Zeitschrift: Quaderni grigionitaliani
Herausgeber: Pro Grigioni Italiano
Band: 79 (2010)
Heft: 4

Artikel: Come superare lo stress scolastico attraverso la tecnica del Training Autogeno

Autor: Somaini, Marika

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-154911

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 30.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

MARIKA SOMAINI

Come superare lo stress scolastico attraverso la tecnica del Training Autogeno

La parte scritta del mio lavoro di maturità non vuole essere un semplice copia-incolla di informazioni tratte da più fonti, ma una ricerca tramite test, interviste ed esperienze personali riguardo allo stress scolastico e al Training Autogeno. In queste pagine voglio dimostrare che l'autosuggestione è una tecnica valida per il benessere e la pace interiore. Credo che ci sia un abuso di psicofarmaci tra i giovani studenti. Lo scopo del mio lavoro è "Cerchiamo di prevenire ciò che dopo non si deve curare". Ciò che mi ha colpita da subito di questa tecnica è che non ci sono né controindicazioni né effetti collaterali. Il Training Autogeno non è la panacea e per apprezzarne i benefici bisogna sapere come si pratica. Ci sono infatti delle frasi ben precise che portano ai vari stati di rilassamento come la pesantezza, il calore, la tranquillità del battito cardiaco ecc. Un aspetto altrettanto importante è capire se sia possibile svolgere il T.A. autonomamente dopo averlo appreso, senza l'ausilio di un professionista. Ho cercato di verificare, tramite i moduli, il livello di rilassamento che si riesce a raggiungere praticando giornalmente il T.A. Il mio lavoro di maturità si concentra proprio sui limiti dell'autosuggestione e sui fattori che ci rendono stressati. Come possono entrare in contatto i due temi? Per capirlo ho consegnato ad alcuni amici dei "kit" contenenti un cd musicale, dei testi che aiutano l'autosuggestione, un test iniziale e una scheda per appunti. I risultati sono nel mio lavoro e mi hanno stupita molto, permettendomi di trarne alcune conclusioni anche grazie all'esperto di Training Autogeno Ciro Barberio.