

CORSO ON LINE DI TRAINING AUTOGENO

**GUIDA AL RILASSAMENTO
PSICOFISICO COMPLETO**

Condotto da STEFANO FONTANA

**10 INCONTRI SETTIMANALI ESPERIENZIALI
A PARTIRE DA MERCOLEDÌ 19 OTTOBRE,
ORE 19.00/20.15**



**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:
ISTITUTO DI SCIENZE UMANE
TEL. 349 6539246 - isu.informa@yahoo.it**

INTRODUZIONE AL CORSO BASE DI TRAINING AUTOGENO (T.A.)

Storia, definizione, benefici, principi di base, filosofia e metodi

PRESENTAZIONE DEL METODO

Il Training Autogeno (o T.A.) è un metodo di distensione tra i più efficaci e completi. Conosciuta in tutto il mondo, la tecnica si propone notevoli e diverse finalità, tra cui: imparare a rilassarsi veramente a fondo; controllare determinate funzioni fisiologiche e psicologiche; vivere in maniera più salutare; essere più consapevoli e vivere nel presente; migliorare la fiducia in se stessi; combattere l'eccessivo carico di stress, ansia e tensione, nonché la stanchezza cronica e la depressione; prevenire le malattie e i disturbi psicosomatici a carico dei vari organi ed apparati (emicranie, disturbi dermatologici, difficoltà respiratorie, tachicardie, gastriti, ecc.); migliorare le proprie prestazioni e potenzialità (sportive, scolastiche, artistiche, lavorative, ecc.); potenziare la concentrazione, la memoria, l'apprendimento, l'autocontrollo ed elevare la qualità del sonno. Esso si avvale di un approccio psicosomatico, agendo cioè simultaneamente sulla psiche e sul corpo. Considerato dagli specialisti come una sorta di "yoga occidentale", è da tempo una delle tecniche più apprezzate nell'ambito della terapia, del rilassamento, dell'educazione, dello sport, del benessere psicosomatico e dell'autoconoscenza.

LA STORIA DEL T.A.

Il training autogeno è stato elaborato durante gli anni che vanno dal 1920 al 1930 dal professore Johannes Heinrich Schultz, neurologo e psichiatra tedesco.

Nella cura dei suoi pazienti il professore ricorreva all'ipnosi, uno stadio di profondo rilassamento, simile al sonno, durante il quale è possibile influenzare una persona, suggerendole immagini e stati d'animo che aiutino a liberarsi dalle proprie tensioni. Schultz constatò che, quando chiedeva ai suoi pazienti di descrivere le impressioni che provavano durante l'ipnosi, rispondevano tutti di avvertire una sensazione di pesantezza e di calore. Infatti, durante il rilassamento totale, come per esempio nel sonno, i muscoli sono completamente distesi e le membra appaiono più pesanti: lo si può constatare facilmente quando si cerca di alzare un braccio di una persona profondamente addormentata.

Inoltre, le pareti delle arterie si rilassano: il sangue affluisce quindi in maggiore quantità e la temperatura corporea aumenta di circa un grado.

Schultz pensò, allora, che fosse possibile rovesciare il processo dell'ipnosi: come questa genera una sensazione di calore e di pesantezza, allo stesso modo, inducendo in se stessi queste sensazioni, si dovrebbe arrivare a ottenere uno stato di profondo rilassamento, simile a quello dell'ipnosi.

Chiamò quindi questo metodo training autogeno, ovvero un addestramento (training) che genera da se stesso (autogeno) uno stato di profondo rilassamento.

DEFINIZIONE DEL METODO

Il training autogeno è un metodo di distensione che ha come finalità il raggiungimento del be-

nessere psicofisico e della calma interiore e che modifica in maniera sensibile il nostro comportamento di fronte alle tensioni della vita quotidiana, insegnando a dominare le proprie forze interiori.

Esso si avvale di un approccio psicosomatico, agendo cioè sullo spirito e sul corpo. Può essere considerato una forma di yoga occidentale e, una volta appreso, richiede pochi minuti al giorno di applicazione.

