CORSO DI TRAINING AUTOGENO - RILASSAMENTO

INTRODUZIONE





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.
Autogeno deriva dal latino (Gen = divenire Autos = da sé) significa "che si genera da sé".

Si pensa spesso che sia solo una tecnica di rilassamento, mentre possiamo considerarla una tecnica psicologica di cambiamento che produce nel praticante delle reali modificazioni fisiologiche.

Uno dei punti di forza del T.A. è che dopo una fase iniziale di apprendimento è utilizzabile in completa autonomia da ciascuno.

FINALITA'

L'apprendimento e l'utilizzo costante degli esercizi del T.A. aiutano principalmente a ridu rre lo stress
, intervenendo sulle varie tensioni muscolari, consentendo cosi' di sfruttare al meglio le proprie energie e di ottenere un migliore rendimento psicofisico e permettendo di prevenire e intervenire su
patologie psicosomatiche
: ipertensione arteriosa, asma, colite, disturbi digestivi, somatizzazioni varie, ecc.

Realizzazione di proponimenti : al termine del corso ognuno avrà la possibilità di identificare obiettivi a lungo termine che potrà realizzare attraverso specifici esercizi (ad esempio: smettere di fumare, riequilibrare l'alimentazione, rafforzare le difese del corpo, superare l'ansia connessa ad una specifica situazione …)

Le abilità che si acquisiscono con il training autogeno 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. All'incirca 10 minuti di TA corrispondono al recupero energetico di 1 ora di sonno*
- *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*

PROGRAMMA

Il programma e' caratterizzato da lezioni teorico-pratiche con *esercitazioni guidate, analisi e*

discussione dei vissuti dei partecipanti, testimonianze di esperienze dirette.

Tutti gli esercizi permetteranno una sperimentazione ed un arricchimento personale.

Durante le lezioni pratiche si insegnerà 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.

Modalità di Partecipazione

Prima di accedere al corso è necessario un primo incontro di conoscenza, svolto a titolo gratuito, utile ad esplorare le reali motivazioni ed esigenze del partecipante.

GLI ESERCIZI che si impareranno

Gli esercizi si attuano in due posizioni: sdraiata e in poltrona. Molto importante risulta anche la respirazione, la quale deve funzionare in maniera progressivamente più automatica e quindi meno controllata. Nel TA ogni fenomeno corporeo non viene forzato, ma avviene spontaneamente da sé.

1. **Esercizio della Pesantezza**. E' molto utile per superare problemi psicofisici legati a tensioni muscolari che derivano da tensioni emotive.
2. **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.

3. **Esercizio del cuore**. Permette la regolazione del battito cardiaco. E' 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.
4. **Esercizio del respiro**. Produce una migliore ossigenazione del sangue e degli organi. E' importante nel simbolismo respiro=vita.
5. **Esercizio del plesso solare (addome)**. Aiuta soprattutto a chi soffre di problemi digestivi.
6. **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.

DESTINATARI

Destinatari del corso sono persone che desiderano apprendere un metodo di rilassamento per uso personale, che vogliono combattere stress, ansia, insonnia ed altre problematiche affrontate con le proprie forze. Poiché l'apprendimento di tali esercizi implica una reale modificazione fisiologica viene richiesto un certificato medico. I contenuti saranno presentati in modo accessibile a tutti.

DURATA e SEDI

Il corso base (= Pesantezza, Calore) ha una durata di 4 ore da svolgere in 1 o 2 incontri. Il corso base + avanzato (= cuore, respiro, plesso solare, fronte) ha una durata di 8 ore da svolgere in 2 o 4 incontri in base alla reciproca disponibilità, presso lo studio di Brugherio.

COSTI

160 € a persona per il percorso di gruppo – 280 € a persona per il percorso individuale o di coppia.
La quota di partecipazione comprende le dispense a cura del docente.

DOCENTE

I corsi sia individuali che di gruppo saranno tenuti dal Dott. Mauro Di Nardo - Psicologo, Counselor ed Esperto in Tecniche di Rilassamento.

“Il training autogeno è un allenamento alla spontaneità e all'abbandono: è la tecnica del lasciarsi andare alla passività, del lasciar accadere.

Un'intelligenza profonda si libererà allora ed emergerà dal corpo e dalla mente e agirà per il riequilibrio mentale psichico e fisico grazie alla nostra passività.

Molti che praticano ed insegnano il training autogeno questo non l'hanno capito, pensano che si tratti di esercizi del "fare "...

Il vero training autogeno è esattamente l'opposto: imparare il "non fare" affinché gli equilibri rimossi, inibiti, bloccati, sia fisici che mentali, possano trovare spazio.” [cit. J.H. Schultz]

PRENOTA IL CORSO O RICHIEDI MAGGIORI INFORMAZIONI