Il
TRAINING AUTOGENO
di I.H. Schultz

Dr. PaoloGiovanni Monformoso

Rilassamento

Iohannes Heinrich Schultz

- Chi è…
- Cosa faceva…
- Perché il TA…
- Cos’è…

Training Autogeno inferiore

"…non è solo una tecnica, ma un modello. È la concezione della vita e delle sue leggi, una concezione della personalità e dei disturbi psichici e psicosomatici che possono colpire l'uomo, l'insieme dei procedimenti sia indirizzati alla psicopromozionalità sia alla psicoprofilassi e all'educazione, sia alla psicoterapia" (1951)

Training Autogeno inferiore

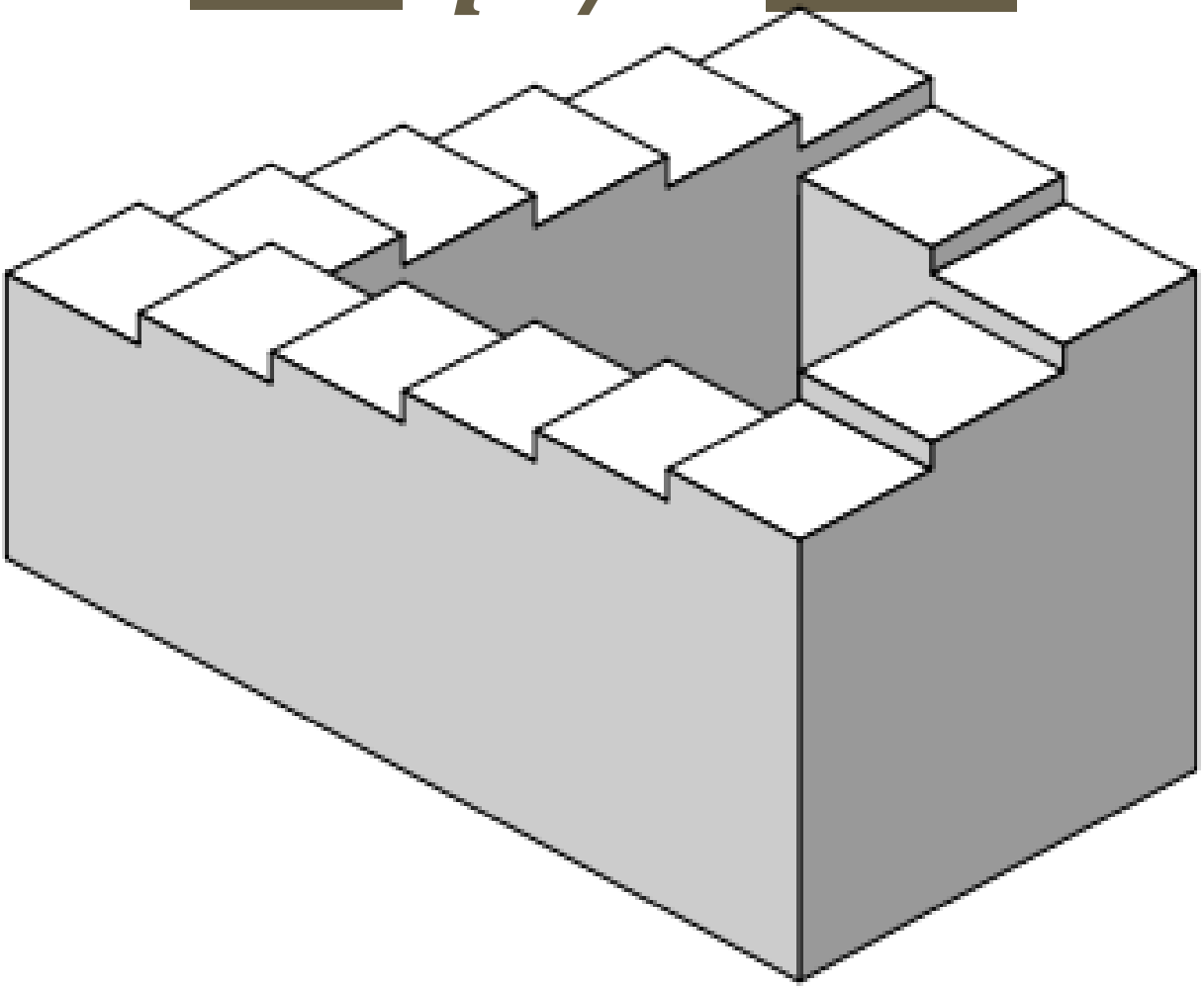
- Esperienze immaginative non-dialogiche
- Fondate sulla concezione bionomica
- L’organismo come totalità unitaria
- Proprietà organismiche:
  - Ordine
  - Senso
  - Coerenza sistemica

