

# C.I.S.S.P.A.T. Centro Italiano per lo Studio e lo Sviluppo della Psicoterapia a Breve Termine Corso di Training Autogeno di J.H. Schultz - Padova

Padova: P.zza De Gasperi, 41 - 049.650861

[www.cisspat.edu](http://www.cisspat.edu)

60 ore

## Presentazione

Da quando, ancora nel 1972, il CISSPAT col Prof. **L. Peresson** comincio' a diffonderlo in Italia, il **Training Autogeno** (T.A.) ha suscitato un sempre maggiore interesse tra medici e psicologi per la sua solida struttura scientifica, per la vasta sperimentazione effettuata, per i successi clinici che questa metodica consente di realizzare.

Dal 1932, anno in cui **Johannes Heinrich Schultz** pubblica la sua prima opera monografica "Das Autogene Training", la tecnica si e' diffusa in modo massiccio in Europa, in America, in Asia, tanto che la letteratura oggi conta una massa rilevante di voci riguardanti i vari aspetti sia teorici che applicativi del Training Autogeno.

La ragione principale di tanta fortuna e successo e' da ricercarsi soprattutto nei presupposti teorici che risalgono ancora alla fine del secolo scorso e piu' precisamente agli studi che il neurofisiopatologo **Oskar Vogt** andava conducendo tra il 1894 e il 1903 sul sonno e sui fenomeni psicofisiologici ad esso connessi.

Il Training Autogeno, basandosi sul concetto di **Autogenicita'**, permette di "produrre da se'" determinate modificazioni a livello dell'unita' Psicobiologica cioe' di quel concetto di uomo che J.H.Schultz assume in chiave psicosomatica moderna.

Giustamente il metodo di Schultz e' definito in lingua tedesca con l'aggettivo **bionomico**, a significare che esso non si rivolge ne' alla mente ne' al corpo bensì all'una e all'altro contemporaneamente.

Toccare l'individuo nella sua unitarieta' e' il compito del Training Autogeno che si rivolge quindi non solo all'apparato fisiologico ma anche, ad un tempo, all'apparato psichico, quindi all'uomo nella sua completezza.

Ed e' in cio' che consiste non solo la specifica flessibilita' della tecnica ma anche, in particolare, gli evidenti esiti positivi che sempre, sia pure in varia misura e fatte salve le poche controindicazioni o limitazioni che anch'essa pur presenta, consente di ottenere.

E' comune constatazione, del resto, che la risposta emotiva e' correlata con un insieme di modificazioni che interessano diversi settori dell'**economia somatica**: l'apparato neuro-muscolare, la regolazione ormonale, biochimica, etc.

Cio' implica una partecipazione funzionale del **sistema nervoso centrale** causa principale nel determinismo dell'ansia patologica che sempre rappresenta il denominatore comune di ogni reazione nevrotica.

Essendo il Training mezzo elettivo per lo "*smorzamento della risonanza emotiva*" (per usare la nota definizione schultziana), e' evidente la sua utilita' nella "**riarmonizzazione**" dei processi neurofisiologici.

Il **Training Autogeno** e' un metodo di autodistensione da concentrazione psichica che attraverso l'apprendimento progressivo di **Esercizi Specifici** quali la Pesantezza, il Calore, la Regolazione del

Battito Cardiaco e del Ritmo Respiratorio, il Plesso Solare e la Fronte Fresca, consente di ottenere in tempi brevi apprezzabili modificazioni dell'unità psico-somatica e di intervenire su numerosi disturbi funzionali.

### **Obiettivi**

Il corso si propone di fornire le conoscenze teoriche fondamentali, le competenze concrete e specifiche e una preparazione pratica che permetta di padroneggiare e applicare correttamente il **metodo**.

### **Destinatari**

Il Corso è rivolto a Psicologi, Medici e Professionisti che operano nell'ambito psico-socio-sanitario, nei servizi consultoriali (psicopedagogici, riabilitativi, di sostegno, etc.) sia del settore pubblico che privato.

### **Metodologia**

Il programma è caratterizzato da **lezioni teorico-pratiche** con esercitazioni guidate, analisi e discussione dei vissuti dei partecipanti, testimonianze di esperienze dirette.

Nella parte pratica delle lezioni i partecipanti avranno la possibilità di sperimentare su di sé i benefici effetti di questo utilissimo e ormai collaudato metodo terapeutico.

### **Programma**

- La psicoterapia autogena e il Training Autogeno: premesse teoriche
- Reazioni psicofisiologiche
- Il concetto di concentrazione passiva
- I 6 esercizi standard: pesantezza - calore - cuore - plesso solare - respiro - fronte fresca (presentazione progressiva degli esercizi ed esercitazioni pratiche guidate su ognuno di essi)
- Le applicazioni (cliniche e non cliniche) in settori specifici: medicina - psicoterapia - età evolutiva e adolescenza - tossicodipendenze - educazione - sport - riabilitazione
- Indicazioni e controindicazioni

### **Attestato**

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione come **Operatore di Training Autogeno**