

# ABSTRACT



## TRAINING AUTOGENO

Il TA nasce dall'intuito di uno psichiatra tedesco Johannes Heinrich Schultz nella prima metà del secolo scorso. Schultz si interessò sin da subito alla vita psichica, agli stati modificati di coscienza, accostandosi al metodo. Il TA diventa quindi, nel pensiero di Schultz sia una tecnica di rilassamento, in grado di alleviare stati di ansia o tensione, che un vero e proprio modo di accedere a contenuti inconsci, attraverso le sensazioni che arrivano dal corpo.

Il TA prende il nome da due presupposti fondamentali: il "principio allenativo", il training e quello di autogenicità. Con il principio allenativo si evidenzia come sia la ripetizione quotidiana degli esercizi, la base per un effettivo e reale cambiamento. Il concetto di autogenicità (letteralmente significa qualcosa che si genera da sé) ha a che vedere col fatto che attraverso la pratica del TA i cambiamenti si verificano spontaneamente. Questo permette alla persona che pratica TA anche di sperimentarne gli effetti e i benefici senza la presenza costante di qualcuno che lo "alleni" e accompagni.

A livello neurofisiologico il training autogeno produce un'attivazione del sistema parasimpatico inducendo uno stato di trance superficiale detto stato autogeno. Contemporaneamente sul piano fisico si osservano una riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria, l'abbassamento del tono muscolare, la diminuzione della pressione arteriosa e l'aumento di succhi gastrici e la secrezione di insulina. Lo stato di rilassamento che viene quindi a crearsi, ha non solo l'effetto di scaricare le tensioni in eccesso e di recuperare lo stato di benessere, ma soprattutto di attivare la capacità di autoregolazione dell'organismo, sia rispetto alle funzioni psichiche che somatiche, migliorandone quindi lo stato generale.

In ambito clinico si sono evidenziati benefici nel caso di emicrania, gastrite, balbuzie, asma, tachicardia, nell'ansia e nel distress legati ad ospedalizzazione e nei disturbi del sonno. Il TA è una tecnica facile da imparare che richiede solo un breve allenamento quotidiano.

Area Tematica: Clinica

**Progettista del corso:**

Dott.ssa Luigina Pugno

**Responsabile Scientifico:**

Dott. Luca-Gionata Zannino

In collaborazione con:



# TRAINING AUTOGENO

scopri di più:



facebook.com/  
VILLAIRISformazione

### Info e contatti:

segreteria informativa

segreteria@formazione-sanitaria.it

011 96 63 700

### Modalità di iscrizione:

compilare il format di iscrizione on-line sul sito

[www.formazione-sanitaria.com](http://www.formazione-sanitaria.com)

[www.formazione-sanitariapiemonte.it](http://www.formazione-sanitariapiemonte.it)

### Costi e modalità di pagamento

€ 290,00 Iva Inclusa

**20% di sconto per operatori dipendenti e collaboratori esterni delle strutture convenzionate con Villa Iris Formazione.**

Bonifico/ Carta di credito/Paypal

Banca Intesa San Paolo

Intestatario: Villa Iris

IBAN IT 53Z0306901033100000015841

**Per i discenti che effettueranno il bonifico bancario è indispensabile inviare entro 72 ore la copia dell'avvenuto pagamento all'indirizzo e-mail: [segreteria@formazione-sanitaria.it](mailto:segreteria@formazione-sanitaria.it)**



**30 CREDITI ECM**

dal **22 OTTOBRE**  
al **19 NOVEMBRE 2022**

Sala Formazione - Villa Iris  
Via Cesare Pavese 12, 10044 Pianezza (TO)



# PROGRAMMA



## **SABATO 22 OTTOBRE**

**13.45 - 14.00**

**Registrazione partecipanti**

**14.00 - 18.00**

*Introduzione storico-antropologica*

*Le terapie mente corpo nelle terapie complementari*

*La coscienza e gli stati modificati di coscienza in natura*

*La coscienza e gli stati modificati di coscienza in medicina e in psicologia: meditazione, mindfulness, ipnosi e training autogeno Teoria Generale*

*Psicosomatica e correlati anatomofisiologici della comunicazione mente-corpo*

*I sistemi di autoregolazione dell'organismo:*

*Omeostasi e Bionomia*

*La risposta di stress: basi anatomofisiologiche e significato evolutivo*

*La risposta di rilassamento: basi anatomofisiologiche e significato evolutivo*

## **DOMENICA 23 OTTOBRE**

**14.00 - 17.00**

*Il setting: l'ambiente, le tre posture, la concentrazione passiva, la rappresentazione mentale delle formule autogene, la presa di contatto col corpo, la ripresa, il protocollo*

*Il pre-esercizio della calma: teoria, pratica in gruppo e confronto sui relativi vissuti psicofisici*

*L'esercizio della pesantezza (braccio dominante e generalizzazione): teoria, pratica in gruppo e confronto sui relativi vissuti psicofisici*

## **SABATO 29 OTTOBRE**

**14.00 - 17.00**

*Le scariche autogene: teoria esplicativa e confronto sui vissuti*

# PROGRAMMA



*psicofisici degli allievi durante l'allenamento a casa*

*L'esercizio del calore (braccio dominante e generalizzazione): teoria, pratica in gruppo e confronto sui relativi vissuti psicofisici*

*Differenziazione tra esercizi fondamentali e complementari del training autogeno*

## **SABATO 5 NOVEMBRE**

**14.00 - 17.00**

*Confronto sui vissuti psicofisici degli allievi durante l'allenamento a casa con gli esercizi fondamentali*

*L'esercizio del respiro: teoria, pratica in gruppo e confronto sui relativi vissuti psicofisici*

*L'esercizio del cuore: teoria, pratica in gruppo e confronto sui relativi vissuti psicofisici*

## **SABATO 12 NOVEMBRE**

**14.00 - 17.00**

*Confronto sui vissuti psicofisici degli allievi durante l'allenamento a casa con gli esercizi fondamentali e i primi due della serie complementare*

*L'esercizio del plesso solare: teoria, pratica in gruppo e confronto sui relativi vissuti psicofisici*

*L'esercizio della fronte fresca: teoria, pratica in gruppo e confronto sui relativi vissuti psicofisici*

## **SABATO 19 NOVEMBRE**

**14.00 - 16.00**

*Supervisione sull'applicazione del Training autogeno*

**16.00 - 16.30**

**Valutazione teorica e pratica dell'apprendimento per l'ottenimento dei crediti ECM**

*(ai fini della corretta erogazione dei crediti ECM, è richiesta il 70% di risposte corrette).*

# DETTAGLI



## **OBIETTIVI**

*Al termine della formazione il professionista conoscerà le basi neurofisiologiche del TA, lo saprà utilizzare come tecnica di rilassamento su di sé e sui pazienti. Inoltre acquisirà le competenze di base per comprendere i significati psicologici sottostanti gli esercizi del TA.*

## **A CHI È RIVOLTO**

*Il corso è **accreditato ECM** a tutte le figure sanitarie.*

*Al fine di poter acquisire i crediti ECM è necessario aver frequentato almeno il 90% delle ore di lezione.*

## **DOCENTI**

**Dott. Luca-Gionata Zannino**

*Psichiatra, psicoterapeuta cognitivista, esperto in Ipnosi classica e Training autogeno*