

## Corso di Training Autogeno

IMPARA LA TECNICA PER RILASSARE MENTE E CORPO,  
AUMENTARE LA CONCENTRAZIONE E LA FORZA DI VOLONTÀ



Il Training Autogeno, sviluppato negli anni trenta da Johannes Heinrich Schultz, psichiatra tedesco, è una **tecnica di rilassamento**, utile per il controllo dello stress e per la gestione delle emozioni. I cambiamenti avvengono in maniera spontanea e mai forzata.

Imparare a respirare correttamente è fondamentale per svolgere gli esercizi. Una volta appresa, questa tecnica può essere utilizzata nella vita di tutti i giorni, in ambiti specifici come lo sport, e nelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione.

Gli esercizi sono di due tipi: "basilari" e "complementari".

I basilari sono:

- esercizio della **pesantezza**: produce uno stato di rilassamento muscolare (rilassamento dei muscoli striati e lisci);
- esercizio del **calore**: produce una vasodilatazione periferica con conseguente aumento del flusso sanguigno.

I complementari sono:

- esercizio del **respiro**;
- esercizio del **plesso solare**;
- esercizio del **cuore**;
- esercizio della **fronte fresca**.

Questi esercizi vanno per il periodo iniziale eseguiti per ordine, sotto la guida di professionisti della relazione d'aiuto specificamente formati - la dr.ssa Sala è qualificata in quanto Trainer Olistico - (come tutti i tipi di procedure di rilassamento psicofisiologico), con lo scopo di mettere il soggetto in grado di eseguire il training da solo.

Il percorso ha tempi diversi per ogni persona e si effettua gradatamente.

Per imparare al completo la sequenza degli esercizi, e essere in grado di eseguirli senza l'assistenza di un professionista, sono necessari circa 6 mesi, con un costante esercizio giornaliero.

**Durata corso**: 24 sedute ( 6 mesi se si effettuano lezioni ogni settimana)

Il corso si articola in sedute individuali, possibilmente una a settimana, con esercizi da ripetere a casa giornalmente.

**NB: L'apprendimento da autodidatti, per quanto possibile, è sconsigliato perché da soli non si è in grado di interpretare, e eventualmente affrontare, le risposte psicofisiche agli esercizi.**