



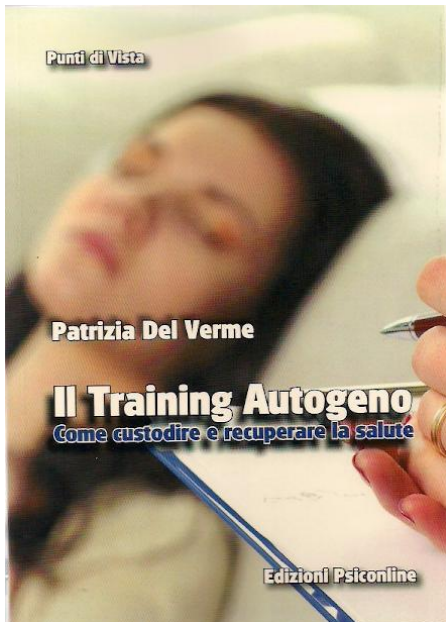
Il Training Autogeno:

Come custodire e recuperare la salute

a cura di **Donatella de Roberto**

Perché consigliare la lettura di un libro?

Perché leggere fa bene e anche di più nel caso de: “IL Training Autogeno: come custodire e recuperare la salute” di Patrizia Del Verme, psicologa e psicoterapeuta.



Un libro “Maestro”: la visione d’insieme con un po’ di storia, un po’ di basi teoriche, la sapiente guida agli esercizi da praticare consapevolmente, in piena libertà per ... entrare in contatto con il proprio corpo immergendosi dentro di sé!

Il fine è sicuramente rendere autonomo il lettore nella pratica del training autogeno guidandolo nel superamento delle frequenti difficoltà poste dall’elaborazione delle formule di proponimento, cioè dei comandi auto ipnotici necessari per il raggiungimento di quanto desiderato a livello fisico e psichico.

Nel testo il rispetto del rigore scientifico viene coniugato con la semplicità mentre la tecnica, praticata dalla dottoressa Del Verme su se stessa e sui pazienti, è dettagliatamente tradotta in informazioni dotate di senso e accessibili per tutti i lettori.

Affascinante nella descrizione, articolato, scorrevole, diventa testimonianza di un’esperienza clinica ventennale, quella dell’autrice, chiaramente destinata anche e soprattutto ai “non addetti ai lavori”.

Il Training Autogeno definito dal capostipite, il neurologo J. H. Schultz, metodo di auto distensione da concentrazione psichica, è una tecnica la cui applicazione è autonoma, rispettosa dei tempi e delle scelte personali, mai coercitiva, molto conosciuta e da cui discendono quasi tutti i metodi di rilassamento.

Gli effetti positivi su stress, stati d’ansia, stati d’animo negativi, problemi psicosomatici, insonnia, potenziamento di cure mediche in patologie organiche e possibilità di diagnosi precoce di malattie in quanto, aumentando la percezione delle proprie sensazioni fisiche, si può raggiungere una maggiore consapevolezza dello stato psicofisico, ecc....sono stati ampiamente studiati e scientificamente riconosciuti!

Il Training Autogeno è quindi, senza alcun dubbio, un percorso di recupero dell’equilibrio personale e relazionale in una visione positiva della persona nella sua interezza di unità psiche - soma e di capacità di autoregolazione.

E’ benessere derivante dalla profondità dell’atto immaginativo.

E’ la tecnica per la salute. Cosa dire di più!