

TRAINING AUTOGENO

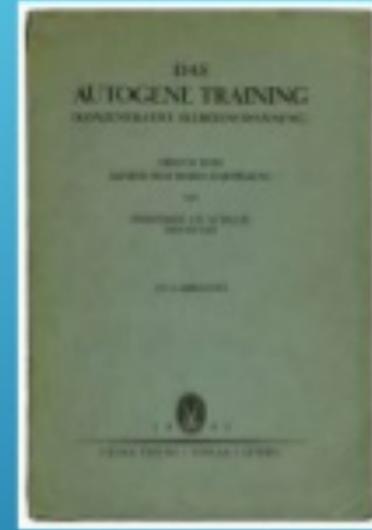
Il corpo è l'unico mezzo che io ho per entrare nel cuore delle cose
M. Ponty

FRANCESCO VINCELLI, PH.D., PSY.D.

PROFESSORE DI PSICOTERAPIA, FACOLTÀ DI
PSICOLOGIA,

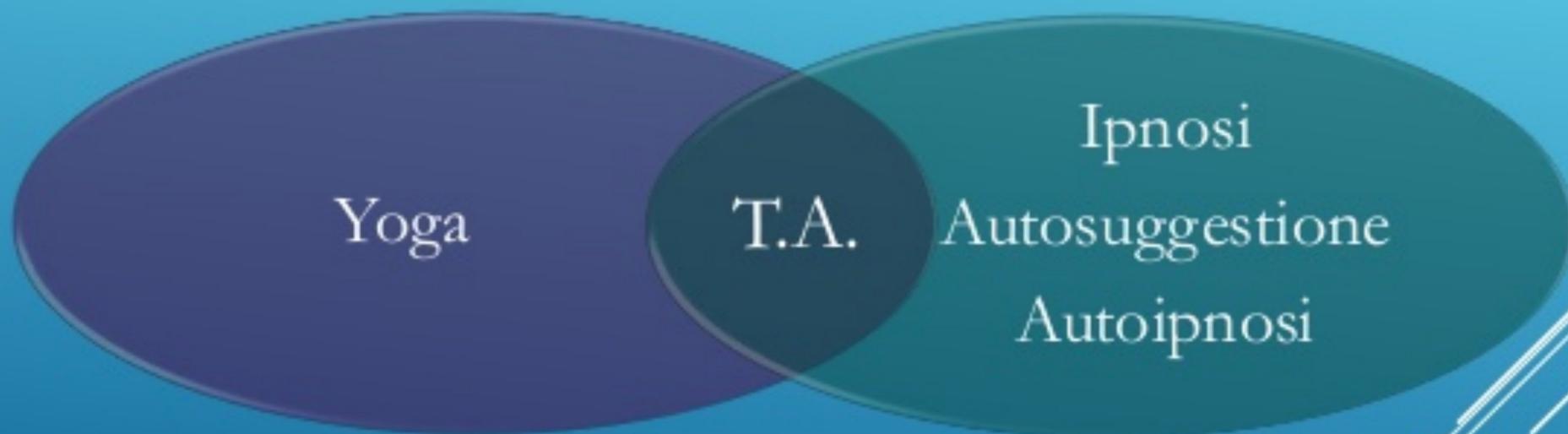
UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SAACRO CUORE DI MILANO

Introduzione



*"Autodistensione da concentrazione psichica realizzabile attraverso
un esercizio sistematico per la formazione di noi stessi"*

Introduzione



Precursori storici

Oscar Vogt

Ipnosi frazionata



Riproduce le condizioni abituali del dormire per indurre il sonno artificiale, uno stato ipnotico non profondo

Metodo auto-ipnotico

Principi base

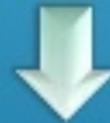
Due forme di suggestione agiscono nel T.A.:

- Etero-suggestione
- Autosuggestione

Autosuggestione



Concentrazione



Rivolgersi all'esercizio in
modo **disteso, passivo,**
spontaneo

Principi base

T.A. è una tecnica di cambiamento globale che produce reali modificazioni fisiologiche e psicologiche

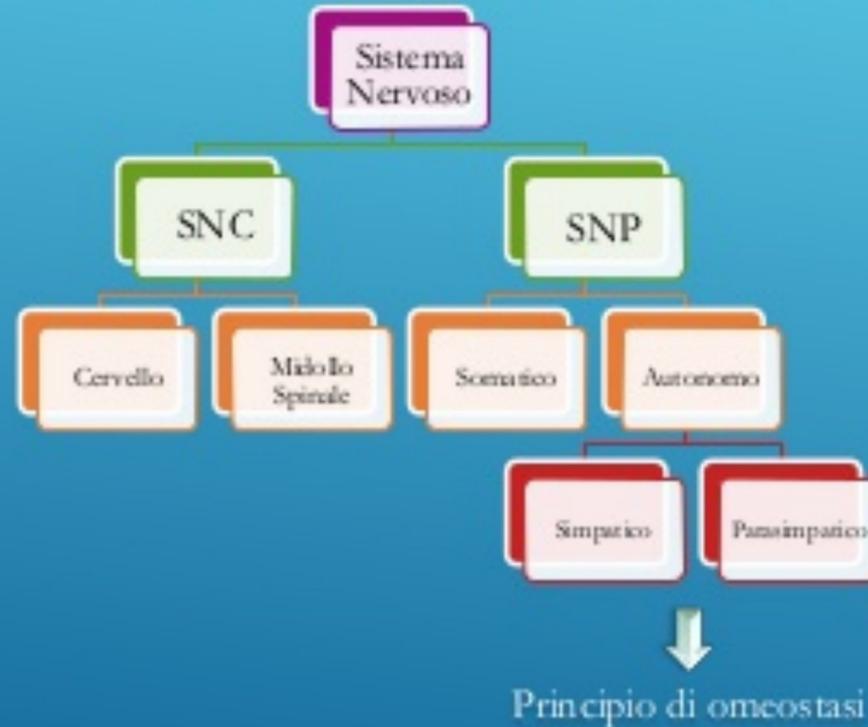


Commutazione autogena

Principi Base



Principi base



SNC sovrastimola SNA



Disfunzioni psicofisiologiche

Principi base

Come agisce il T.A. sul SNC?



Il T.A. riduce gli input del SNC e facilita il ritorno all'autoregolazione dell'attività viscerale

T.A. nella pratica

Gli esercizi del T.A. sono 6 

- 2 Fondamentali
- 4 Complementari

1. *Esercizio della pesantezza*: uno stato di ipotonia muscolare
2. *Esercizio del calore*: vasodilatazione periferica con conseguente aumento del flusso sanguigno
3. *Esercizio del cuore*: miglioramento della funzione cardiovascolare
4. *Esercizio del respiro*: miglioramento della funzione respiratoria
5. *Esercizio del plesso solare*: aumento del flusso sanguigno in tutti gli organi interni
6. *Esercizio della fronte fresca*: leggera vasocostrizione nella regione encefalica

Esercizi di ripresa

T.A. nella pratica



Io sono calmo
Corpo pesante
Corpo caldo
Cuore calmo e regolare
Respiro calmo e regolare
Plesso solare caldo e irradia calore
Fronte fresca
Io sono calmo, io sono calmo, io
sono completamente calmo

Conclusioni

« Ogni metodo e ogni tecnica servono ad accelerare e facilitare il raggiungimento di uno scopo. Senza una tecnica particolare alcuni scopi non sarebbero nemmeno raggiungibili »

Hoffman, 1980