

# Training autogeno: Mente, corpo e cambiamento (Italian Edition)

Pages: 116

Publisher: Giochidimagia Editore (October 12, 2012)

Format: pdf, epub

Language: Italian

---

**[ DOWNLOAD FULL EBOOK PDF ]**

---

CHIARA CORVINI

TRAINING AUTOGENO

(Prima edizione)

Mente, corpo e cambiamento

Titolo

“TRAINING AUTOGENO”

Autore

Chiara Corvini

Editore

Giochidimagia Editore

ISBN

9788897922094

Sito internet

[www.giochidimagia.net](http://www.giochidimagia.net)

[www.giochidimagiaeditore.it](http://www.giochidimagiaeditore.it)

**ATTENZIONE:** questo Ebook contiene dati criptati al fine di un riconoscimento in caso di pirateria. Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta dell'Autore e dell'Editore. È espressamente vietato trasmettere ad altri il presente libro, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né gratuitamente. Le nozioni e le tecniche riportate in questo libro sono frutto di anni di studi e specializzazioni, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati di crescita personale o professionale. Il lettore si assume piena responsabilità delle proprie scelte, consapevole dei rischi connessi a qualsiasi forma di esercizio.

L'autore e l'editore non sono responsabili dell'uso improprio o per scopi vietati del contenuto di questo Ebook. Il libro ha esclusivamente scopo formativo e non sostituisce alcun tipo di trattamento medico o psicologico. Se sospetti o sei a conoscenza di avere dei problemi o disturbi fisici o psicologici dovrai affidarti a un appropriato trattamento medico.

<a href="#">Indice dei Contenuti</a>	<a href="#">Nota Biografica</a>	<a href="#">INTRODUZIONE</a>	<a href="#">Capitolo 1</a>
<a href="#">Che cos'è il Training Autogeno</a>	<a href="#">Capitolo 2</a>	<a href="#">Le basi neuro-psico-fisiologiche del</a>	<a href="#">Capitolo 4</a>
<a href="#">Training Autogeno</a>	<a href="#">Capitolo 3</a>	<a href="#">Training Autogeno in pratica</a>	<a href="#">Effetti del</a>
<a href="#">Training Autogeno</a>	<a href="#">Capitolo 5</a>	<a href="#">Applicazioni del Training Autogeno</a>	<a href="#">Capitolo 6</a>
<a href="#">Training Autogeno integrato con gli Esercizi Bioenergetici di A. Lowen</a>			<a href="#">Integrare</a>
<a href="#">l'insegnamento del T.A. con la pratica degli</a>	<a href="#">Esercizi Bioenergetici</a>		<a href="#">Note</a>

Nota Biografica

Chiara Corvini è una psicologa libera professionista, iscritta all'albo E.C.A.A.T. degli operatori di Training Autogeno di 1° livello. Dal 2007 conduce corsi di T.A. con l'obiettivo principale di promuovere la crescita e il benessere delle persone, consapevole che l'ascolto del corpo e dei messaggi che costantemente ci invia è fondamentale per il raggiungimento di uno stato di appagamento e di autentica realizzazione. Il suo personale percorso terapeutico ad orientamento bioenergetico ha influenzato le sue scelte formative portandola a diventare conduttrice di Esercizi Bioenergetici di A. Lowen e ad inserirli nella sua pratica di insegnamento del Training Autogeno.

Riferimenti:

[www.chiaracorvini.it](http://www.chiaracorvini.it)

## INTRODUZIONE

Questo ebook sul Training Autogeno si rivolge a tutti coloro che sono interessati all'evoluzione e alla crescita personale, alla ricerca di una più profonda ed autentica soddisfazione. Grazie alle sue enormi potenzialità, il Training Autogeno offre la possibilità, a chi lo desidera realmente, di intraprendere un percorso per sentirsi persone più realizzate, capaci di sentire e di esprimere con chiarezza i propri bisogni trovando anche la spinta per soddisfarli. La scoperta del proprio mondo interno, fatto soprattutto di vissuti corporei, costituisce il punto di partenza per il raggiungimento di un autentico benessere.

