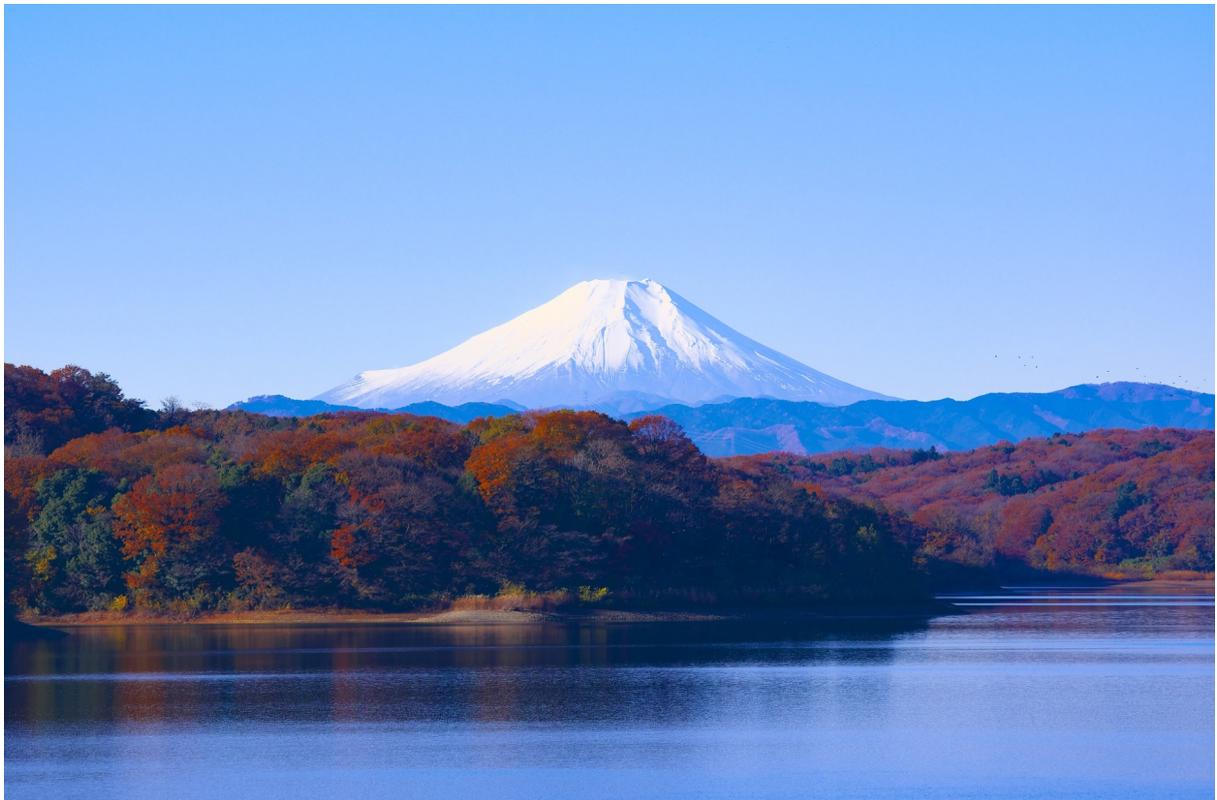
1. il respiro
2. lo stomaco e l'intestino
3. il battito cardiaco

L'ultimo passo serve 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 interna si calmerà. Comincerai a vedere chiaro dentro di te e padroneggerai della tua vita.



A prescindere da quello che succede intorno a te. Non puoi eliminare la sofferenza. Semplicemente, esiste.

Il male e il dolore fanno parte integrante della vita. Ma puoi viverli mantenendo la tua integrità e 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. Non è però difficile e neppure faticoso. Bisogna che tu sia costante.

Non eliminerai le tue esperienze di dolore, quelle passate e quelle che devono venire. Affronterai però tutto più forte e con più energia.

Sarai tu a comandare e, come vedrai con i proponimenti, ti darai dei veri e propri ordini. Sarà un'esperienza emozionante, vedrai.

La cosa importante è essere pazienti e precisi. 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 6 esercizi, che già ti hanno sicuramente condotto ad uno stato di rilassamento formidabile. Adesso devi completare il percorso con l'ultimo degli esercizi di base.

Il Training Autogeno non si conclude qui, perché ci sono le possibilità che ti danno le formule superiori, i proponimenti. Veri e propri ordini dati al proprio Zombie, che ti apriranno le porte di una vita pienamente consapevole.

