

TRAINING AUTOGENO

*“Il vero training autogeno è imparare il “non fare”
affinché gli equilibri rimossi, inibiti, bloccati, sia fisici che mentali,
possano trovare spazio”*
J.H. Schultz

Il Training Autogeno, definito da J.H. Schultz, è una tecnica di rilassamento basata sull'apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica che, se eseguiti in modo costante e regolare, consentono di raggiungere uno stato di distensione muscolare e psichico, di calma e di benessere generalizzato. L'utilizzo di tali esercizi aiuta a ridurre lo stress, intervenendo sulle varie tensioni muscolari, consentendo così di sfruttare al meglio le proprie energie e di ottenere un migliore rendimento psicofisico. Si pensa spesso che sia solo una tecnica di rilassamento, mentre possiamo considerarla una tecnica psicologica di cambiamento che produce reali modificazioni fisiologiche. Uno dei punti di forza del T.A. è che dopo una fase iniziale di apprendimento è utilizzabile in completa autonomia. Le abilità che si acquisiscono permettono inoltre di:

- **migliorare la qualità del sonno, vincere l'insonnia**
- **eliminare la tensione muscolare**
- **ridurre la percezione del dolore**
- **migliorare la concentrazione e la memoria**
- **acquisire una maggiore consapevolezza delle emozioni e del proprio corpo tramite l'introspezione**
- **controllare le reazioni emotive eccessive**
- **recuperare energie fisiche e psichiche.**
- **acquisire una nuova percezione corporea, più sensibile e completa anche verso sensazioni nuove**
- **migliorare la regolazione vasomotoria e delle funzioni corporee normalmente involontarie. È possibile influenzare ad esempio le funzioni del l'apparato gastro-intestinale e il battito cardiaco**
- **Riscoprire uno spazio personale. Molte persone durante i corsi dicono spesso quanto sia difficile trovare pochi minuti soltanto per sé durante la giornata, al termine dei corsi questa abitudine è considerata uno dei maggiori vantaggi**

Il programma è caratterizzato da lezioni teorico-pratiche con esercitazioni guidate, analisi e discussione dei vissuti dei partecipanti, testimonianze di esperienze dirette. Verrà insegnato un metodo, che attraverso la ripetizione di alcune formule, aiuterà la persona a focalizzare la propria attenzione su precise percezioni corporee che producono una sensazione di rilassamento in tutto il corpo. Queste in genere non si manifestano immediatamente, ciascuna sensazione necessita di un po' di tempo per essere percepita correttamente. Tutti gli esercizi permetteranno una sperimentazione ed un arricchimento personale.

- **Esercizio della Pesantezza**

È molto utile per superare problemi psicofisici legati a tensioni muscolari che derivano da tensioni emotive.

- **Esercizio del calore**

Serve per alleviare problemi circolatori, in tutti i casi in cui ci sia un problema di ridotto afflusso del sangue alle estremità. Aiuta a riscaldare i muscoli e ad aumentare lo stato di rilassamento prodotto dalla pesantezza.

- **Esercizio del cuore**

Permette la regolazione del battito cardiaco. È inoltre un esercizio molto suggestivo che permette di mettersi in contatto con il proprio ritmo di vita e di quella parte del corpo che simbolicamente deputiamo alle emozioni.

- **Esercizio del respiro**

Produce una migliore ossigenazione del sangue e degli organi. È importante nel simbolismo respiro=vita.

- **Esercizio del plesso solare (addome)**

Aiuta soprattutto chi soffre di problemi digestivi.

- **Esercizio della fronte fresca**

Produce una vasocostrizione che può essere molto utile per ridurre il mal di testa soprattutto se legato ad un sovraccarico fisico o mentale.



Il corso prevede un massimo di 20 iscritti.

Docente	MAURO DI NARDO	
Programma delle lezioni	Settimanale (6 incontri)	
Giorno e orario	Mercoledì - 09,30/11,00	
Date mensili		
Gennaio 08 - 15 - 22 - 29		Febbraio 05 - 12