

## IMPARARE AD ASCOLTARSI



La vita frenetica di tutti i giorni ci porta ad accogliere e organizzare senza sosta le richieste provenienti dal mondo esterno. **Siamo più concentrati a capire cosa dobbiamo fare piuttosto che ad ascoltare le richieste del nostro corpo.**

Ecco quindi che arriviamo a convivere con molte preoccupazioni e a considerarle come normali, senza chiederci perché a volte ci sentiamo irrequieti. In questo modo **non ci stiamo più occupando di noi ma di tutti quei doveri e obblighi quotidiani.**

Talvolta, però, ci rendiamo conto che le nostre preoccupazioni sono più persistenti, ci disturbano e ci impediscono di condurre le attività che facciamo abitualmente. Come possiamo fare?

Per avere una buona qualità della vita è **bene imparare ad ascoltare ed entrare in contatto con se stessi.**

In quest'ottica, il **Training Autogeno** offre una buona opportunità per entrare in contatto con il proprio corpo e accogliere i nostri stati emotivi.

Il Training Autogeno è un **metodo di auto-distensione Mente – Corpo**. Ciò significa che, una volta appreso il metodo, chiunque lo potrà mettere in pratica in maniera autonoma in qualsiasi situazione e luogo.

Questo metodo è stato introdotto per la prima volta negli anni trenta da Johannes Heinrich Schultz, uno psichiatra tedesco, e si è rivelato uno strumento molto versatile ed utile in molteplici situazioni problematiche.

**In quali situazioni è indicato:**

- è di aiuto in caso di **ansia e stress**;
- è indicato per tutte le problematiche collegate all'**insonnia**;
- è utile per contrastare manifestazioni a carattere psicosomatico come l'**emicrania**;
- è utilizzabile in **ambito sportivo** per facilitare ed **incrementare la concentrazione**.

Attraverso il Training Autogeno si crea un crescente **equilibrio psicofisico**, soprattutto rispetto a quelle funzioni psicosomatiche che sono mediate dal Sistema Nervoso Autonomo (es: emozioni, stati somatici legati alla contrazione dei muscoli). L'allenamento autogeno infatti permette di passare gradualmente ad una maggiore consapevolezza delle attività muscolari involontarie, come la respirazione e il battito cardiaco, **favorendo la percezione di rilassamento corporeo e mentale**.