



# TRAINING AUTOGENO IN GRUPPO

Il Training Autogeno, maturato ai primi del '900 dagli studi sull'ipnosi di Bernheim e Charcot in Francia ed elaborato dallo psichiatra tedesco J. Schultz intorno agli anni '30, è essenzialmente una tecnica di rilassamento, utile anche per curare i disturbi organici e psichici. L'obiettivo di Schultz era quello di rendere il paziente meno vincolato alla dipendenza dal terapeuta e divenire lui stesso autore del proprio cambiamento e del proprio benessere. Il termine Autogeno vuole mettere in risalto come le modificazioni psichiche e somatiche vengono provocate autonomamente dal praticante, adattando il metodo alle proprie esigenze. Il Training Autogeno sta alla base della psicoterapia bionomica il cui obiettivo è quello di rimuovere gli ostacoli che impediscono ad una persona lo sviluppo del Sé.

## **Effetti sull'individuo:**

- ✓ un più profondo e rapido recupero di energie;
- ✓ l'autoinduzione alla calma tramite il rilassamento interiore;
- ✓ l'autoregolazione di funzioni corporee involontarie (apparato cardiocircolatorio, respiratorio, viscerale);
- ✓ miglioramento della capacità di concentrazione e delle prestazioni mnemoniche;
- ✓ diminuzione della percezione del dolore (attraverso la modificazione del vissuto di sofferenza);
- ✓ introspezione e autocontrollo attraverso l'ascolto del proprio corpo.

## **Indicazioni in medicina psicosomatica:**

- Disturbi gastroenterici (gastrite, colon irritabile, stipsi)
- Disturbi cardiaci (tachicardia sinusale, bradicardia, angina pectoris)
- Disturbi respiratori (asma)
- Disturbi dermatologici (eczemi, psoriasi, pruriti)
- Dolori (cefalea vasomotoria, dismenorrea)
- Disturbi della sessualità
- Disturbi del sonno (insonnia, bruxismo)
- Disturbi d'ansia, attacchi di panico, fobie

**CALENDARIO:** giorni e orari da stabilire

**CONDUTTORE:** Cristiano Medeot  
medico psicoterapeuta

**SEDE:** IPSE srl - Via Cesare Correnti, 2 - Varese

n° 5 incontri

## **Per informazioni e iscrizioni:**

Segreteria IPSE - orario: dal lunedì al venerdì ore 9.00 / 13.00 – 15.00/19.00

Tel. 0332 238726 - Fax 0332 238603

E- mail: [info@ipsesrl.com](mailto:info@ipsesrl.com) - Sito web: [www.ipsesrl.com](http://www.ipsesrl.com)