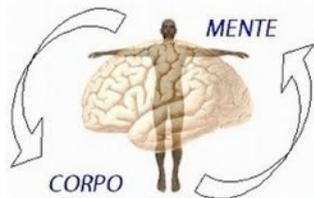


# TRAINING AUTOGENO



## Cos'è

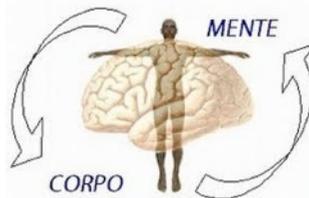
Il training autogeno (T.A.) è una tecnica di rilassamento, nata come tecnica psicoterapeutica ideata dal dottor Schultz, medico neurofisiologo tedesco. Egli lo definì come un metodo di autorilassamento attraverso la concentrazione mentale, il quale consente di alleviare tensioni sia psichiche che corporee. *Training* significa "allenamento", *Autogeno* che "si genera da sé".

Con il T.A. si determina l'attivazione del Sistema Parasimpatico con la conseguente riduzione del ritmo cardiaco, della frequenza respiratoria e del tono muscolare. Tutti questi fenomeni caratterizzano lo *stato di rilassamento*, portando il corpo ad un livello di metabolismo basale. Questo stato di rilassamento permette di liberare il sistema mente-corpo da inutili tensioni o pensieri, in modo che il corpo possa ripristinare gli equilibri ideali a livello somatico e psicologico.

## Gli esercizi

Durante l'apprendimento della tecnica è previsto l'insegnamento preliminare di alcune posizioni corporee, da sdraiati e da seduti, che possano facilitare la successiva acquisizione degli esercizi di rilassamento. Il T.A., infatti, è costituito da una serie di esercizi *fondamentali* e *complementari*, che devono essere appresi in modo graduale e con allenamento costante. Riguardano sei distretti fisiologici: muscolare, vascolare, cardiaco, respiratorio, addominale e cefalico.

# TRAINING AUTOGENO



## Cos'è

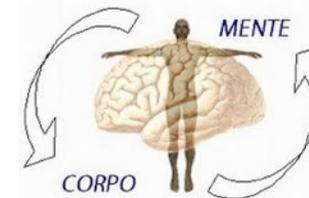
Il training autogeno (T.A.) è una tecnica di rilassamento, nata come tecnica psicoterapeutica ideata dal dottor Schultz, medico neurofisiologo tedesco. Egli lo definì come un metodo di autorilassamento attraverso la concentrazione mentale, il quale consente di alleviare tensioni sia psichiche che corporee. *Training* significa "allenamento", *Autogeno* che "si genera da sé".

Con il T.A. si determina l'attivazione del Sistema Parasimpatico con la conseguente riduzione del ritmo cardiaco, della frequenza respiratoria e del tono muscolare. Tutti questi fenomeni caratterizzano lo *stato di rilassamento*, portando il corpo ad un livello di metabolismo basale. Questo stato di rilassamento permette di liberare il sistema mente-corpo da inutili tensioni o pensieri, in modo che il corpo possa ripristinare gli equilibri ideali a livello somatico e psicologico.

## Gli esercizi

Durante l'apprendimento della tecnica è previsto l'insegnamento preliminare di alcune posizioni corporee, da sdraiati e da seduti, che possano facilitare la successiva acquisizione degli esercizi di rilassamento. Il T.A., infatti, è costituito da una serie di esercizi *fondamentali* e *complementari*, che devono essere appresi in modo graduale e con allenamento costante. Riguardano sei distretti fisiologici: muscolare, vascolare, cardiaco, respiratorio, addominale e cefalico.

# TRAINING AUTOGENO



## Cos'è

Il training autogeno (T.A.) è una tecnica di rilassamento, nata come tecnica psicoterapeutica ideata dal dottor Schultz, medico neurofisiologo tedesco. Egli lo definì come un metodo di autorilassamento attraverso la concentrazione mentale, il quale consente di alleviare tensioni sia psichiche che corporee. *Training* significa "allenamento", *Autogeno* che "si genera da sé".

Con il T.A. si determina l'attivazione del Sistema Parasimpatico con la conseguente riduzione del ritmo cardiaco, della frequenza respiratoria e del tono muscolare. Tutti questi fenomeni caratterizzano lo *stato di rilassamento*, portando il corpo ad un livello di metabolismo basale. Questo stato di rilassamento permette di liberare il sistema mente-corpo da inutili tensioni o pensieri, in modo che il corpo possa ripristinare gli equilibri ideali a livello somatico e psicologico.

## Gli esercizi

Durante l'apprendimento della tecnica è previsto l'insegnamento preliminare di alcune posizioni corporee, da sdraiati e da seduti, che possano facilitare la successiva acquisizione degli esercizi di rilassamento. Il T.A., infatti, è costituito da una serie di esercizi *fondamentali* e *complementari*, che devono essere appresi in modo graduale e con allenamento costante. Riguardano sei distretti fisiologici: muscolare, vascolare, cardiaco, respiratorio, addominale e cefalico.

