

L'AQUILA: SEMINARIO DI TRAINING AUTOGENO CONTRO GLI ATTACCHI DI PANICO

24 Febbraio 2012



L'AQUILA - Un incontro per conoscere meglio i segnali che il nostro corpo ci invia quotidianamente e riuscire così a superare quegli ostacoli imposti dall'ansia.

È questo il rimedio proposto da Igea, centro promozione salute, che il 4 marzo, dalle 10 alle 13, terrà un incontro di presentazione gratuito sul Training autogeno.

Si tratta di una tecnica di rilassamento sviluppata negli anni '30 da uno psichiatra tedesco, J.H. Schults, di interesse psicofisiologico, usata in ambito clinico nel controllo dello stress, nella gestione delle emozioni e nelle patologie con base psicosomatica.

“La proposta - spiega Massimiliano Stocchi, psicologo psicoterapeuta, professore di psicologia della salute all'Università di Chieti, che seguirà il seminario - è quella di aumentare, tramite il training autogeno, l'ascolto corporeo delle informazioni che provengono dal corpo, dagli stimoli propriocettivi a quelli interni, che nelle persone ansiose determinano dei disturbi, come quello degli attacchi di panico”.

“In una città come quella dell'Aquila - prosegue - dove le persone hanno affrontato senza nessun preavviso una catastrofe come quella del sisma, i disturbi da stress legati all'ansia in generale possono facilmente pervenire e causare patologie che, se non curate a dovere, si tende a portare avanti a oltranza rischiando di peggiorare”.

“Io stesso - confida - ho sofferto, dieci anni fa, di attacchi di panico e per evitare qualsiasi rimedio farmacologico ho deciso di sostenere in prima persona i rimedi alternativi”.

“Successivamente a questo incontro - conclude - seguirà un corso di training autogeno che inizierà ad aprile e che consiste in 8 incontri a cui potranno partecipare tutte le persone che vorranno utilizzare questa terapia”. (f.t.)