

Training Autogeno : tecnica di rilassamento

Come agisce e quando è utile il Training Autogeno?

Il **Training Autogeno** (TA) è una tecnica di auto-distensione (tecnica di rilassamento) che permette di intervenire attivamente su alcune funzioni dell'organismo modificandole allo scopo di raggiungere un maggior benessere, la diminuzione del dolore o di alcuni disturbi organici ed il miglioramento delle qualità della vita (attenuazione della risposta a situazioni stressanti) o delle prestazioni in ambito sportivo (gare agonistiche), scolastico (verifiche ed esami) e lavorativo.

Questa tecnica permette di ridurre la tensione e di ripristinare uno stato di calma, ottenere un recupero di energie e promuovere pertanto un giusto equilibrio neuro-vegetativo.

Il T.A. si rivolge a coloro che desiderano alleviare un disagio, ma anche a chi pur godendo di un buono stato di salute, desidera **migliorare la qualità della propria vita raggiungendo uno stato di equilibrio e benessere psico-fisico** .

La tecnica del TA appresa dai partecipanti li rende gradualmente capaci di replicare nella vita di tutti i giorni quanto imparato durante gli incontri: i benefici dei singoli esercizi si sommano così nel tempo, consolidandone l'efficacia, oltre a manifestarsi nell'immediatezza della singola esecuzione degli esercizi.

Per l'apprendimento del TA sono necessari motivazione, allenamento (per pochi minuti al giorno) e interesse a migliorare tramite un procedimento che vede le persone attive e vigili durante lo svolgimento degli esercizi.

Si impara una tecnica di apprendimento che è utile in diversi ambiti e situazioni.

A livello psicologico è possibile:

- . migliorare la capacità di **autocontrollo emotivo** di fronte ad eventi particolarmente stressanti;
- . potenziare funzioni mentali come la **concentrazione e la memoria**;
- . migliora il contatto con se stessi (**introspezione e autocoscienza**);
- . riduce e migliora la gestione dello **stress** e tensioni muscolari
- . riduce e migliora la gestione dell'**ansia** e delle sue somatizzazioni
- . migliora il **sonno**
- . permette di raggiungere una migliore condizione di **rilassamento psicofisico**;
- . migliora le prestazioni mentali.

A livello fisico è possibile:

- . raggiungere in pochi secondi, durante la giornata, uno **stato di calma**;
- . **ridurre il livello di tensioni muscolari** accumulate nell'arco della giornata "staccandosi" momentaneamente dalle problematiche contingenti;
- . recuperare rapidamente le **energie psicofisiche** come dopo un allenamento fisico;
- . riuscire ad **addormentarsi facilmente**, in particolare per chi ha problemi di addormentamento o insonnia;
- . normalizzare le funzioni degli organi (digestione ecc.);
- . diminuire le **sensazioni dolorose**;
- . aiuto nelle **malattie psicosomatiche**.

Controindicazioni

In alcune situazioni il TA non è solo sconsigliabile, ma addirittura improponibile: ciò vale nei casi di grave disturbo psichico e in stato di scompenso; per patologie mediche molto serie, come l'infarto del miocardio o l'ipertensione grave su base organica, non causata cioè da ansia e stress.

Un'ultima annotazione va fatta circa i cosiddetti soggetti refrattari, ossia quelle persone che, pur godendo di condizioni fisiche e psichiche tali da garantire una buona riuscita del TA, non potrebbero ottenere alcun beneficio dalla tecnica: si tratta, in questo caso, di individui estremamente inibiti o che si allenano con poca costanza e svogliatezza, non raggiungendo così nessun risultato.

Durata del corso: 6 lezioni, 1 alla settimana di 1 ora ciascuna

Data inizio il 5 aprile dalle 20.00 alle 21

Date: 5,12,19/04 e 10,17,31/05/2013

Costo: 40 euro + 10 euro tesseramento

Materiale occorrente: indossare tuta e scarpe da ginnastica, portare tappetino da ginnastica su cui ci sdraia durante il rilassamento, piccolo cuscino da mettere sotto la testa e una piccola copertina.

Insegnante: dott.ssa Monica Altare, psicologa clinica