



SYNERGY GHIDONI
osteopatia fisioterapia massofisioterapia



SESSIONI DI **TRAINING AUTOGENO**



Fra le tecniche di rilassamento più diffuse al mondo, il **Training Autogeno** permette di ottenere immediati benefici psicofisici.

Attraverso una guida esperta, i partecipanti apprendono tecniche ed esercizi di rilassamento, divenendo essi stessi autori del proprio stare bene.

Il **Training Autogeno** è un ottimo strumento per gestire stress e tensioni quotidiane.



STUDIO SYNERGY GHIDONI

Viale Caterina da Forlì 58, 20146 Milano
MM Bande Nere / Bus 67

www.synergyghidoni.it
facebook.com/osteopatiasynergyghidoni

TRAINING AUTOGENO

Una delle tecniche di rilassamento più diffuse al mondo è quella nota come training autogeno. Ideata nella prima metà del ventesimo secolo da Johannes Heinrich Schultz, neurologo e psichiatra tedesco, questa tecnica permette al paziente di essere meno vincolato al terapeuta e divenire lui stesso, in prima persona, autore del proprio miglioramento e del proprio benessere.

L'allentamento consente, dopo una prima fase di addestramento, di ottenere benefici psicofisici immediati. 3 i livelli su cui opera questa tecnica:

A livello fisico: migliorando lo stato di benessere e di salute generale.

A livello fisiologico, favorendo un riequilibrio del Sistema Nervoso Vegetativo e del Sistema Endocrino.

A livello psicologico: migliorando alcuni vissuti psicologici ed eliminando le fonti di stress.

Come funziona? Occorre un ambiente tranquillo, in penombra, silenzioso e un abbigliamento comodo (no ad indumenti aderenti). Il capo deve essere reclinato in avanti e gli occhi chiusi. Affidatevi ad un esperto che sappia guidarvi oppure, come seconda scelta, documentatevi e cercate di apprendere dai testi divulgativi.

Esercizi fondamentali per il training autogeno

Esercizio della pesantezza: produce uno stato di generale rilassamento muscolare. E' utile per affrontare disturbi da stress, vertigini derivanti da tensioni accumulate sul collo o per combattere l'insonnia e cefalee. L'esperienza viene indotta da formule come "il braccio destro (sinistro) è pesante" da ripetersi 5 o 6 volte.

Esercizio del calore: produce cambiamenti a livello della circolazione nei vari distretti muscolari. Utilissimo per chi soffre di cattiva circolazione, l'esercizio si fonda sulla concentrazione su formule come "il braccio destro (sinistro) è caldo.

Esercizi complementari per il training autogeno

Esercizio del cuore: migliora la funzione cardiovascolare e allieva le somatizzazioni che riguardano problematiche circolatorie centrali. Si ascolta il proprio ritmo interiore favorendo una graduale accettazione di se stessi dal punto di vista affettivo-emotivo; La concentrazione viene indotta mediante formule come "il cuore batte del tutto calmo", oppure "il cuore batte calmo e regolare".

Esercizio del respiro: migliora la funzione respiratoria; è utile in caso di problemi somatici legati all'ansia che si manifestano con accelerazioni del ritmo respiratorio e sensazioni di capogiri o sensazioni di svenimento. L'esercizio consiste nel pronunciare mentalmente e ripetendole più volte queste formule: sono calmo tranquillo rilassato, il mio respiro è calmo e regolare.

Esercizio del plesso solare: produce un aumento del flusso sanguigno in tutti gli organi interni (intestino, fegato, pancreas, milza, rene e surrene). La formula da ripetere è: il mio addome si inonda di calore. Ripetetele più e più volte.

Esercizio della fronte fresca: elimina il mal di testa, poiché produce un leggera vasocostrizione nella regione encefalica. Si dice a "fronte fresca" perchè crea un giusto distacco emotivo dai problemi. Con la formula: "La mia fronte è piacevolmente fresca" il paziente avverte una dolce sensazione di freschezza nella regione frontale.

Seguono poi gli esercizi della ripresa che sono necessari da fare per non passare troppo bruscamente dallo stato di rilassamento profondo a quello normale. Un po' come quando andate in palestra e a fine lezione, inspirando ed espirando profondamente, riaprite gli occhi.

Insegnante

Prof. Petr Živný. Psicologo-Psicoterapeuta, Docente universitario

Maggiori Informazioni e iscrizione corso

Romano Ghidoni D.O.m.R.O.I. - Mobile: 3473204171

**MIGLIORARE E PORTARE CONSAPEVOLEZZA
AL NOSTRO STATO FISICO E PSICOSOMATICO**