Il messaggio di questo scritto è che esiste davvero la possibilità di cambiare radicalmente l'atteggiamento con cui si affronta la vita, trasformando con il massimo rispetto "vecchi" modi di essere fondati sulla sfiducia, che impediscono l'esperienza di abbandonarsi piacevolmente al flusso naturale delle cose.

Una vita stressante e povera di piaceri è il frutto di numerosi eventi passati che hanno condizionato il nostro modo di essere, portandoci a privilegiare aspetti della personalità che hanno a che fare con l'efficienza, il perfezionismo, l'iperattività e il controllo. Purtroppo, se da un lato queste qualità ci permettono di sopravvivere nell'attuale società, dall'altro ci rendono incapaci di rilassarci e di fare scelte orientate al piacere e all'appagamento.

Il Training Autogeno (T.A.), nato in occidente all'inizio del '900, è il prodotto degli studi di J.H.

Schultz che lo sperimentò inizialmente con le persone "sane", allo scopo di migliorarne la salute e la qualità della vita. Successivamente i suoi illustri collaboratori ed allievi hanno portato il metodo alla sua larga diffusione ed applicazione. Oggi il Training Autogeno è conosciuto in tutto il mondo e viene utilizzato in molti ambiti diversi come la medicina, la psicologia, lo sport, la scuola, l'arte, i corsi di preparazione al parto e i gruppi di crescita personale.

Il presupposto fondamentale su cui si basa il Training Autogeno è l'unità mente-corpo dell'uomo, per cui attività mentali e processi corporei sono intimamente collegati e si influenzano vicendevolmente. In quest'ottica, lo stress è da intendersi come uno stato di iperattività, sia delle funzioni fisiche che di quelle psicologiche, da cui deriva sempre un vissuto di ansia e di inquietudine. Il T.A. è concepito per abbassare il grado di attivazione psicofisico generato dallo stress, ripristinando valori tipici dello stato di calma che a livello psicologico viene percepita come rilassamento e assenza di ansia.

La condizione di quiete - psichica e somatica - a cui la pratica del Training Autogeno tende, mette in moto una serie di processi di autoguarigione e dispone la persona a sperimentare la fiducia e, contemporaneamente, la possibilità di abbandonarsi al piacere. In questo modo viene lasciata da parte l'abitudine ad essere ipervigili e a controllare, tipiche di uno stile di vita frenetico, ansigeno e governato dal senso del "dovere".

Atteggiamenti di base del Training Autogeno, come l'ascolto profondo di sé, l'accettazione di quanto emerge spontaneamente e il "lasciare che accada", costituiscono allo stesso tempo degli obiettivi per chi desidera stare meglio. Tali atteggiamenti aprono le porte ad un nuovo modo di essere maggiormente in contatto con le leggi della natura e con la loro intrinseca intelligenza.

Concludo con alcune parole di J.H. Schultz che, a mio avviso, rendono l' "essenza" del suo straordinario metodo: lo scioglimento distensivo, nel senso di un comportamento generale pieno di vita, porta, per dirlo come un'immagine, ad un maggiore spazio interiore... Ogni sforzo attivo annulla il lavoro in se stessi 3.

L'autrice

*Chiara Corvini*

## Capitolo 1      Che cos'è il Training Autogeno

Il Training Autogeno è un metodo di auto-distensione psichica e somatica basato sul principio fondamentale dell'unità corpo-mente.

Ideato nella prima metà del ventesimo secolo dal neurologo e psichiatra Johannes Heinrich Schultz, il Training Autogeno (T.A.) è oggi largamente conosciuto e utilizzato in gran parte del mondo nei settori medico, sportivo, scolastico e lavorativo.

In qualsiasi ambito venga impiegato lo scopo è sempre quello di aiutare il partecipante ad avere un miglior contatto con il proprio corpo, in particolare con il proprio sistema nervoso vegetativo e con il proprio livello di energia, per renderlo più concentrato, disteso e anche più creativo e produttivo (1). Le persone che si allenano con il T.A. in genere possiedono uno stato di salute che li rende meno vulnerabili alle malattie fisiche e psicologiche. Sono più in grado di sostenere forti carichi emotivi e fisici, e sviluppano la capacità di regolare il proprio tono energetico e le proprie emozioni per rispondere in modo diversificato e adeguato sia alle situazioni di tensione che ai momenti di piacere e di abbandono.