Training Autogeno inferiore

- I principi bionomici normano la vita
- L’adesione alla bionomia è autogena
- Lo sviluppo bionomico segue un piano di vita
- La patologia è a-bionomia
- Il TA è ritorno alla bionomia

Corpo-Mente

Merpo/Conte



Training Autogeno inferiore

- Corollari tecnici:
  - Il silenzio del terapeuta
  - Il lasciar-accadere
    - La concentrazione passiva
    - La non-interferenza dell'IO
  - Il principio ideomotore

Training Autogeno inferiore

- Indicazioni:
  - Autosedazione
  - Recupero energie fisiche e psichiche
  - Regolazione vasomotoria
  - Potenziamento memoria
  - Affinamento introspezione
  - Auto-consapevolezza e –determinazione
  - Disturbi nevrotici e psicosomatici

Training Autogeno inferiore

- NON indicazioni:
  - Deficit mentali
  - Bimbi piccoli
  - Durante episodi psicotici attivi acuti
  - Paranoie, persecuzioni
  - Gravi disturbi cardiaci
  - Disturbi funzionali per zone

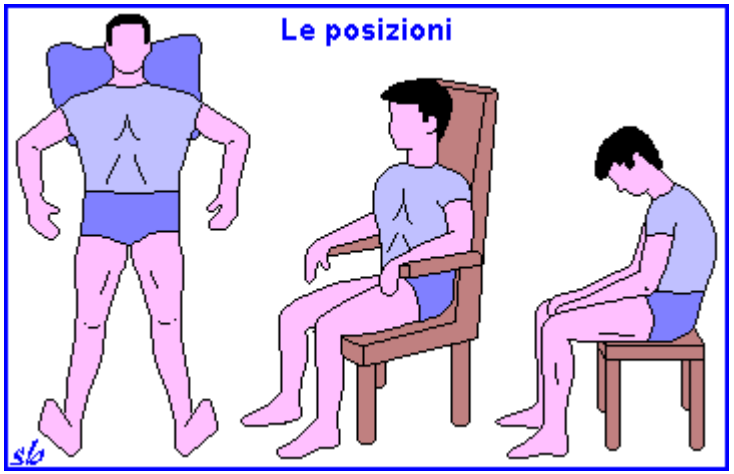
Training Autogeno inferiore

- Prerequisiti:
  - Capacità di comprensione
  - Motivazione
  - Rendersi conto di cosa fa e perché
  - Collaborazione
  - Costanza
  - Non opposizione coabitanti

Training Autogeno inferiore

- Quando
- Dove
- Come

- Il Ruhetonung
- La ripresa
- Il protocollo



Training Autogeno inferiore

"…per realizzare un autentico esercizio autogeno,è indispensabile che la concentrazione psichica possa avvenire nel silenzio più assoluto; qualsiasi accompagnamento o presenza trasforma la seduta in una ipnotizzazione eteroindotta, e pertanto altro non sarebbe che una seduta eterogena di vecchio stile" (1968)

“io sono completamente calmo…”

Training Autogeno inferiore

- Gli esercizi standard:
  - Due obbligatori
  - Quattro complementari
    - La generalizzazione
    - Le scariche autogene

Training Autogeno inferiore

- Esercizi obbligatori
  - Pesantezza
  - Calore
- Esercizi complementari
  - Cuore
  - Respiro
  - Plesso solare
  - Fronte

Training Autogeno inferiore

- Pesantezza
- Calore

- Cuore
- Respiro
- Plesso solare
- Fronte

- Pesantezza
- Calore

- Plesso solare
- Cuore
- Respiro
- Fronte

Training Autogeno inferiore

- Pesantezza
- Calore

- Il corpo c'è
- È vivo e vitale

- Plesso solare
- Cuore
- Respiro
- Fronte

- La vitalità parte dal centro
- Ha ritmo bionomico (cuore+respiro)
- …e sono libero

TA: esercizi obbligatori

- La prima formula e la tecnica
  - Il braccio destro è pesante (4/5 volte)
    - E io sono calmo (3/4 volte)

