

ANCHE L'ABRUZZO SCOPRE IL TRAINING AUTOGENO, "SCOPRIRE LE PROPRIE ABILITA' E RIDURRE ANSIA"

5 Dicembre 2013

PESCARA - Il training autogeno è una disciplina che negli ultimi anni pare prendere sempre più piede in un mondo fatto di fretta e stress e l'Abruzzo ne è pienamente coinvolto.

Con i ritmi frenetici della routine lavorativa di ciascuno, disturbi come l'ansia e gli attacchi di panico popolano la giornata di uomini e donne di ogni età.

L'ansia è la nemica numero uno della modernità, un problema che affligge tantissimi Italiani e che va a braccetto con lo stress, ma con i giusti esercizi si può combattere imparando a contenerne gli effetti dannosi quali cefalee, disturbi gastrici, colite, ipertonìa muscolare.

"Il training autogeno non viene usato solo in contesti terapeutici ma si applica perfettamente anche per ottimizzare la funzionalità dell'individuo, rendendolo maggiormente cosciente delle proprie capacità cognitive e competenze", spiega ad *AbruzzoWeb* il dottor Massimiliano Stocchi, organizzatore del corso per operatori di training autogeno che si terrà a Pescara prossimamente.

Il principale obiettivo di questa disciplina è quello di limitare gli effetti negativi che gli eventi quotidiani hanno sul corpo e sulla mente.

Per combattere l'ansia, che provoca uno "stato soggettivo di malessere, di affaticamento o di minaccia" il training autoindotto è "mirato a creare uno stacco tra il momento vissuto e le conseguenze sul corpo, disconnettendo la risposta errata dallo stimolo" precisa il dottore.

Falsamente si ritiene che le donne siano più ansiose degli uomini e probabilmente questo potrebbe derivare da un notevole stress culturale e sociale che grava sul gentil sesso.

In merito dalla distinzione maschio femmina Stocchi aggiunge che "in realtà i sintomi dello stress attaccano tutti ed è molto difficile fare una caratterizzazione di genere, di certo la donna è culturalmente più predisposta. Allo stesso tempo però la donna è anche più portata a chiedere aiuto, mentre l'uomo spesso rifiuta quest'idea".

In Abruzzo, proprio in concomitanza con l'imminente partenza del corso per operatori di training autogeno organizzato dal centro promozione salute Igea di Pescara, le richieste di iscrizione al corso in programma sono state diverse, tant'è che il corso è pronto per partire.

Tra gli istruttori ci saranno il dottor Stocchi che verrà affiancato dalla "docente universitaria dell'Università D'Annunzio Chieti- Pescara, Giorgia Committeri che si occuperà maggiormente degli effetti psico-fisiologici, e del funzionamento del cervello e della coscienza" conclude l'organizzatore.