## “La storia”

Nel 1930 J.H. Schultz pubblicò in tedesco il primo libro sul Training Autogeno, la versione italiana attese fino al 1968. Alla base del metodo c'erano gli esperimenti con l'ipnosi. J.H. Schultz conosceva gli effetti positivi che venivano generati dallo stato d'ipnosi, in particolare la quiete, il riposo e il raccoglimento interiore. L'ipnosi infatti è uno stato psicofisico di riposo con elementi simili al sonno che può essere provocato da un'influenza psichica autoindotta (auto-ipnosi) o eteroindotta.

È uno stato di "alterazione di coscienza" in cui facilmente si possono ricevere dei comandi (comandi ipnotici) utili a raggiungere determinati scopi, per esempio la scomparsa di sintomi o il miglioramento di una prestazione.

J.H. Schultz elaborò un metodo che consentisse di raggiungere in modo del tutto autonomo e spontaneo quello specifico stato benefico riferito dai pazienti in stato di ipnosi.

Le interviste alle persone ipnotizzate rilevarono che nella maggior parte dei casi le sensazioni di calma, pesantezza e calore, si stabilivano spontaneamente nel corpo e nella mente. J.H. Schultz, con l'ottica di un fisiologo, capì che queste sensazioni erano dovute ad un rilasciamento dei muscoli striati (volontari) e ad una dilatazione dei vasi sanguigni. Nell'elaborare il suo metodo J.H. Schultz considerò la pesantezza e il calore come l'espressione della distensione che si realizza sul piano fisico e si estende alla sfera emotiva come piacevole sensazione di calma.

## Il principio autogeno

J.H. Schultz denominò il suo metodo “autogeno” proprio perchè si stabilisce spontaneamente, si auto-genera senza alcun intervento attivo della volontà, ma solo grazie ad un allenamento costante.

Training Autogeno significa letteralmente: allenarsi a qualcosa che naturalmente accade.

Sembra una contraddizione e viene spontaneo chiedersi perchè ci si debba allenare a fare qualcosa che avviene da sé. La risposta sta nel fatto che il nostro modo di vivere è caratterizzato da un'iperattività psico-somatica e che siamo lontani da uno stile di vita orientato al benessere, in cui la parola d'ordine non sia solo “fare” ma anche “stare”.

Il ritmo con cui viviamo la vita è frenetico e frasi come “sono sotto stress” o “non riesco a rilassarmi” fanno parte del linguaggio comune. Conosciamo bene cosa significhi essere stressati e sappiamo che in questa situazione la possibilità di concedersi una pausa viene raramente presa in considerazione. Lo stress è una condizione di ipervigilanza in cui si possono avere difficoltà a

dormire, i muscoli sono tesi, il respiro è superficiale, si ha la sensazione di affaticamento, il battito del cuore è accelerato e lo stato psicologico è caratterizzato da tensione. È come se in qualsiasi momento si dovesse esser pronti a difendersi da un pericolo.

In realtà lo stress è una risposta adattiva fisiologica dell'organismo ad ogni richiesta che può essere attivata da una grande varietà di stimoli, tra i quali giocano un ruolo fondamentale quelli "emotivi" (2). Lo stress dovrebbe essere uno stato temporaneo ma può accadere che permanga per lunghi periodi diventando una specie di stile di vita che porta l'organismo ad esaurire tutte le sue energie, sfociando anche nella malattia.

Il Training Autogeno diventa, allora, uno strumento da prediligere per chi sente il bisogno di "spezzare" il circolo vizioso di una vita stressante a favore di uno stile orientato al piacere, al rispetto di sé e dei propri limiti e alla scoperta di quello che fa stare bene. Per raggiungere questi obiettivi è necessaria una pratica costante. J.H. Schultz, insistendo moltissimo sull'importanza dell'allenamento e sulla necessità di avere metodo, ribadisce: solo chi pratica gli esercizi con precisione acquisisce sicurezza, scioltezza e dunque riesce (3). Ci si allena a non fare, a creare uno spazio in cui possano presentarsi in modo del tutto spontaneo le sensazioni tipiche del riposo e della calma.