BENEFICI E VANTAGGI

Per mezzo della pratica regolare del Training Autogeno, è possibile:

- Imparare a conoscere meglio se stessi e le proprie risorse
- Imparare a rilassarsi
- Riuscire a controllare alcune funzioni del nostro corpo
- Migliorare la qualità del sonno
- Imparare a vivere nel presente
- Imparare a vivere in modo più salutare
- Accrescere la fiducia in se stessi
- Combattere l'eccessivo carico di stress, ansia e tensione
- Prevenire le malattie e i disturbi psicosomatici (emicranie, gastriti, ipertensione, difficoltà respiratorie e digestive, tachicardie, ecc.)
- Combattere la stanchezza cronica
- Migliorare le proprie prestazioni psicofisiche (sportive, scolastiche, lavorative, ecc.)
- Sviluppare la concentrazione, la memoria, la creatività, l'autocontrollo.

PRINCIPI DI BASE, FILOSOFIA E APPROCCI

Spesso la medicina moderna tende a ridurre il problema della salute ad un semplice fatto organico, regolato dalle leggi della chimica, della fisica e della biologia. In realtà, lo star bene non può essere limitato unicamente agli aspetti fisici: si devono tenere presenti anche i lati psichici, morali e spirituali di una persona.

Qualsiasi disturbo fisico, infatti, ha delle ripercussioni sullo stato d'animo e qualsiasi malattia mentale si riflette sullo stato fisico della persona.

Da questi presupposti parte il training autogeno, una tecnica che insegna a influenzare il proprio stato psico-fisico attraverso il rilassamento consapevole e le suggestioni dello spirito.

Gli esercizi richiesti dal training autogeno sono estremamente facili da eseguire da soli, non richiedono molto tempo e non hanno bisogno di attrezzature particolari.

Tuttavia il praticante, per ottenere dei sicuri risultati, deve essere praticato regolarmente, giorno dopo giorno.

LA MOTIVAZIONE

Per fare questo è necessaria una profonda motivazione. È infatti indispensabile possedere la volontà di uscire da un tipo di vita logorante e stressata che, a lungo andare, può portare alla malattia fisica e psichica.

Dedicando al rilassamento anche solo pochi minuti al giorno, si possono evitare i problemi oggi più comuni: depressione, ansia e malattie cardiocircolatorie.

L'errore più grave che si può commettere nella pratica di questo metodo è voler forzare i tempi per ottenere a tutti i costi un risultato immediato. L'obiettivo è il completo rilassamento; se per raggiungerlo ci si deve sforzare, si ottiene esattamente l'effetto opposto, perché ci si mette in uno stato di tensione. È la ripetizione e la regolarità con cui si eseguono gli esercizi che li ren-

dono efficaci. Alcune persone impiegano meno tempo di altre per raggiungere la calma interiore attraverso questo metodo, ma tutti, prima o poi, se lo applicano con regolarità, arrivano agli stessi risultati.

LE FORMULE DEL TRAINING AUTOGENO

Come durante le sedute d'ipnosi, il terapeuta lancia ordini del tipo "tu sei completamente calmo", così pure durante gli esercizi di training autogeno si ricorre ad una serie di *proponimenti* che Schultz, il neurologo tedesco a cui dobbiamo il training autogeno, chiama *formule* e che devono essere ripetute secondo regole ben precise; per esempio, "il mio corpo é molto pesante" oppure "il mio corpo é molto caldo".

Ovviamente, le braccia non diventano pesanti o calde per il solo fatto di esprimere la formula, ma perché, ripetendola, si induce uno stato di rilassamento che può comportare queste due sensazioni.

QUANDO PUÒ ESSERE UTILE

Il metodo é utile a qualsiasi persona che voglia migliorare la qualità e il senso della propria esistenza.

Se si é convinti che il benessere fisico e quello psichico sono indissolubili, é chiaro che anche solo pochi minuti dedicati completamente a se stessi possono modificare profondamente il modo di vivere e influire sul proprio benessere.

In particolare, il metodo é utile per tutti quei disturbi legati allo stress: ansia, depressione, disturbi digestivi, insonnia, mal di testa, pressione alta.