…circolarità…

TA: esercizi obbligatori

- La prima e la seconda formula
  - Il braccio destro è pesante (4/5 volte)
    - E io sono calmo (3/4 volte)
  - Il braccio destro è caldo (4/5 volte)
    - E io sono calmo (3/4 volte)

…rafforzamento…circolarità…per 3 volte

TA: esercizi complementari

- Il braccio destro è pesante (4/5 volte)
  - E io sono calmo (3/4 volte)
- Il braccio destro è caldo (4/5 volte)
  - E io sono calmo (3/4 volte)
- Il plesso solare irradia calore
  - E io sono calmo

TA: esercizi complementari

- Il braccio destro è pesante (4/5 volte)
  - E io sono calmo (3/4 volte)
- Il braccio destro è caldo (4/5 volte)
  - E io sono calmo (3/4 volte)
- Il plesso solare irradia calore
  - E io sono calmo

- Il cuore batte calmo e regolare
  - E io sono calmo

TA: esercizi complementari

- Il braccio destro è pesante (4/5 volte)
  - E io sono calmo (3/4 volte)
- Il braccio destro è caldo (4/5 volte)
  - E io sono calmo (3/4 volte)
- Il plesso solare irradia calore
  - E io sono calmo
- Il cuore batte calmo e regolare
  - E io sono calmo

- Il respiro è calmo e regolare
  - E io sono calmo

TA: esercizi complementari

- Il braccio destro è pesante (4/5 volte)
  - E io sono calmo (3/4 volte)
- Il braccio destro è caldo (4/5 volte)
  - E io sono calmo (3/4 volte)
- Il plesso solare irradia calore
  - E io sono calmo
- Il cuore batte calmo e regolare
  - E io sono calmo
- Il respiro è calmo e regolare
  - E io sono calmo

- La fronte è piacevolmente fresca
  - E io sono calmo

Training Autogeno inferiore

- Il braccio destro è pesante
- Il braccio destro è caldo
- Il plesso solare irradia calore
- Il cuore batte calmo e regolare
- Il respiro è calmo e regolare
- La fronte è piacevolmente fresca