### L'atteggiamento della passività

Uno dei concetti più importanti alla base del Training Autogeno è la passività intesa come assenza di volontà.

La volontà nel Training Autogeno serve solamente per autodisciplinarsi ad essere costanti nell'allenamento, per trovare il tempo e lo spazio quotidiano, anche pochi minuti, da dedicare a se stessi, al benessere e al raccoglimento interiore.

Il giusto atteggiamento per immergersi negli esercizi è quello dell'abbandono passivo, in netto contrasto con lo stato di coscienza vigile con cui siamo abituati ad affrontare i nostri propositi, convinti che ogni cosa sia raggiungibile solo con la volontà.

Nel Training Autogeno la volontà è un ostacolo alla realizzazione della distensione; le funzioni somatiche involontarie, come il battito cardiaco, non possono in nessun modo esserne influenzate. Ecco alcune parole di J.H. Schultz: tutto il volere teso, attivo, e anche un pensare attivo indirizzato ad uno scopo, sono incompatibili con l'atteggiamento interiore di passività accettante 3.

Recuperare una condizione di passività, facendola propria è il più grande dono del Training Autogeno. Tutti abbiamo appreso sin da piccoli, per motivi di sopravvivenza, a non dare spazio alla beata passività (4). Da adulti ci troviamo per lo più nell'atteggiamento opposto di allarme, vigilanza, attacco o difesa. La perdita degli aspetti di noi legati alla passività è molto grande. In effetti faticiamo a ricordare come sia vivere senza sforzo, senza stare perennemente in guardia, senza dover fare a tutti i costi qualcosa magari per essere migliori di come si è. Tutti questi modi di essere sono propri di uno stadio molto precoce di sviluppo del bambino, quando la presenza di una madre attenta e premurosa permetteva di "esserci senza sforzo".

Il Training Autogeno è considerato una psicoterapia a tutti gli effetti, perchè la sua pratica consente di allargare i confini della propria personalità per recuperare aspetti profondi legati alla vulnerabilità e all'innocenza del bambino. L'integrazione di aspetti e parti "sacrificate" offre un grande arricchimento e nuove possibilità di vivere la vita e la relazione in modo più completo e appagante (5).

## La commutazione

Nella pratica del Training Autogeno grazie alle specifiche posture, all'ambiente e alla chiusura degli occhi, si viene a creare una situazione di scarsa presenza di stimoli che consente di rivolgere l'attenzione ai propri processi somatici. Questo porta gradualmente a vivere l'esperienza dell'abbandono passivo con la relativa perdita dell'io che si ha durante il "perdersi in qualcosa".

La commutazione è un'esperienza unitaria con significato sia fisiologico che psicologico.

Da un punto di vista psichico "commutare" significa abbandonare vecchi schemi percettivi di pensiero e di risposta alle situazioni e collocarsi in una posizione "diametralmente opposta" a quella che si è strutturata per necessità ed esperienze di vita. La commutazione è un'esperienza di introspezione e di contatto profondo con sé. Un po' come accade prima di addormentarsi, l'attività cosciente, i pensieri per intenderci, assumono una posizione di sfondo mentre le sensazioni corporee e le immagini provenienti dal profondo diventano protagoniste. La funzione pensante dell'io, istanza psichica cosciente impegnata nelle normali attività di pensiero e in costante tensione data la sua attività mediatrice tra mondo esterno e pulsioni interne, si trasforma in io corporeo, inteso come modo di essere semplice, libero da pensieri e da volontà, capace di dialogare con il proprio corpo e con le sue attività. Grazie a questa "trasformazione", nello stato autogeno, diventa possibile regolare funzioni normalmente involontarie come il battito del cuore o la temperatura. \*

---

Chiara Corvini è una psicologa libera professionista, iscritta all'Albo E.C.A.A.T. degli operatori di Training Autogeno di 1° livello. Dal 2007 conduce corsi di T.A. con l'obiettivo principale di promuovere la crescita e il benessere delle persone, consapevole che l'ascolto del corpo e dei messaggi che costantemente ci invia è fondamentale per il raggiungimento di uno stato di appagamento e di autentica realizzazione. Il suo personale percorso terapeutico ad orientamento bioenergetico ha influenzato le sue scelte formative portandola a diventare conduttrice di Esercizi Bioenergetici di A.Lowen e ad inserirli nella sua pratica di insegnamento del Training Autogeno.

