TRAINING AUTOGENO

Al mercoledì dal 15-05-'13 al 03-07-'13, dalle 19.15 alle 20.45, per 8 lezioni
(12 ore).

A LUGLIO

Al mercoledì e al venerdì dal 10-07-13 al 26-07-13, dalle ore 19.15 alle 20.45, per 6 lezioni (9 ore).

Il corso verrà riproposto a ottobre 2013, con iscrizioni da maggio 2013.
E' rivolto a tutti coloro che vogliono venire a capo di disturbi funzionali di origine nervosa (cuore, circolazione, stomaco), di stati d'ansia, di distimie depressive. E' indicato anche a chi vuole ritrovare la calma, dormire meglio, godere di una maggiore concentrazione e determinazione nell'affrontare i propri compiti quotidiani. Migliora la funzionalità degli apparati cardiocircolatorio, respiratorio e muscolare.Agendo direttamente sull'ansia e sulla tensione nervosa, permette significativi miglioramenti nelle prestazioni professionali, scolastiche, sportive, artistiche. Aiuta la concentrazione e il ritmo sonno-veglia. Offre una maggiore conoscenza e sicurezza di sé. Il corso prevede due incontri teorici e sette incontri di pratica. Verranno affrontati, dal punto di vista teorico, temi che riguardano lo Stress e il Rilassamento. Seguirà il vero e proprio Training Autogeno con la pratica di esercizi inferiori che riguardano:

· L'induzione della pesantezza
· L'induzione del calore
· L'esercizio del cuore
· L'esercizio del respiro
· L'esercizio del plesso solare
· L'esercizio della testaIl corso sarà preceduto da un incontro individuale e si accetteranno un massimo di 15 iscritti.
Docente: CHIARA LUCENTINI
{mospagebreak title=Info sul Training Autogeno} IL TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una tecnica ideata da Johannes Shultz tra il 1908 ed il 1912. Training Autogeno, letteralmente, significa allenamento che si genera da sé. L'apprendimento di questa tecnica implica un allenamento tramite esercizi da svolgere regolarmente. Inizialmente gli esercizi vengono guidati dal trainer, per poi essere gradualmente autocondotti. Principalmente viene utilizzato come metodo di rilassamento che mira a rendere l'individuo del tutto indipendente dal trainer. Ha per finalità il raggiungimento della calma interiore, del benessere generalizzato e, particolare essenziale, modifica in modo definitivo il comportamento di fronte alle tensioni della vita quotidiana e aumenta la capacità individuale di auto-osservazione. Si avvale di un approccio psicosomatico, in quanto basato sul convincimento che il benessere fisico non può essere dissociato da quello psicologico.
Possiamo considerarlo come una sorta di "yoga occidentale", in quanto queste due tecniche hanno in comune l'obiettivo della Realizzazione del Sé attraverso la capacità di concentrarsi e di vivere nel presente. Il Training Autogeno è uno strumento a noi comprensibile, essendo consono alla nostra mentalità occidentale.
Questo Training è particolarmente utile a coloro che hanno disimparato a vivere consapevolmente e pensano continuamente ai fallimenti e ai dispiaceri del passato o a chi è costantemente proiettato nel futuro, teso a prevenire possibili danni o a pianificare le attività da svolgere, non cogliendo più l'attimo presente.
Imparare a conoscere se stessi, imparare a rilassarsi, riuscire a controllare meglio alcune reazioni fisiologiche (battito cardiaco, pressione arteriosa, sudorazione, respiro, ecc.), uscire dall'ansia o controllarla, potenziare la concentrazione e l'efficienza, migliorare la qualità del sonno: questi, tra gli altri, sono gli obiettivi del Training Autogeno e sono obiettivi alla portata di ognuno.
Per prima cosa, il Training Autogeno consente di concentrarsi sul presente e su sé stessi, invitando alla calma. Tramite questo processo di concentrazione sulla calma, inizia il primo sollievo e si ritrova il fondamento per gli esercizi che compongono il training.
L'atteggiamento di concentrazione e la ripetizione sistematica degli esercizi proposti instaura, via via che si procede negli esercizi, un certo automatismo, simile a quello che si sviluppa in chi ha imparato a leggere: che lo voglia o no, è costretto a leggere non appena gli cade l'occhio su qualcosa di scritto!
Dapprima, con l'aiuto di questa tecnica, si impara a influire sui propri organi e sui sistemi di organi; poi ci si pone a confronto con la causa della reazione negativa dell'organismo. La persona è in grado di riconoscersi, di inquadrare, ad esempio, le cause del nervosismo, della scarsa capacità di concentrarsi e della ridotta efficienza, dei disturbi del sonno e delle situazioni conflittuali. Il Training Autogeno, dunque, attiva l'autoconoscenza, potenziando l'aiuto che la persona può darsi da sé. Col progredire del processo del Training Autogeno, si ottiene un continuo crescere di un atteggiamento positivo che rende leggero ciò che prima era pesante, dona un coraggio di vivere rinnovato, consentendo comunque di vedere le cose nella loro realtà.