Potrai andare alla sala timone della tua vita e controllare il tuo corpo, le tue reazioni, non diversamente da come cammini, mangi, vai in bicicletta, guidi la macchina.



Anche bambine e bambini possono farlo. Studiano meglio, si divertono, fanno esercizio, sono più tranquilli, 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 loro e la famiglia vivono meglio.

Ricordati di aver appreso bene i 6 esercizi calma, pesantezza, calore, respiro, cuore, addome, prima di iniziare quello della fronte fresca. 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.

## FRONTE FRESCA

---

Si tratta di un esercizio per molti aspetti completamente agli antipodi dei precedenti e costituisce un'importante preparazione agli esercizi superiori.

Esercizi superiori che ti porteranno dei vissuti meditativi e psicologici. Proprio per predisporci a questi, dopo settimane passate ad occuparti del corpo e delle sue funzioni, delle manifestazioni delle sue emozioni, ti sarà estremamente utile staccare la mente dal corpo, come in un tentativo di separarti dalle attività più concrete di quest'ultimo.

Dal punto di vista fisiologico, con questo esercizio impari a realizzare una vasocostrizione proprio sulla fronte. I vasi che si stringono portano meno sangue, meno calore e di conseguenza si abbassa la temperatura.

Nel complesso, l'organismo e la mente, il fisico e lo psichico, il corpo e lo spirito sono in uno stato di completa assenza di tensione, ti rendi conto della separazione tra la massa del corpo e la testa, o meglio quella zona frontale nella quale è simboleggiata la sede dell'Io.

Sentirai come una lieve brezza o un brivido percorrere la tua fronte. Immaginati come se facessi un bagno caldo. Il calore pervade le tue gambe, le tue braccia, la pancia e il torace.



Il tuo organismo è predisposto ad avvertire non tanto le temperature assolute, quanto le differenze di temperatura.

Non posso dimenticare un episodio accadutomi in gioventù. Ero in vacanza d'estate nella Spagna del Sud, in piena estate. La temperatura era soffocante. mi fermai in un bar e appena entrato, avvertii una piacevole sensazione di frescura. Ma rimasi di stucco quando vidi che sulla parete campeggiava un termometro, che indicava 44 gradi!

Nonostante dunque fosse molto caldo anche nel bar, io ebbi la sensazione di entrare in un luogo fresco: era la differenza di temperatura a guidarmi.

Allo stesso modo, in una vasca calda, sentirai fresco alla testa, a prescindere dalla temperatura ambientale. L'effetto voluto dell'esercizio è questo fresco, come una brezza leggera che percorra la tua fronte.

Per la verità oramai sappiamo bene che il nostro Io, il nostro inconscio o la nostra anima sono nella testa come nella pancia, per alcuni versi ancora di più nella pancia. Il nostro sistema nervoso è molto complesso e ha terminazioni attive un po' dovunque.

Ma l'immagine che hai sin da piccolo porta nelle zone alte la tua razionalità. Il tuo IO è nella testa, nella scatola cranica: la fronte è il confine tra la tua ragione e il mondo esterno, in essa anche gli occhi ti permettono di prendere contatto con ciò che ti circonda.



D'altronde probabilmente è proprio il poter guardare il mondo e le prede dall'alto il vero motivo della particolare evoluzione della specie umana.

La fronte è anche la regione nella quale localizzi idealmente l'addormentamento, il sonno. È il cervello che scivola nel sonno, anche se in realtà in questa condizione cambiano molte cose anche negli altri organi.

Nel sonno però sei tu e la tua mente a dormire, mentre continui a respirare, a far circolare il sangue. digerisci. Ma il tuo cervello è davvero sconnesso?

In realtà per nulla. Quello che viene meno è lo stato di vigilanza, non sei presente, non parli (salvo rari casi) non ti muovi (salvo alcune situazioni e i sonnambuli).

Durante il sonno il tuo cervello fa un lavoro molto importante: elaborare quello che è accaduto durante il giorno - o anche i giorni precedenti, se i periodi di sonno già trascorsi non sono stati sufficienti.

Hai un problema che non sei riuscito a risolvere? Rifletti su di esso prima di dormire e facilmente la soluzione ti si presenterà al risveglio.

Se stai studiando, sia che tu sia a scuola o all'università, sia che tu ti stia aggiornando per il tuo lavoro, la tua mente metterà in ordine le cose imparate, creerà i giusti collegamenti e cancellerà tutto ciò che è inutile.

Comunque, durante la giornata sei soggetto ad un'enormità di sollecitazioni: incontri persone, vedi situazioni, ascolti discorsi e conversazioni. Non puoi mantenere tutto nella memoria, che finirebbe intasata dalle troppe informazioni. La mente elimina tutto quello che non serve e fa pulizia, lasciando invece le cose utili.