Training Autogeno inferiore

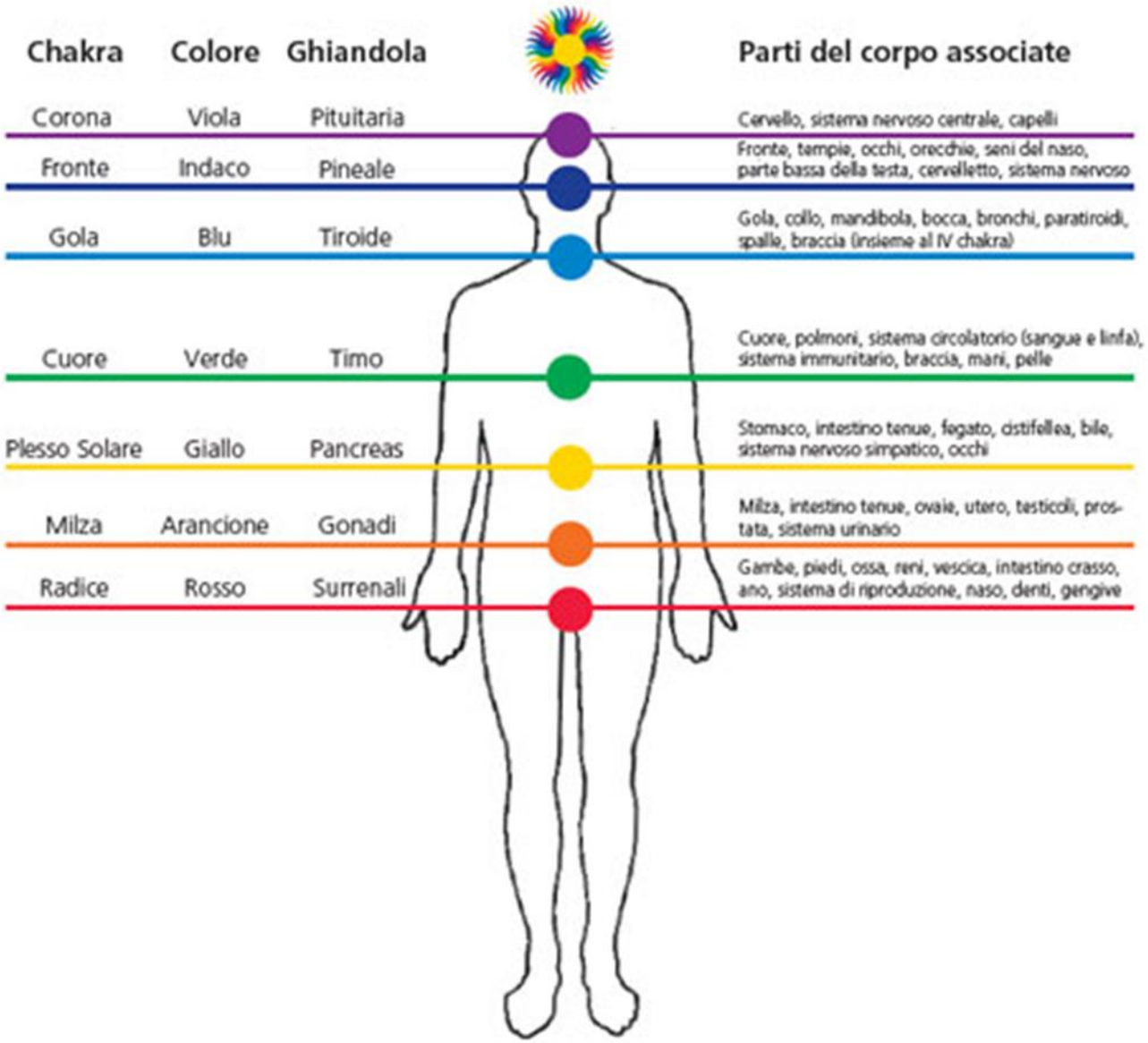
- Pesantezza
- Calore

- Il braccio destro è pesante
- Il braccio destro è caldo

- Plesso solare
- Cuore
- Respiro
- Fronte

- Il plesso solare irradia calore
- Il cuore batte calmo e regolare
- Il respiro è calmo e regolare
- La fronte è piacevolmente fresca

