

PROGRAMMA DEL CORSO TERAPEUTICO DI TRAINING AUTOGENO

Caratteristiche del Training Autogeno

Il T.A. è una tecnica psicosomatica, strutturata in *sei esercizi di dialogo mente-corpo*, che mira alla tranquillizzazione delle funzioni *involontarie* dell'organismo (neurovegetative, neuroendocrine, immunitarie, neuropeptidiche) e a produrre nell'unità psicosomatica una situazione di **antistress**.

I suoi effetti principali sono :*sedazione emotiva; recupero delle energie; aumento della memoria, della concentrazione, dell'attenzione e della resistenza al lavoro mentale*. Dal punto di vista psichico, viene raggiunta un'attitudine generale alla *calma* e una solida *alleanza mente-corpo*.

La tecnica risulta quanto mai efficace nello scioglimento dei sintomi psicosomatici e dei disturbi nevrotici.

1° incontro

Presentazione della tecnica. Illustrazione delle posture per gli esercizi.

Presentazione particolare dell'esercizio preliminare della CALMA. Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e introduzione all'analisi dei vissuti. Istruzioni sull'uso del *protocollo* e sul lavoro da fare a casa.

L'esercizio preliminare della CALMA predispone all'accoglienza serena delle sensazioni corporee. Il corpo, da "luogo di sintomi", diventa "luogo di sensazioni".

2° incontro

Analisi dei protocolli, dal punto di vista tecnico e dei vissuti psicosomatici ed emotivi. Presentazione dell'esercizio della PESANTEZZA. Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e analisi dei vissuti. Con questo esercizio la mente riesce a *dialogare* col corpo e a distendere i muscoli scheletrici, conseguendo scarico di tensioni e sedazione emotiva.

3° incontro

Analisi dei protocolli sotto l'aspetto tecnico. Analisi dei vissuti psicosomatici ed emotivi. Approfondimento dell'esercizio della PESANTEZZA. Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e analisi dei vissuti. Poiché l'esercizio è uno dei due *fondamentali*, il suo approfondimento è richiesto per ottenere il massimo effetto.

4° incontro

Analisi dei protocolli sotto l'aspetto tecnico e dei vissuti psicosomatici ed emotivi. Presentazione dell'esercizio del CALORE. Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e analisi dei vissuti. Con questo esercizio lo scioglimento delle tensioni avviene a livello vascolare, con benefici effetti sia sulla sfera emotiva in genere che delle capacità circolatorie (equilibrio termico e pressorio).

5° incontro

Analisi dei protocolli sotto l'aspetto tecnico e dei vissuti psicosomatici ed emotivi. Approfondimento dell'esercizio del CALORE. Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e analisi dei vissuti. Anche questo esercizio è uno dei due *fondamentali*, per cui l'approfondimento è richiesto per ottenere il massimo effetto.

6° incontro

Analisi dei protocolli sotto l'aspetto tecnico e dei vissuti psicosomatici ed emotivi. Presentazione dell'esercizio del CUORE. Eventuali controindicazioni (soggetti con sintomi cardiaci). Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e analisi dei vissuti. L'esercizio mette in contatto con il "vissuto cardiaco" e produce una tranquillizzazione globale favorendo il raggiungimento dell'eutono di base, sciogliendo eventuali ombre fobiche e approfondendo la sedazione emotiva

7° incontro

Analisi dei protocolli sotto l'aspetto tecnico e dei vissuti psicosomatici ed emotivi. Presentazione dell'esercizio del RESPIRO. Eventuali controindicazioni (soggetti asmatici). Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e analisi dei vissuti. L'esercizio introduce a una profonda *passività*, conquistando un "respiro basale", definito proprio *autogeno*, che consente una respirazione profonda e calma, col minimo consumo di ossigeno. L'esercizio scioglie eventuali sintomi di dispnea e sensazioni di soffocamento, spesso molto antichi.

8° incontro

Analisi dei protocolli sotto l'aspetto tecnico e dei vissuti psicosomatici ed emotivi. Presentazione dell'esercizio del PLESSO SOLARE. Eventuali controindicazioni (soggetti con ulcerazioni a livello gastro-enterico). Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e analisi dei vissuti. L'esercizio scioglie le tensioni "profonde", legate al misterioso mondo dell'addome, sia dal punto di vista fisico (es: spasticità), sia dal punto di vista psicologico (es: "fantasmi" legati all'alimentazione, alla sfera riproduttiva e sessuale).

9° incontro

Analisi dei protocolli sotto l'aspetto tecnico e dei vissuti psicosomatici ed emotivi. Approfondimento dell'esercizio del PLESSO SOLARE. Data la grande importanza di questo esercizio, sotto l'aspetto terapeutico generale (sia fisico che psichico), l'approfondimento si rende necessario. Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e analisi dei vissuti.

10° incontro

Analisi dei protocolli sotto l'aspetto tecnico e dei vissuti psicosomatici ed emotivi. Presentazione dell'esercizio della FRONTE FRESCA. Eventuali controindicazioni (cefalee, traumi cranici). Esecuzione dell'esercizio. Commenti tecnici e analisi dei vissuti. L'esercizio *chiude* il circolo del training autogeno producendo la sensazione di *mente pulita* e sgombra dai pensieri nevrotici.

11° incontro

Analisi dei protocolli sotto l'aspetto tecnico e dei vissuti psicosomatici. Presentazione delle formule della *modificazione autogena*. Allenamento con le formule di *proponimento* di Schultz. La tecnica consente di "rifinire" il lavoro del

training autogeno, introducendo modificazione di comportamenti incongrui (es. reazioni di paura), sia in senso generale, sia in situazioni specifiche (es: paura degli esami).

12° incontro

Analisi dei protocolli. Presentazione della tecnica di Luthe (*formule intenzionali; formule d'organo specifiche*). Le formule (da aggiungere alla serie completa degli esercizi del T.A.) consentono di modificare negative abitudini dell'organismo (es. mobilitazione della peristalsi; tranquillizzazione cardiaca e respiratoria; maggiore attività del pancreas; scomparsa delle spasticità vascolari e viscerali) o reazioni psichiche incongrue (es: blocco ansioso in situazioni particolari).

Riflessione sugli effetti dell'allenamento autogeno e istruzione per il mantenimento degli stessi col lavoro da fare in proprio.

Gli incontri hanno una durata di 3 ore.

Responsabile: Dott. Luciano Masi

Dott. Luciano Masi - Psicologo-Psicoterapeuta.

Docente e Didatta del CISSPAT, nelle sedi di Roma e di Padova, dal 1985 al 1992 e dal 1998 a tutt'oggi.

Didatta dell'ICSAT e dell'ECAAT

Docente presso la Jolla University di S.Diego (California), Campus europeo di Lugano (1988-1990)

Docente di psicoterapia e counseling presso la University of the Islands (USA), Campus europeo di Milano (1992-1997)

Direttore Didattico del corso quadriennale CIPAB di Psicoterapia Autogena (1992-1994)

Direttore Didattico del SINAPSI dal 1993

Dott.ssa Gaggioli Maria Teresa - Psicologa - Didatta E.C.A.A.T. e I.C.S.A.T.

Iscrizione: Per iscriversi contattare la Segreteria della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 15.00 alle ore 19.00 al numero 06-3224818