

TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una tecnica psicologica semplice, sicura, priva di complicanze, atta a riequilibrare l'assetto comportamentale ed emotivo di una persona con l'acquisizione di semplici esercizi di auto-suggestione da eseguirsi in condizioni di calma e rilassamento. E' stata introdotta da Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970), psicologo tedesco che ha realizzato questa tecnica allo scopo di mettere chiunque in grado di apportare beneficio alla propria psiche senza dover ricorrere a interventi esterni, tanto che alcuni aspetti profondamente meditativi di questa metodica l'hanno fatta definire "yoga occidentale".

Training è un termine anglosassone che corrisponde all'allenamento, mentre il termine autogeno deriva dal greco autòs, ossia nostro, proprio, e ghènos, che indica la creazione di qualcosa: autogeno significa pertanto "auto-indotto", e in questo si differenzia dall'ipnosi, che invece è un procedimento psichico etero-indotto, ossia controllato e gestito da un operatore esterno specializzato, in genere uno psicoterapeuta.

Nel Training Autogeno l'azione dell'operatore esterno è invece limitata all'insegnamento delle semplicissime metodiche di auto-visualizzazione e auto-suggestione, che poi verranno interamente gestite e praticate dal soggetto a suo piacimento, una volta che avrà imparato gli esercizi. Inoltre, è possibile registrare la voce e le indicazioni del docente durante gli esercizi, in modo tale da non avere problemi di memorizzazione delle indicazioni relative all'esercizio, anche se queste ultime sono talmente semplici da poter essere imparate dopo una o due volte che vengono ascoltate, tanto più che sono possibili variazioni personali dei vari comandi, che non sono mai rigidi e ferrei, ma consentono ampie variazioni sul tema senza perdere la propria efficacia.



TRAINING AUTOGENO

DOCENTE: DR. ALBERTO LOMUSCIO



CENTRO STUDI SOWEN

Gli esercizi del Training Autogeno di base (o “somatico”) sono in tutto 6:

Pesantezza, nel quale il soggetto avverte un gradevole senso di distensione e rilassatezza;

Calore, nel quale, anche se l’ambiente circostante è già caldo, si entra in uno stato di gradevole tepore avvolgente;

Respirazione, grazie alla quale il ritmo respiratorio si approfondisce e si regola generando una piacevole sensazione di sollievo;

Battito cardiaco, esercizio questo che fa percepire il proprio cuore che batte in modo regolare e ritmico, armonico e rilassato;

Plesso solare, esercizio col quale la zona epigastrica si rilassa, e con essa tutto l’addome;

Fronte fresca, che consente di sperimentare un piacevole stato di rilassamento più psichico che fisico, in quanto il capo viene avvertito come leggero, isolato dal resto del corpo e libero, tanto che quest’ultimo esercizio rappresenta un ponte di passaggio tra il Training Autogeno somatico (o inferiore, o di base) e quello superiore psichico, al quale è possibile accedere solo quando si sia ben imparato e praticato il Training di base.

PROGRAMMA DEI SEMINARI

26/09/2015 - Presentazione del metodo di Schultz del Training Autogeno: storia, metodo di pratica, obiettivi, confronto con altre metodiche come l’ipnosi.

04/10/2015 - Esercizio della pesantezza: teoria e pratica

10/10/2015 - Esercizio del calore: teoria e pratica

17/10/2015 - Esercizio del respiro: teoria e pratica

08/11/2015 - Esercizio del battito cardiaco: teoria e pratica

22/11/2015 - Esercizio del plesso solare: teoria e pratica. Esercizio della fronte fresca: teoria e pratica

NOTE ORGANIZZATIVE

Sede: Centro Studi So Wen - via Marostica 38 – Milano

Orario

16.00 - 18.00

Quota partecipazione

Euro 120,00 + IVA da versare entro il 20 settembre 2015

Iscrizione

On – line, mediante riempimento del modulo pubblicato sul sito web del Centro Studi So Wen. Tutti i dati fiscali debbono essere riempiti per permettere l’emissione della fattura.

Data ultima di iscrizione

20 settembre 2015

Modalità di pagamento

Assegno Bancario o Bonifico Bancario intestato a So Wen s.r.l. IBAN IT64K0504801623000000040040 causale *Corso di Training Autogeno*. Per i pagamenti effettuati mediante bonifico si prega inviare copia della disposizione di bonifico a info@sowen.it o, mediante fax, allo 0240098140.

Informazioni

Tel. 0240098180

Mail: segreteria@sowen.it

N.B.: il Seminario sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di 15 partecipanti.