



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: Giovedì 18 febbraio 2010
Giovedì 25 febbraio 2010
Giovedì 04 marzo 2010
Giovedì 11 marzo 2010
Giovedì 18 marzo 2010
Dalle ore 19.30 alle 21.00

CONDUTTORE: Pierluigi Pezzotta
medico psicoterapeuta

CO-CONDUTTORE: Cristiano Medeot
medico psicoterapeuta

SEDE: c/o Cooperativa Insieme – via Roma, 3 – Intra (VB)

COSTI: 40,00 € a seduta

Per informazioni e iscrizioni:

Sig.ra Antonia Santopietro

Tel. 0323 516505 (10.30 – 12.30 / 16.00 – 18.00)

E- mail: bw-verbania@bwconsulenza.it