Anche alcune reazioni tipiche dell'ansia come l'asma, la colite e l'eczema possono trarre beneficio dalla pratica costante del training autogeno.

QUANDO É SCONSIGLIATO

Gli esercizi sono talmente semplici da non poter nuocere in alcun caso. Tuttavia, alle donne in gravidanza e a chi soffre d'asma, di epilessia, di cuore o di gravi disturbi emotivi e dissociatori (schizofrenia, psicosi, ecc.) si consiglia di consultare un medico prima di intraprendere gli esercizi.

Il presente corso non costituisce né sostituisce un processo di terapia: costituisce, piuttosto, un validissimo e pratico aiuto per coloro che vogliono imparare a rilassarsi con facilità e ad ottenere il meglio da se stessi, migliorando le proprie prestazioni psicofisiche e la propria autocoscienza.

INFORMAZIONI GENERALI SUL CORSO

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO DEL CORSO: on line, attraverso la piattaforma ZOOM.

QUANDO: dal 19 OTTOBRE ogni mercoledì sera, per la durata di 10 incontri.

ORARI: dalle 19,00 alle 20,15 circa.

OCCORRENTE PER PRATICARE: abbigliamento comodo e che non stringa, tappetino e copertina (si può praticare anche a letto o in poltrona).

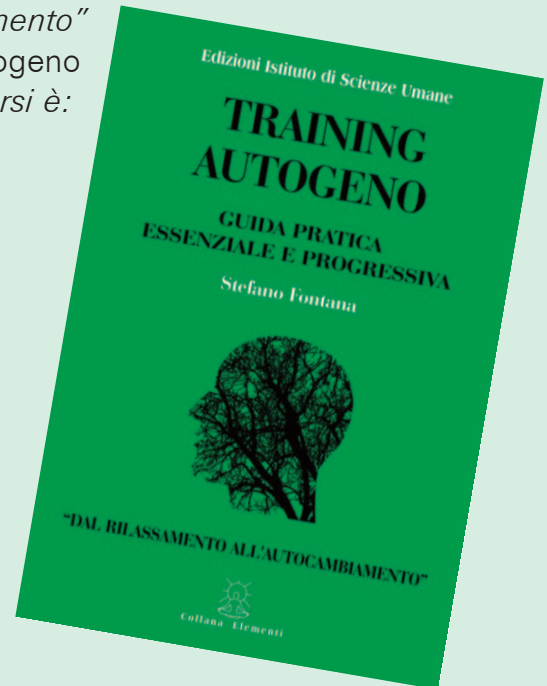
COSTO DEL CORSO RATEIZZATO: 180,00 € mediante bonifico, in due rate mensili da 90,00 € (la 1° rata entro il 15 ottobre; la seconda rata entro metà novembre).

PAGAMENTO UNICO SCONTATO: 150,00 € (entro il 15 ottobre).

MATERIALE DIDATTICO INCLUSO: manuale tecnico + tutte le lezioni settimanali graduali, che vengono registrate in diretta ed inviate ai partecipanti).

IL CONDUTTORE

Stefano Fontana si occupa sin da adolescente di Yoga, tecniche di rilassamento psicosomatico orientali e occidentali, Training Mentale, Bioenergetica, argomenti esoterici e spirituali. Fondatore dell'Istituto di Scienze Umane (come centro e scuola, nel 1989; come casa editrice, nel 1997) divide il suo tempo tra l'attività di insegnante, organizzatore, editore ed autore, con all'attivo diverse pubblicazioni tra articoli, monografie, libri e videocorsi su varie tematiche, fra le quali il manuale: "TRAINING AUTOGENO - guida pratica essenziale e progressiva: dal rilassamento autocambiamento" (Edizioni ISU 2021). Ha condotto corsi sul Training Autogeno per circa 20 anni. La linea-guida ispiratrice dei suoi corsi è: "insegnare è condividere".



CONTATTI E PRENOTAZIONI:
tel. 349 6539246 (anche whatsapp),
OPPURE: isu.informa@yahoo.it