Un passo avanti…

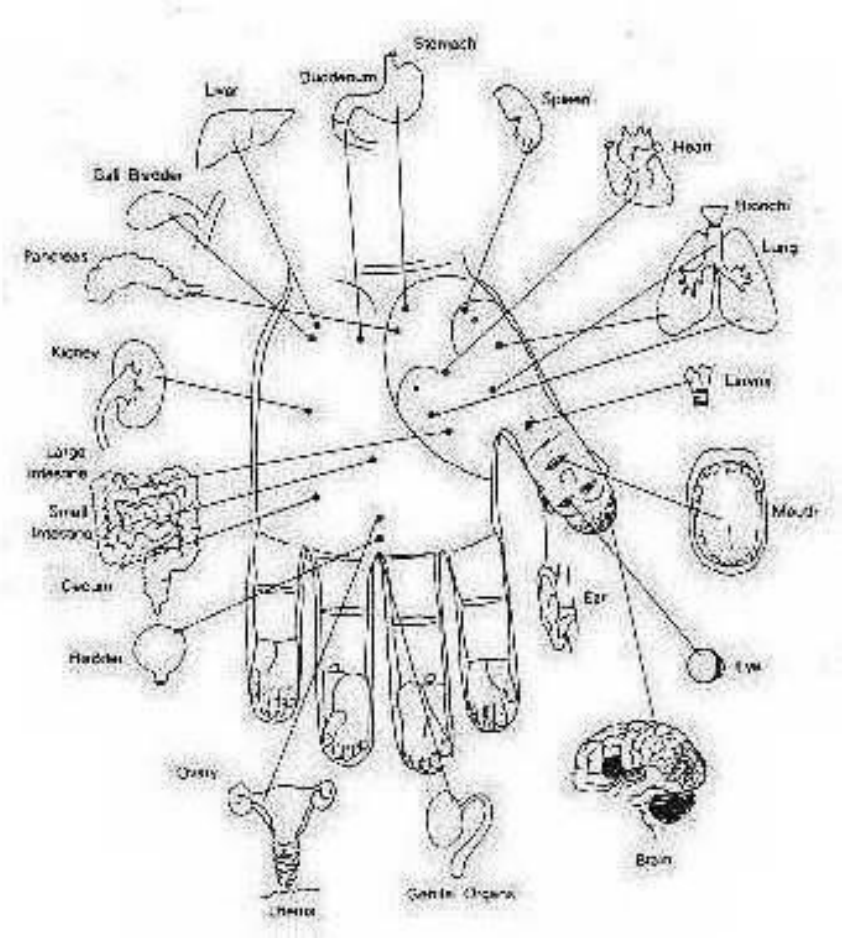


TA: un passo oltre…

- …

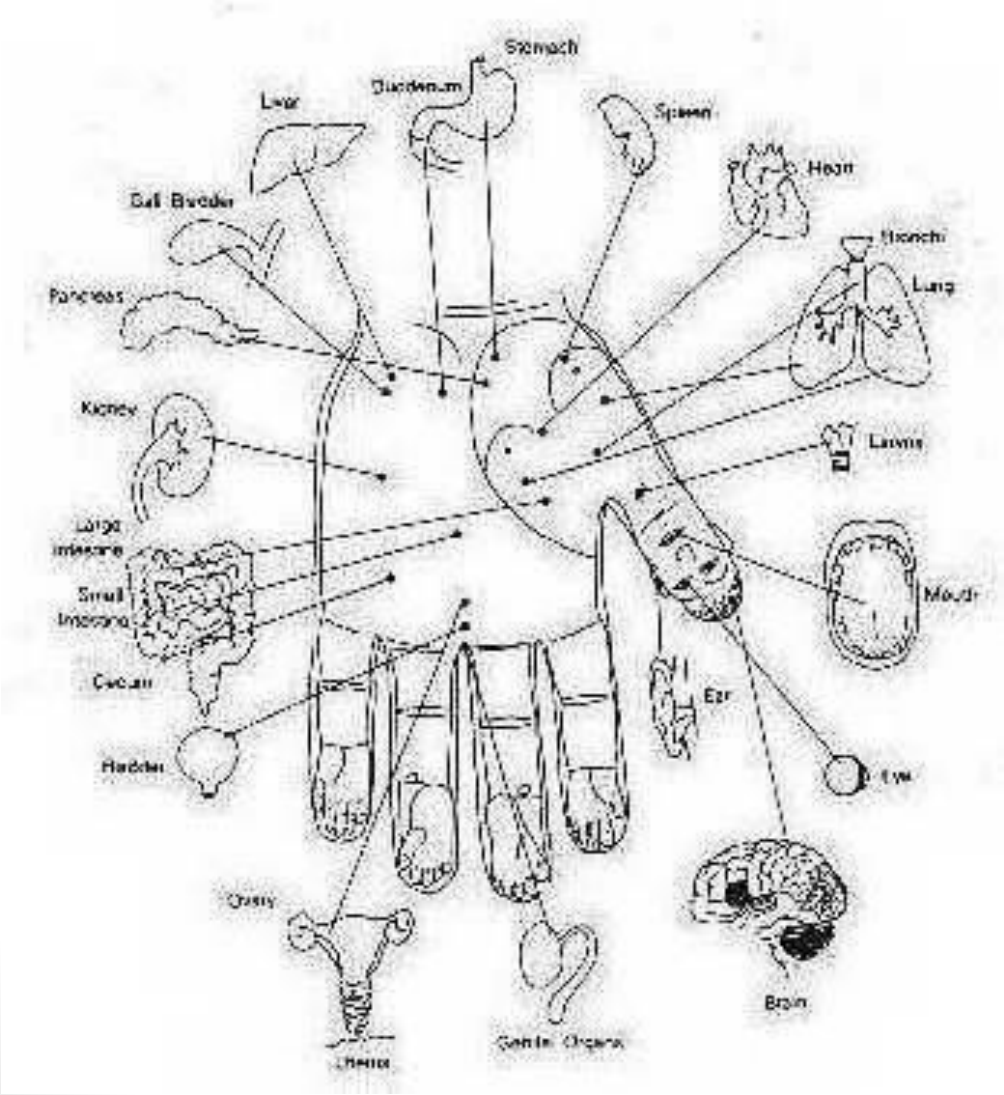
- Fronte fresca
- Respiro
- Cuore
- Plesso solare
- Calore
- Pesantezza

