

Cos'è il Training Autogeno

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento nota e apprezzata in tutto il mondo per le varie applicazioni a cui si presta (contesto personale, lavorativo, medico, scolastico e sportivo). Consente di recuperare la capacità di rilassarci, che possediamo fin dalla nascita e che tendiamo progressivamente a perdere a causa dei ritmi stressanti e veloci, che oggi, siamo costretti ad affrontare.

A chi si rivolge

Il Training Autogeno è adatto a tutti coloro che desiderano imparare una tecnica di rilassamento e di conoscenza di sé che favorisca il benessere e l'equilibrio psicofisico.

Benefici del Training Autogeno

Questa tecnica è particolarmente efficace per:

- recuperare rapidamente le **energie** psicofisiche;
- migliorare la capacità di gestire **difficoltà, tensioni e situazioni stressanti**;
- migliorare le proprie **prestazioni** in svariati settori (scolastico, lavorativo, sportivo...);
- potenziare l'**efficienza**, le **capacità mnemoniche** e di **concentrazione**;

- accrescere il proprio **benessere**, la capacità **d'introspezione**, di **autoconsapevolezza** delle proprie sensazioni corporee e di **autocontrollo**.

Il Training Autogeno è indicato nel **trattamento** di diverse **somatizzazioni**, fra le quali: disturbi digestivi, ipertensione, tachicardia, asma bronchiale, tosse nervosa, sindromi dolorose (es. cefalee, emicranie, dismenorrea, artralgie), malattie della pelle (es. eczema, alopecia, psoriasi), tremori, tic, balbuzie, bruxismo.

Tale metodo permette, inoltre, di:

- diminuire **stasi ansiosi e paure**;
- gestire **disturbi del sonno** (es. insonnia);
- controllare il **dolore fisico**.

Infine, è impiegato durante la **preparazione al parto**.

Strutturazione delle sedute

La sequenza degli esercizi è strutturata in un percorso di **conoscenza corporea** e di **consapevolezza di sé** che, partendo da una più superficiale percezione delle sensazioni e dei vissuti corporei (muscolatura volontaria striata), porta ad una più profonda percezione delle sensazioni provenienti dai vari distretti corporei (es. apparato circolatorio, cardiaco, respiratorio, viscerale).

Svolgimento delle sedute

Le sedute di rilassamento sono **personalizzate e individuali**. Consentono di avvicinarsi alla conoscenza del Training Autogeno attraverso alcuni esercizi ed alcune **tecniche mentali di visualizzazione e concentrazione**.

Ogni esercizio viene preparato progressivamente.

Sarà così possibile acquisire un valido strumento per poter **praticare il rilassamento anche per conto proprio**.

E' richiesto un abbigliamento comodo e che la pratica avvenga a stomaco vuoto.