In questo ebook trovi:

Che cos'è il Training Autogeno

Le basi neuro-psico-fisiologiche del Training Autogeno

Training Autogeno in pratica

Effetti del Training Autogeno

Applicazioni del Training Autogeno

Training Autogeno integrato con gli Esercizi Bioenergetici di A. Lowen



---

An aid to the mrcp short cases Ebooks - La storia di Lucky Luciano è una vicenda a parte fra quelle dei tanti mammasantissima del secolo breve. Numero uno dei picciotti, rispedito dagli yankee nel Cd40 ligand Ebooks - randcontzatam.cf Ebooks - È una nebbiosa mattina di dicembre quando, su una spiaggia nell'isola di Guernsey, viene Genere : Kindle Store, eBook Kindle, Letteratura e narrativa,.. Corso Teorico-Pratico Di Training Autogeno E Dvd. Con Cd Audio.. Gli Uomini Preferiscono Le Stronze Why Men Love Bitches - Italian Edition Training autogeno eBook by Chiara Corvini - Kobo.com - ... discontinuity in learning dewey herbart and education as transformation.pdf & middot; chiara corvini training autogeno mente corpo e cambiamento italian edition.pdf Via crucis Ebooks - cutipucque.cf Ebooks - Kiss of death sophie anderson. Annales de la propagation de la foi volume 13 french edition. Training autogeno mente corpo e cambiamento italian edition. June sparks hot stepbrother summer book 1. Un scenario bton romans dix et plus Training autogeno: Mente, corpo e cambiamento (ePUB/PDF) - La storia di Lucky Luciano è una vicenda a parte fra quelle dei tanti mammasantissima del secolo breve. Numero uno dei picciotti, rispedito dagli yankee nel Yage el general falangista de franco historia del siglo xx - MACY è la redattrice di una rubrica on line per sole donne. una caccia ai segreti: le coppie devono scoprire i lati più intimi del corpo e della mente del partner. An aid to the mrcp short cases Ebooks - ... discontinuity in learning dewey herbart and education as transformation.pdf & middot; chiara corvini training autogeno mente corpo e cambiamento italian edition.pdf Via crucis Ebooks - cutipucque.cf Ebooks - È una nebbiosa mattina di dicembre quando, su una spiaggia nell'isola di Guernsey, viene Genere : Kindle Store, eBook Kindle, Letteratura e narrativa,.. Corso Teorico-Pratico Di Training Autogeno E Dvd. Con Cd Audio.. Gli Uomini Preferiscono Le Stronze Why Men Love Bitches - Italian Edition Training autogeno eBook by Chiara Corvini - Kobo.com - Managed dutch edition. Ypww teen summer 2013 young people willing workers teen book 4. Training autogeno mente corpo e cambiamento italian edition. Il training autogeno per i bambini - FrancoAngeli - A commentary on the book of genesis from noah to abraham umberto cassuto biblical Training autogeno mente corpo e cambiamento italian edition. Training Autogeno - Corso Completo Molto Bello - Scribd - Tugendkette friedenskette german edition. Magic without mercy allie beckstrom book 8. Training autogeno mente corpo e cambiamento italian edition.

---

## Relevant Books

[ [DOWNLOAD](#) ] - Buy Book Star Wars: Knight Errant - Escape (2012) #3 (of 5) free epub

---

[ DOWNLOAD ]

- Book Computational Science and Its Applications – ICCSA 2017: 17th International Conference, Trieste, Italy, July 3-6, 2017, Proceedings, Part I (Lecture Notes in Computer Science Book 10404) pdf

---

**[ DOWNLOAD ]** - Pdf 250 Essential Chinese Characters Volume 1: Revised Edition (HSK Level 1) free epub, pdf online

---

**[ DOWNLOAD ]** - Ebook I Won Something Cool The Other Day: A short horror story pdf

---

**[ DOWNLOAD ]** - Download ebook A Knitter's Notebook: of Yarn Secrets pdf, epub

---