

IL T.A. INDIVIDUALE

DURATA COMPLESSIVA DEL CORSO:

- Dodici incontri

FREQUENZA:

- Un incontro settimanale

DURATA DEGLI INCONTRI:

- 50/60 minuti

IL T.A. DI GRUPPO

DURATA COMPLESSIVA DEL CORSO:

- Dodici incontri

FREQUENZA:

- Un incontro settimanale

DURATA DEGLI INCONTRI:

- 60/75 minuti

Facoltativamente ed in base alle necessità dei partecipanti, è prevista, durante lo svolgimento del corso collettivo, la possibilità di incontri integrativi personali di supporto e chiarificazione.

Il corso è tenuto da medici e psicologi/psicoterapeuti regolarmente iscritti ai rispettivi albi professionali

Per informazioni



ISTITUTO DI ANALISI IMMAGINATIVA

SCUOLA SUPERIORE DI FORMAZIONE IN PSICOTERAPIA CREMONA

RICONOSCIUTA DAL MINISTERO DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA SCIENTIFICA E TECNOLOGICA AI SENSI DELL'ART. 3 DELLA LEGGE N. 56/89 CON D.M. 24.10.1994
CONFERMA D.M. 25.05.2001 (G.U. 17.07.01 S.G. N° 160)

CENTRO DI CONSULENZA CLINICA,
PSICOLOGICA E DI PSICOTERAPIA

Via Dante, 209 - 26100 Cremona
Tel. 0372 457495 - Fax 0372 413097
E-mail: info@scuolaiai.it
Sito internet: www.scuolaiai.it

IL TRAINING AUTOGENO

La forza in noi stessi



«C'è più ragione nel tuo corpo che non nella tua migliore sapienza»

F. Nietzsche

La distensione psicosomatica, può essere una valida terapia contro le piaghe del nostro tempo: nervosismo, stress, insonnia, stati di esaurimento, alcool, fumo e molte altre ancora...

PRESENTAZIONE

Viviamo in un'epoca in cui gravi malattie ed epidemie sono state debellate, l'umanità può attingere ai risultati di un incredibile numero di conquiste scientifiche, le terapie mediche e i farmaci fanno continui passi avanti, eppure, per certi aspetti, non siamo più sani di corpo e di mente rispetto al passato.

Incontriamo sindromi nuove e vecchie e le statistiche ci offrono dati di questo tipo:

1. Un individuo su quattro soffre di insonnia
2. Nonostante una alimentazione selezionata e «sana» un individuo su dieci accusa disturbi digestivi
3. Un individuo su due soffre di disturbi nervosi e accusa di forme di «esaurimento»
4. Un individuo su sei soffre di nervosi cardiaca
5. Un individuo su venti, a causa della vita sedentaria, accusa problemi respiratori.

Tutti questi disturbi sono solo una parte delle molte anomalie causate dai *ritmi* e dalle *abitudini* del vivere in quest'era dove carenza di moto, pasti abbondanti, abuso di fumo, alcool e frenesia di «vivere» sono piacevoli abitudini. Anche l'inquinamento ambientale, gli additivi presenti negli alimenti e l'assenza di reazioni a stimoli naturali (come il freddo a causa, ad esempio,

dell'eccessivo riscaldamento nelle abitazioni) sono fonti di destabilizzazione e causano disturbi.

Se poi si pensa a quanto impegno ci costi tentare di raggiungere posizioni di predominanza e agiatezza sociale, si ha un quadro negativamente impressionante, della reale qualità della vita odierna.

Molti di noi, pur non essendo veramente ammalati, lamentano disturbi che, a lungo andare, si cronicizzano aumentando lo *stress* giornaliero.

MALATTIE E CAUSE

Viviamo in un'epoca in cui siamo abituati a chiedere e a darci una spiegazione per ogni evento.

Ma se oggi è così facile riconoscere le malattie causate da virus e batteri e combatterle efficacemente, più difficile è cercare rimedi contro sindromi che non sono che la somatizzazione di problemi di natura psicologica. L'individuo trasforma, infatti, automaticamente la propria sofferenza psichica in organica per manifestare all'esterno il proprio disagio.

Quando questo avviene e il bilancio è «in rosso» si soffre, ci si preoccupa, ci si esaurisce.

La persona manifesterà così il proprio malessere somatizzando fisicamente e ne sarà colpito l'organo più debole che, per alcuni, può essere il sistema nervoso, per altri il cuore, l'apparato respiratorio, quello circolatorio, lo stomaco, l'intestino, ecc.

I nostri organi cercano di comunicarci, con segnali precisi, che se non si interviene tempestivamente ci si ammalerà.

Lo fanno con un linguaggio efficace i sintomi ai quali, spesso, non ci diamo peso, anche perché ricorriamo subito a qualche pillola che, annullando i disturbi, ci aiuta a dimenticare le cause.

Gli psicoterapeuti hanno messo a punto svariati metodi che, attraverso l'acquisizione dell'«arte» della distensione psicosomatica, possono migliorare, se non addirittura guarire in certi casi, patologie diverse *aiutando le persone malate ad affrontare e superare le loro difficoltà.*

Il «TRAINING AUTOGENO» è una delle armi in loro possesso perché offre a chiunque la possibilità di affrontare le personali problematiche psicofisiche con un *atteggiamento nuovo* dove il vero risultato è quello di *imparare a conoscersi intimamente e sfruttare le proprie potenzialità per ritrovare la giusta qualità della vita.*

IL COINVOLGIMENTO

Il metodo TRAINING AUTOGENO consente di imparare a raggiungere una particolare condizione dello «stato di veglia» in cui ci si sente piacevolmente rilassati e straordinariamente tranquilli (distensione psico-somatica) senza arrivare al sonno o all'incoscienza: in ogni istante del Training si è, infatti, perfettamente presenti a se stessi e sempre consapevoli di ciò che avviene, delle proprie sensazioni corporee, del respiro ecc.