

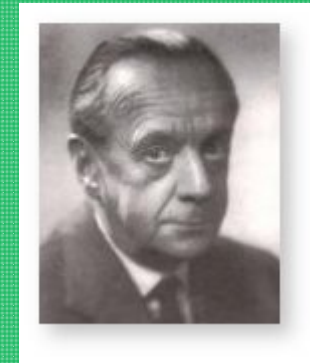
TRAINING AUTOGENO

Cos'è il training autogeno?

Il Training Autogeno (TA) è una tecnica di rilassamento psicofisiologica,

J.H. Schultz nel 1932 che la definì come

"un metodo di autodistensione da concentrazione psichica",
utile per riuscire a produrre modificazioni a livello fisiologico e
psichico in chi la pratica



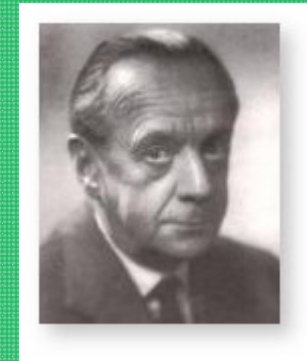
TRAINING AUTOGENO

Efficacia del training autogeno

L'efficacia del Training Autogeno è stata dimostrata da numerose ricerche scientifiche condotte fin dall'epoca della sua ideazione.

Attraverso il costante **allenamento** (Training), permette di recuperare la naturale capacità di rilassarsi spesso compromessa da ritmi frenetici e stressanti e aiuta a migliorare il contatto con il proprio corpo per un maggior **benessere psicofisico**.

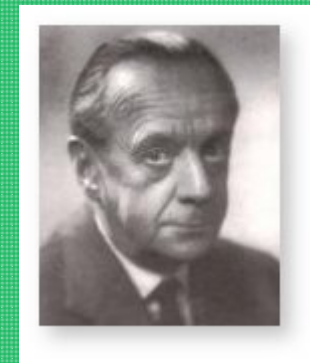
Questo particolare stato di coscienza **si genera da sé**.



TRAINING AUTOGENO

A cosa serve il training autogeno?

L'obiettivo del training autogeno è quello di **sperimentare stati di rilassamento via via sempre più profondi**, in modo che ci si possa sentire **sollevati dalle tensioni quotidiane** e che si possa ripristinare e mantenere **l'equilibrio dei processi e degli stati fisiologici e psicologici**

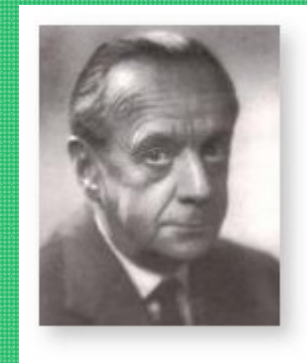


TRAINING AUTOGENO

A cosa serve il training autogeno?

Ridurre (fino ad eliminare):

- ansia,
- tensione e rigidità muscolare,
- aumento della frequenza cardiaca e respiratoria,
- affaticamento precoce,
- scarso controllo delle reazioni emotive,
- difficoltà di concentrazione/distraibilità,
- pensiero fisso negativo.

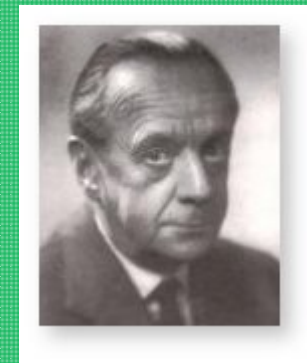


TRAINING AUTOGENO

Effetti benefici del training autogeno

Utile nei casi di:

- disturbo del sonno,
- disturbi psicovegetativi,
 - difficoltà di digestione,
 - tachicardia,
 - difficoltà respiratorie di origine ansiosa
 - ecc...
- rapido recupero di energie,
- autoinduzione alla calma,

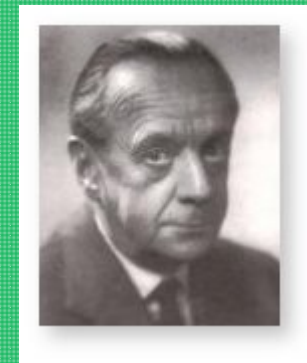


TRAINING AUTOGENO

Effetti benefici del training autogeno

Utile aiuto per:

- **L'autoregolazione di funzioni corporee involontarie:**
 - apparato cardiocircolatorio,
 - respiratorio,
 - Viscerale;



TRAINING AUTOGENO

Effetti benefici del training autogeno

Utile per il:

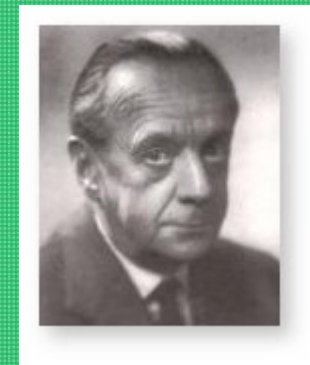
- miglioramento della capacità di concentrazione
- miglioramento delle prestazioni mnemoniche,
- diminuzione della percezione del dolore,
- **autodeterminazione** per mezzo di proponimenti che permettono di superare specifiche difficoltà,
- introspezione e autocontrollo attraverso l'ascolto del proprio corpo.



TRAINING AUTOGENO

Come si apprende?

attraverso un percorso (guidato) **individuale** o di **gruppo** ma **soprattutto con l'esercizio costante a casa** (o in altri luoghi ove sia possibile).



TRAINING AUTOGENO

Gli esercizi che impareremo

- **Esercizio della pesantezza** (produce il rilassamento dei muscoli)
- **Esercizio del calore** (vasodilatazione, dei vasi sanguigni)
- **Esercizio del cuore** (funzione cardiovascolare)
- **Esercizio del respiro** (funzione respiratoria)
- **Esercizio del plesso solare** (organi interni)
- **Esercizio della fronte fresca** (regione encefalica)