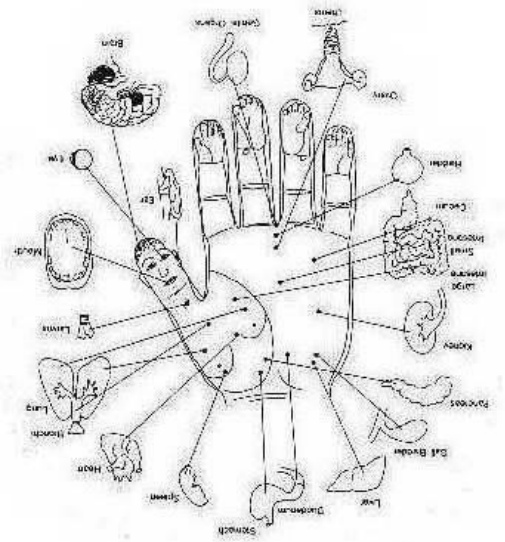
TA: un passo oltre…



TRAINING AUTOGENO E MANO

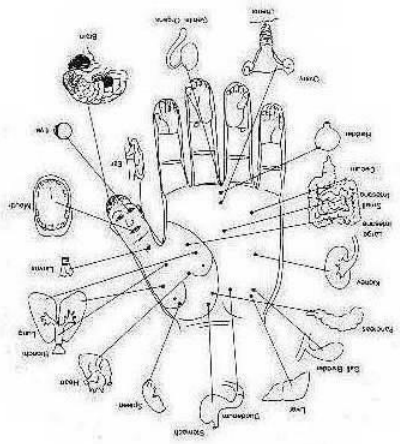
Il Training Autogeno Energetico®

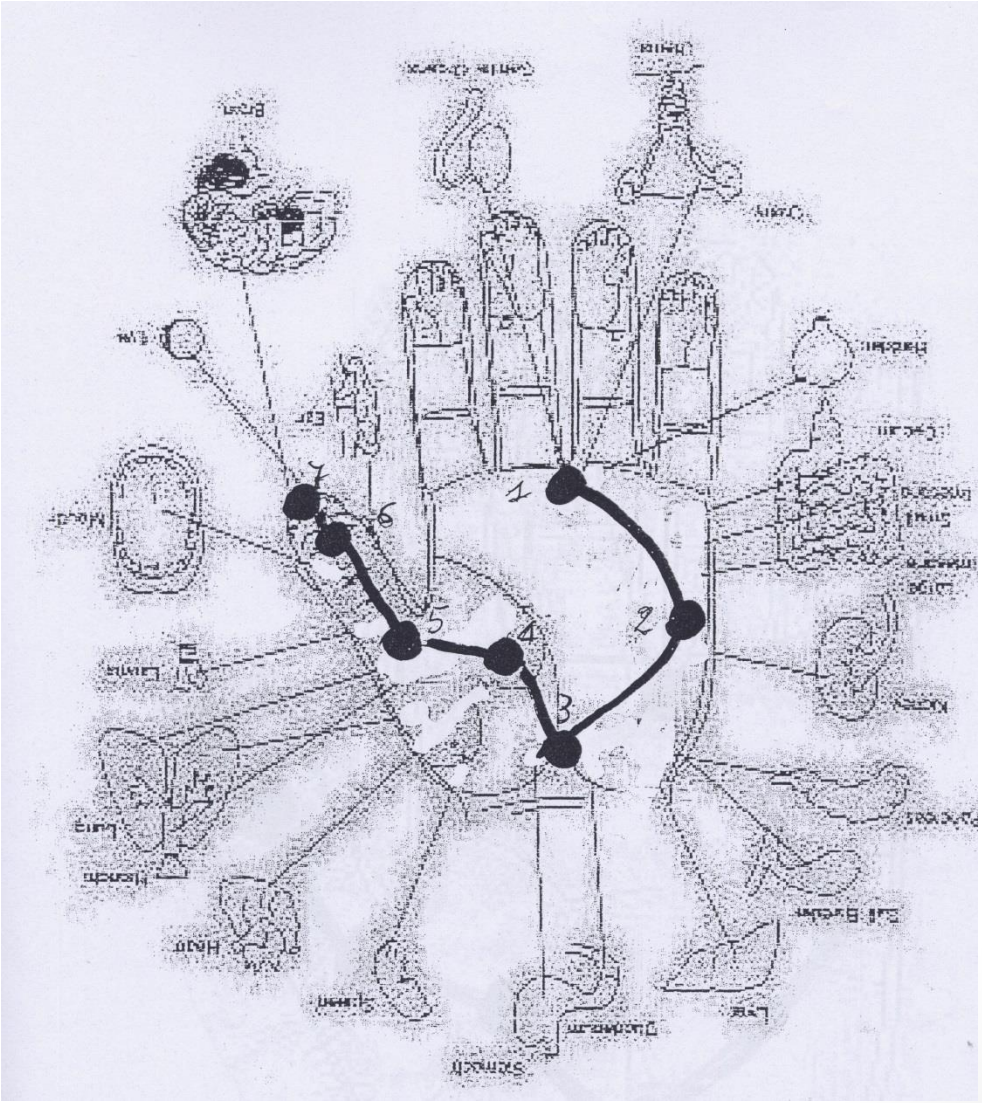




TRAINING AUTOGENO E MANO

Il Training Autogeno Energetico®





TRAINING AUTOGENO E MANO
Il Training Autogeno LogoSomatico

- Pesantezza
- Calore

- Plesso solare
- Cuore
- Respiro
- Fronte

- La luce…l'amore…

- Tra medio e anulare
- Sotto mignolo

- Base mano
- Monte sotto pollice
- I° articolaz. pollice
- II° articolaz. pollice

