

Che cosa è il TRAINING AUTOGENO

TRAINING = allenamento
AUTOGENO = che si genera da sè

Il training Autogeno è definito da J.H.Schultz, il suo creatore, come "metodo di autodistensione psichica passiva che consente di modificare situazioni psichiche e somatiche". Da questa definizione si comprende come T.A. sia una tecnica di rilassamento costituita da una totalità ordinata di esercizi che non devono essere eseguiti fisicamente, ma mentalmente, cioè pensanti.

Il T.A. deve la sua larga diffusione alla sua facile e veloce assimilazione rispetto alle altre tecniche, non richiede particolari requisiti a chi lo voglia praticare e quindi è alla portata di tutti.

Non necessita di posizioni particolari (una volta allenati); dopo avere imparato gli esercizi il soggetto non ha più bisogno dell'operatore e li pratica da sè. Il rilassamento è da considerarsi il primo indispensabile gradino per accedere ai veri e propri esercizi del T.A. di cui due fondamentali e quattro complementari, i quali vengono proposti gradualmente e mediante precise formule.

Sede Territoriale di Modena
Presidente:
Dott. Raffaele Marangio
Psicologo, Psicoterapeuta,
Formatore e Supervisore



Counselling e Cultura

Consociata A.S.P.I.C.
ASSOCIAZIONE PER LO SVILUPPO PSICOLOGICO
DELL'INDIVIDUO E DELLA COMUNITÀ, Roma

via Mozart, 51 - 41100 Modena
aspicmodena@aspicmodena.it
www.aspicmodena.it



corso di TRAINING AUTOGENO



condotto dalla
Dr.ssa Angela Azzaro
cell. 340 777 8590

A cosa serve il TRAINING AUTOGENO

Come metodo di prevenzione dei **disturbi psicosomatici** (emicranie, gastriti, difficoltà respiratorie, tachicardie ecc.)

Come mezzo per combattere un **eccessivo carico di stress** che è alla base di malanni psicofisici (ricordiamo che lo stress rende meno efficace il nostro sistema immunitario accrescendo il pericolo di incorrere in malattie).

Per superare i momenti di **stanchezza** che possono insorgere durante la giornata: un'esercizio di T.A. può corrispondere a un'ora o due di sonno.

Per il miglioramento delle **prestazioni fisiche**, sia nelle attività lavorative, che in quelle sportive.

A cosa serve il TRAINING AUTOGENO

Per migliorare la **concentrazione, la memoria, l'autocontrollo**, attraverso una costante esercitazione.

Ricordiamo poi che con l'allenamento quotidiano si riescono a **rilassare** i minuti muscoli facciali, favorendo così la **prevenzione** di rughe e ritardando l'invecchiamento della pelle.

Il T.A. è un mezzo per raggiungere e riscoprire **un'autentica dimensione interiore** e può quindi essere un prezioso aiuto nel cammino verso se stessi: per questo motivo è utilizzato come strumento **efficace** nelle psicoterapie brevi.