Infine, in particolare nel sonno, avviene l'elaborazione emotiva, o perlomeno gran parte dell'elaborazione emotiva. Avviene quel processo naturale di guarigione delle ferite dell'anima subite durante la vita di tutti i giorni. Come anche naturalmente l'elaborazione di tutti gli avvenimenti positivi che ti rendono felice. Per fortuna non tutto è trauma psicologico. 😊

Il Training Autogeno riproduce uno stato di coscienza molto simile al sonno, pur lasciandoti pienamente vigile. L'elaborazione delle informazioni e degli avvenimenti emotivamente importanti può avvenire, questo grazie soprattutto a questo distacco tra capo e corpo.



Osserverai il tuo organismo con il distacco necessario, come se tu fossi da un'altra parte. Questo ti permetterà di affrontare le cose con maggiore obiettività, come se il coinvolgimento non fosse tuo, ma di un'altra persona.

Non è molto più facile dare buoni consigli ad un'amica in difficoltà? Invece quando si tratta di te, tutto è più complicato, subentrano ansia ed emozioni negative. Diventa necessario recuperare la serenità e parlarti come se fossi una tua amica intima, non coinvolta direttamente.

Ricordo Eva, una ragazza molto ansiosa, che grazie al Training Autogeno recuperò una dimensione di vita completamente diversa. Non poteva allontanarsi da casa, se non accompagnata da qualcuno. Durante le sessioni di Training vedeva una bambina che le diceva: "non devi fare così, devi stare tranquilla, tutto tornerà sereno; puoi muoverti, puoi uscire, fuori di casa starai bene". La bambina era lei da piccola, una voce interiore che l'aiutò molto.

Ma naturalmente non aveva visioni; nessuno ha visioni nel Training Autogeno o nell'EMDR. Dentro di te hai un Io positivo, devi solo dargli la possibilità di uscire fuori e per questo serve la calma, occorre bloccare la spirale di ansia.

Dal punto di vista psicologico, la fronte fresca fa pensare ad una mente sgombra dai pensieri e dalle preoccupazioni, distaccata, in contemplazione.

Un concreto punto di partenza, dunque, per lo commutazione autogena e la meditazione, dove l'immaginazione e il contatto con le parti più profonde di te prendono forma e sostanza. Ti sentirai differente, forte e traboccante di energia, non solo durante le sessioni di Training Autogeno, ma durante tutti i momenti della tua vita.

Sarà più facile affrontare le difficoltà e le traversie della vita di tutti i giorni, dove le relazioni con gli altri portano stress e ti consumano come una candela.

La formula è:

**fronte fresca**

**la mia fronte è fresca**

Considera che puoi usare in generale e non solo per la fronte la capacità di procurarti una vasocostrizione per curare molti disturbi.

Ad esempio, la vasocostrizione può essere sfruttata per zone soggette a dolore oppure a prurito, dove va bene diminuire il flusso sanguigno, oppure per ridurre il dolore della cefalea, spesso causata da una dilatazione vasale.

Discorso simile vale all'inverso anche per la vasodilatazione (esercizi del calore): può diminuire il dolore, ad esempio il dolore causato dall'infiammazione, per curare la quale si usa spesso proprio il caldo, sotto forma di cerotti che irradiano calore o anche la banale borsa dell'acqua calda

Procedi ripetendo mentalmente la formula durante l'inspirazione e rimani in "silenzio" mentale durante l'inspirazione. Va ancora una volta ripetuto che non devi forzare il tuo ritmo, ma adeguarti al suo naturale fluire.

A questo punto dell'allenamento, la sequenza è:

- **Calma serena piacevolmente rilassata**
- **Mani (braccia) pesanti**
- **Piedi (gambe) pesanti**
- **Mani calde**
- **Piedi caldi**
- **Respiro lento e regolare**
- **Cuore calmo e regolare**
- **Addome irradia calore**
- **Fronte fresca**
- **Completamente calma e rilassata**
- **Ripresa**

Ricorda che puoi sempre scegliere altre formule, purché siano:

- brevi
- gradevoli
- significative
- una volta scelte, rimangono sempre le stesse.

## CONCLUSIONE

---

Con questo esercizio hai concluso l'apprendimento del Training Autogeno nella sua parte che Schultz chiamava gli esercizi inferiori. Non sono inferiori perché valgono meno. Sono la porta che ti apre una nuova dimensione dell'esistenza.

