

Il Training Autogeno: breve spiegazione della tecnica e introduzione al corso

Il Training Autogeno (abbreviato: TA) è fra le più importanti tecniche di rilassamento e trova numerose applicazioni in campo psicologico ma non solo. Il TA ha origini antiche: venne sviluppato nei primi anni del novecento da Johannes Heinrich Schutz. Dal nome stesso della tecnica si possono intuirne le principali caratteristiche: si apprende per mezzo di un allenamento (*Training*) ed è un rilassamento che la persona, poco a poco, riesce ad auto-generare (*Autogeno*) senza alcun bisogno esterno. Dopo un periodo limitato di insegnamento da noi condotto, i nostri clienti diventano progressivamente in grado di ottenere un *rilassamento profondo e benefico* in modo del tutto autonomo. Riuscire ad ottenere un buon rilassamento del proprio fisico consente di giungere a un maggiore equilibrio psicologico ed emotivo, di sciogliere le tensioni in eccesso, di promuovere la tranquillità d'animo. In effetti, gli studi che si sono concentrati sull'interazione fra il funzionamento del corpo e l'attività psichica evidenziano come questi due sistemi non funzionino separatamente, ma si influenzino a vicenda in modo significativo. Il Training Autogeno, nel percorso di insegnamento da noi condotto, prevede l'apprendimento di una serie di sei esercizi, e attraverso una regolare applicazione ha lo scopo di rendere i nostri clienti in grado di riprodurre in modo volontario le sensazioni normalmente associate alla rilassatezza.

- 1) *Esercizio della pesantezza;*
- 2) *Esercizio del calore;*
- 3) *Esercizio del cuore;*
- 4) *Esercizio del respiro;*
- 5) *Esercizio del plesso solare;*
- 6) *Esercizio della fronte.*

Il Training Autogeno, nel percorso da noi proposto, prevede un numero limitato di sedute per essere appreso (tipicamente un massimo di 10), e **si svolge individualmente** (non prevediamo, al momento, la possibilità di svolgere Training di gruppo). Per qualsiasi informazione aggiuntiva o per prenotare le sedute rimandiamo all'indirizzo mail e ai numeri telefonici sulla sinistra dello schermo.

Tipi di situazioni e problemi in cui il Training Autogeno può essere utile

Le problematiche e le situazioni per cui il Training Autogeno può essere utile, come tecnica di rilassamento, sono numerose e variegata. In generale, possiamo dire che questa tecnica si rivela utile per migliorare il proprio equilibrio psico-fisiologico, sia in condizioni normali, sia in quei momenti della giornata in cui siamo sottoposti a particolari carichi di stress. Di seguito elenchiamo casi specifici per cui, frequentemente, il TA viene applicato con soddisfacenti risultati:

- *Per prevenire l'insorgenza di disturbi psicosomatici;*
- *Per coloro che risentono dell'ansia e dello stress derivati da particolari performance:*
 - *Sportivi;*
 - *Musicisti;*
 - *Studenti alle prese con esami;*
 - *Persone che provano ansia nei confronti di particolari situazioni sociali;*
 - *Persone che devono parlare in pubblico.*

- *Per chi svolge lavori intellettualmente stressanti (ad esempio insegnanti) e altre attività in cui è importante mantenere per lunghi periodi capacità creative.*
- *Per chi svolge lavori fisicamente stancanti, poiché il Training Autogeno è innanzitutto una tecnica di rilassamento muscolare.*
- *Nei casi di insonnia dovuti a tensione e ansia nella fase di pre-addormentamento.*