

**Ricordiamo che presso il nostro centro è possibile effettuare anche:**

**Colloquio psicologico**

**Visita psichiatrica**

**Valutazione psicologica del bambino, dell'adulto e dell'anziano**

**Valutazione e trattamento delle difficoltà' di apprendimento**

**Test neuropsicologici**

**Valutazione neurospicogeriatrica**

**Riabilitazione cognitiva individuale e di gruppo**

**Interventi educativi domiciliari**

**Gruppo psicoeducativo rivolto ai Cargivers**

**Psicoterapia individuale e di gruppo**

**Psicomotricita'**

**Musicoterapia**

**Terapia di coppia e familiare**

**Ipnosi**

*"Rallegratevi dei vostri poteri interiori perché sono la fonte della vostra salute e della vostra perfezione..."*

*Epocrate*



HTC s.r.l.  
Dir. Sanitario: Dr.ssa Piera Adele Milani  
Via Martiri Partigiani, 33  
27049—Stradella—PV  
Tel. 0385 246861—Fax 0385 43363  
e-mail: info@htcnet.it  
web: www.htcnet.it  
Aut. Ordine dei Medici di Pavia  
n° 25 del 12/06/2001

**AREA PSI**



**TRAINING  
AUTOGENO**

CARTA DEI SERVIZI

## CHE COS'E' IL TRAINING AUTOGENO?

Il training autogeno è una tecnica di rilassamento usata in ambito clinico nel controllo dello stress, nella gestione delle emozioni e nelle patologie su base psicosomatica. Venne ideata nella prima metà del XX secolo da Johannes Heinrich Schultz, neurologo e psichiatra, nato a Gottingen nel 1884.

Da allora il Training Autogeno si è diffuso a livello mondiale ed è stato nel frattempo sottoposto a diverse verifiche sperimentali.

L'obiettivo di Schultz, quando ideò questo tipo di terapia, era quello di rendere il paziente meno vincolato al terapeuta e divenire lui stesso, in prima persona, autore del proprio miglioramento e del proprio benessere.

## A CHE COSA SERVE?

Con il termine di Training Autogeno Schultz definì un metodo di autorilassamento, raggiunto attraverso la concentrazione mentale, che consente di ottenere il miglioramento di alcune condizioni fisiologiche sia di tipo psichico che somatico. L'individuo mette in pratica la tecnica sotto la guida di un esperto. Si tratta dell'apprendimento graduale e sistematico di sei gruppi di esercizi con lo scopo di produrre modificazioni spontanee a livello muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza. Una volta appresi, gli esercizi possono essere praticati da soli a casa propria.

Chi ha acquisito una certa familiarità con la pratica del Training Autogeno è in grado di modificare alcuni parametri fisiologici necessari per fronteggiare le situazioni di stress, tensione e ansia. Con il Training Autogeno si acquisiscono maggior sicurezza e fiducia, si impara a rimanere più calmi e diventa possibile scaricare in maniera minore la tensione sui vari organi, ottenendo risultati efficaci sui disturbi di natura psicosomatica.

## PER CHI RISULTA UTILE?

Il Training Autogeno non presenta grosse controindicazioni, se non alcune patologie psichiatriche (grave depressione, disturbo bipolare, psicosi) e in molti possono trarne beneficio. E' particolarmente indicato per quei soggetti che sostengono ritmi di vita elevati e stressanti.



E' molto utile anche per chi soffre di ansia, attacchi di panico, insonnia, emicrania, asma, ipertensione e per tutte quelle patologie dove l'aspetto psicosomatico sia rilevante.

Oltre alle esperienze in campo clinico, hanno beneficiato dei vantaggi di questa tecnica anche applicazioni non cliniche, tra cui la pratica sportiva.

In molti sport viene impiegato con successo per preparare gli atleti alle competizioni, riducendone l'ansia da prestazione, aumentandone la concentrazione e consentendo un ottimale recupero delle energie psico-fisiche.



## A CHI RIVOLGERSI PER PRATICARE IL TRAINING AUTOGENO?

E' importante avere una guida esperta nell'apprendere il Training Autogeno; è sconsigliato rivolgersi ad autodidatti che si spacciano per operatori professionisti. In HTC il corso di T.A. è tenuto da psicologi iscritti all'albo dell'ordine professionale e in possesso di una formazione specifica nell'ambito del Training Autogeno.

## QUANTE SONO LE SEDUTE A CUI SOTTOPORSI?

Si tratta di sei sedute che, volendo, possono ripetersi a distanza di tempo.