La calma e la serenità che si generalizzeranno a tutti i momenti della tua esistenza ti permetteranno di vivere meglio, ma soprattutto di affrontare le difficoltà della vita con obiettività e come guardando le cose dal di fuori.

Gli esercizi superiori o proponimenti sono però una parte fondamentale del lavoro da fare, specie se hai degli scopi precisi: potresti avere attacchi di panico, sentire una depressione, non avere la sensazione di lavorare bene. C'è chi vuole smettere di fumare, dimagrire.

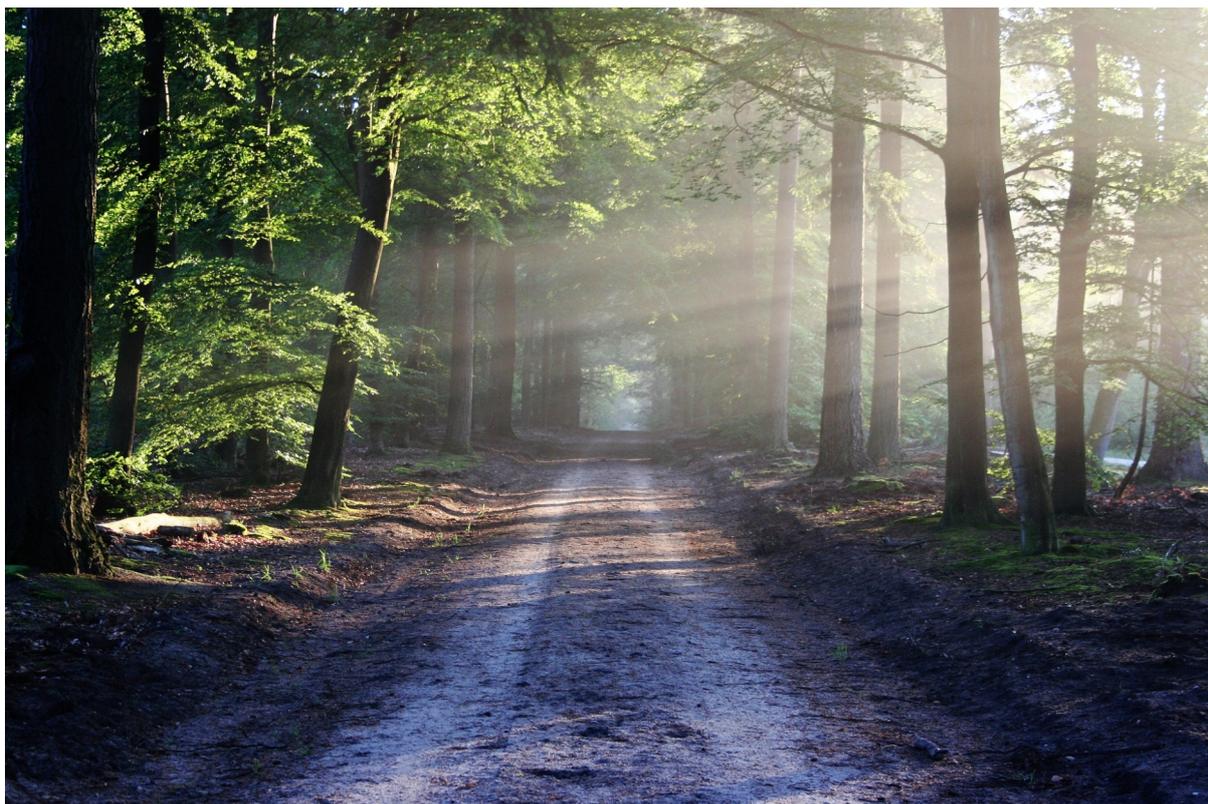
Le possibilità che ti spalanca il Training Autogeno sono infinite e concrete. potrai avere enormi opportunità, così come finora hai certamente avvertito grandi vantaggi fisici e psicologici.

Il Training Autogeno è una potente tecnica di rilassamento, ma anche un vero e proprio metodo di autoterapia psicologica. La cosa importante è non coltivare speranze illusorie. Può essere un concreto aiuto, ma nelle situazioni davvero difficili è necessario un qualcosa in più, ad esempio le metodiche che adotto con i miei pazienti: EMDR e Sensorimotor, oltre ad un trattamento psicoanalitico di supporto. Per qualsiasi informazione scrivimi a [info@dottdistefano.it](mailto:info@dottdistefano.it).

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, mantieni 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 assoluto. Voglio che tu comprenda bene 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](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.



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.