### Le applicazioni del T.A.

I settori di applicazione di questa tecnica sono molteplici. Risulta particolarmente indicato per le persone che, per motivi diversi, sono sottoposte a ritmi di vita molto accelerati e stressanti. Lo stress rappresenta una seria minaccia per la salute e per il benessere dell'organismo e può produrre una lunga serie di effetti nocivi, quali l'ansia, l'irritabilità, il calo del desiderio sessuale, il mal di testa, la stanchezza diffusa, l'insonnia, le tensioni muscolari, gli spasmi viscerali e così via. Con il T.A. questi effetti possono essere prevenuti, ridotti ed eliminati.

### Controindicazioni:

Dato che esistono alcune *controindicazioni* all'utilizzo della tecnica (es. insufficienza cardiaca, infarti recenti, ulcere, dolori fisici dalle cause sconosciute, psicosi, depressione grave, ipocondria) è necessario presentare un Certificato Medico di buona salute.

### Training di apprendimento del T.A.

Per apprendere la tecnica del T.A, individualmente o in gruppo, si prevedono 10-12 incontri della durata di un'ora ciascuno, preceduti da un colloquio di valutazione (gratuito). Una volta appresi gli esercizi sotto la guida di un esperto, le persone possono continuare a praticarli da soli a casa propria, con la massima autonomia del soggetto, che potremmo dire "è terapeuta di se stesso".

Per informazioni o appuntamenti:

Dr.ssa Veronica Saurgnani

(Psicologa-Psicoterapeuta)

Tel. 347-8718209

c/o Centro CHORA

Centro Multidisciplinare Integrato per la Famiglia  
Via Mameli, 2 - Cassano d'Adda (MI)

### Le applicazioni del T.A.

I settori di applicazione di questa tecnica sono molteplici. Risulta particolarmente indicato per le persone che, per motivi diversi, sono sottoposte a ritmi di vita molto accelerati e stressanti. Lo stress rappresenta una seria minaccia per la salute e per il benessere dell'organismo e può produrre una lunga serie di effetti nocivi, quali l'ansia, l'irritabilità, il calo del desiderio sessuale, il mal di testa, la stanchezza diffusa, l'insonnia, le tensioni muscolari, gli spasmi viscerali e così via. Con il T.A. questi effetti possono essere prevenuti, ridotti ed eliminati.

### Controindicazioni:

Dato che esistono alcune *controindicazioni* all'utilizzo della tecnica (es. insufficienza cardiaca, infarti recenti, ulcere, dolori fisici dalle cause sconosciute, psicosi, depressione grave, ipocondria) è necessario presentare un Certificato Medico di buona salute.

### Training di apprendimento del T.A.

Per apprendere la tecnica del T.A, individualmente o in gruppo, si prevedono 10-12 incontri della durata di un'ora ciascuno, preceduti da un colloquio di valutazione (gratuito). Una volta appresi gli esercizi sotto la guida di un esperto, le persone possono continuare a praticarli da soli a casa propria, con la massima autonomia del soggetto, che potremmo dire "è terapeuta di se stesso".

Per informazioni o appuntamenti:

Dr.ssa Veronica Saurgnani

(Psicologa-Psicoterapeuta)

Tel. 347-8718209

c/o Centro CHORA

Centro Multidisciplinare Integrato per la Famiglia  
Via Mameli, 2 - Cassano d'Adda (MI)

### Le applicazioni del T.A.

I settori di applicazione di questa tecnica sono molteplici. Risulta particolarmente indicato per le persone che, per motivi diversi, sono sottoposte a ritmi di vita molto accelerati e stressanti. Lo stress rappresenta una seria minaccia per la salute e per il benessere dell'organismo e può produrre una lunga serie di effetti nocivi, quali l'ansia, l'irritabilità, il calo del desiderio sessuale, il mal di testa, la stanchezza diffusa, l'insonnia, le tensioni muscolari, gli spasmi viscerali e così via. Con il T.A. questi effetti possono essere prevenuti, ridotti ed eliminati.

### Controindicazioni:

Dato che esistono alcune *controindicazioni* all'utilizzo della tecnica (es. insufficienza cardiaca, infarti recenti, ulcere, dolori fisici dalle cause sconosciute, psicosi, depressione grave, ipocondria) è necessario presentare un Certificato Medico di buona salute.

### Training di apprendimento del T.A.

Per apprendere la tecnica del T.A, individualmente o in gruppo, si prevedono 10-12 incontri della durata di un'ora ciascuno, preceduti da un colloquio di valutazione (gratuito). Una volta appresi gli esercizi sotto la guida di un esperto, le persone possono continuare a praticarli da soli a casa propria, con la massima autonomia del soggetto, che potremmo dire "è terapeuta di se stesso".

Per informazioni o appuntamenti:

Dr.ssa Veronica Saurgnani

(Psicologa-Psicoterapeuta)

Tel. 347-8718209

c/o Centro CHORA

Centro Multidisciplinare Integrato per la Famiglia  
Via Mameli, 2 - Cassano d'Adda (MI)