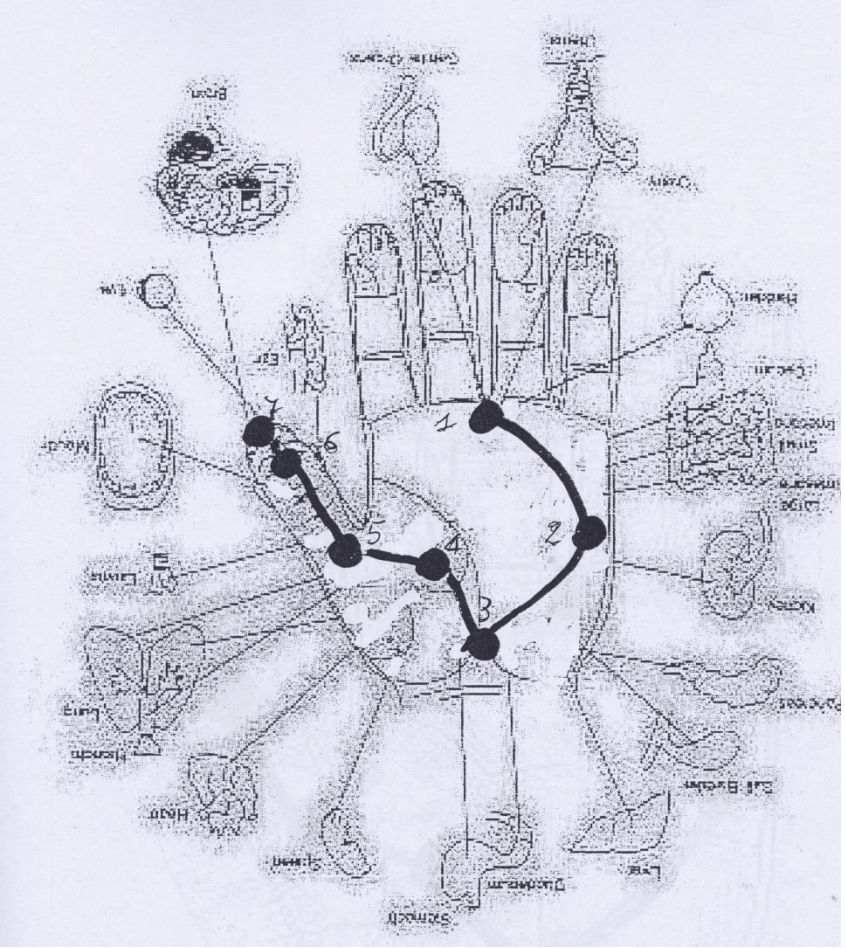
- Apice pollice

TRAINING AUTOGENO E MANO
Il Training Autogeno Energetico®

- Pesantezza
- Calore

- Plesso solare
- Cuore
- Respiro
- Fronte

- La luce…l'amore…



TA: in sintesi…

"…in modo morbido e passivo il TA porta inavvertitamente ad un processo di maturazione, che si svolge sulla via della più libera autorealizzazione del *quid.* Dove il *quid* che matura è l'oggetto interno, il vissuto rievocato, i pacchetti di esperienze, il vissuto creato e tutte le parti che ognuno di noi porta in sé". (1968)