



I corsi saranno tenuti da:  
**Dott. Roberto Di Polito**  
(Psicologo)  
tel. 320/6350022

Visita i siti:

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

[www.costellazioni-familiari-sistemiche.it](http://www.costellazioni-familiari-sistemiche.it)

Info ed iscrizioni:  
**A.S.D. GYMPPLANET**

Viale I° Maggio n.17  
Venosa (PZ)  
tel. 339/3286965

**Inizio corso 27 febbraio**

**Il corso è a numero chiuso**

*Si consiglia di indossare un  
abbigliamento comodo e di munirsi di una  
copertina*

***Durata:*** otto incontri

Gli incontri si terranno il  
mercoledì dalle 20.00 alle  
21.00 circa

## ***A chi serve .....***

**A me che sono adulto, servirebbe perché.....**

- Sono ansioso -Sono di cattivo umore-Sono stanco senza motivo-Soffro di insonnia- Mi sveglio durante la notte-Mi sveglio stanco come se non avessi dormito-Tendo a "somatizzare" i miei conflitti-Mi sento fragile e insicuro-Ho paura del futuro-Ho paura della solitudine-Ho paura delle malattie e della morte-Sono introverso e faccio fatica a stabilire rapporti sociali-Sono irritabile e permaloso-Desidero migliorare il mio benessere psicofisico ed avere una piacevole sensazione di benessere per me stesso.

**A me che sono giovane, potrebbe aiutarmi a .....**

- Migliorare la capacità di memorizzazione e di concentrazione-Migliorare il rendimento scolastico, sportivo, o lavorativo-Superare la timidezza-Sentirmi meno stanco e più vitale-Sentirmi più sicuro di me stesso-Avere un rapporto migliore con gli altri-Migliorare il mio rapporto di coppia-Risolvere i miei disturbi psicosomatici-Superare l'ansia e le paure.

**Come sportivo dovrei apprendere lo per.....**

- Controllare meglio il mio tono muscolare-Recuperare più in fretta le energie-Controllare l'emotività prima della gara-Saper padroneggiare e dosare lo sforzo atletico-Prefigermi dei risultati precisi da conseguire-Mantenere inalterato il senso di fiducia nelle mie possibilità.

## ***Corso di tecniche di rilassamento***

By **A.S.D. GYMPPLANET**



***Vuoi... raggiungere una situazione di benessere psico-fisico?***

***Vuoi.... vivere meglio lo stress della vita quotidiana?***

***Vuoi... avere una visione più positiva dei problemi?***

**Inizio corso  
27 febbraio 2008  
(numero chiuso)**

# Cos'è il training autogeno?

**A**ttualmente, tutti noi viviamo in un'epoca caratterizzata da fatica, stress e tensioni che fanno ormai parte della nostra vita quotidiana. I nostri impegni, le nostre preoccupazioni, gli orari da rispettare, sembrano non permetterci di concedere qualche pausa di rilassamento al nostro corpo e alla nostra mente. Eppure il Training Autogeno (T.A.) è stato studiato apposta per questo, consentendoci di raggiungere il totale rilassamento fisico e psichico ed aiutandoci a ritrovare la nostra autostima, tramite una serie di esercizi da svolgere mentalmente e assumendo (come si vedrà nel corso) delle ben determinate posizioni. Il training autogeno è un po' come un'isola su cui potete rifugiarvi quando avete bisogno di staccare la spina, di riprendere contatto con i vostri desideri, di liberarvi dallo stress. È una "tecnica di autodistensione", ovvero una tecnica di rilassamento profondo che porta a ritrovare la propria serenità, allontanandosi temporaneamente dalle situazioni che affollano la nostra esistenza ogni giorno. Immaginate che le situazioni che viviamo ogni giorno siano come un paio di occhiali scuri: il training autogeno vi permette di toglierli per un momento e di vedere meglio cosa c'è al di là del vostro sguardo, senza impedimen-



ti. Vi permette cioè di percepire le sensazioni che provereste se non foste pressati da pensieri, impegni, ecc.. Imparare questa tecnica ed esercitarsi costantemente è un modo per diventare più padroni di sé, del proprio corpo e dei propri pensieri. Così facendo saremmo più pronti a superare le tensioni e riuscire con la giusta lucidità a prendere decisioni importanti. Questi facili esercizi coinvolgono soprattutto il pensiero, ma nello stesso tempo anche il nostro corpo ne trae giovamento. E come se, con il pensiero, faceste un massaggio al vostro corpo e alla vostra anima e quanto più spesso ripetete questo massaggio, tanto più ne sentirete i benefici. Chi pratica con costanza il training diventa meno sensibile a quegli stimoli stressanti che a lungo andare provocano vari disturbi, dalle contrazioni muscolari (in particolare nella zona delle spalle e della nuca), alla tachicardia, ecc. Perché gli esercizi siano efficaci, però, dovete imparare a eseguirli correttamente, seguiti da un professionista. Dovete addestrarvi con costanza e fiducia. E poi potrete farli ovunque vi troviate (a casa, ma anche in ufficio...). Dovete fare solo attenzione a non praticare gli esercizi se vi trovate a svolgere compiti che necessitano di molta attenzione (per esempio la guida).



**I**l Training Autogeno, ideato da J.H. Schultz, è il più famoso metodo di autodistensione e di rilassamento, finalizzato al recupero psicofisico. È utile per eliminare ansia, insonnia, stress, ed utilizzato per aumentare le prestazioni psicofisiche in ogni settore. Un allenamento regolare al T.A. è inoltre indicato per curare numerose patologie psicosomatiche, e può essere utilizzato per liberare le nostre forze di autoguarigione, nonché superare i nostri blocchi e le nostre difficoltà mentali. Può anche essere utilizzato come supporto per eliminare abitudini nocive e dipendenze (fumo, alcol, ecc.). Il Training Autogeno è inoltre uno strumento utile alle persone "sane", nella vita di tutti i giorni, per riscoprire, per conservare e per migliorare la propria capacità di essere individui armonici e sereni, attraverso una piacevole sensazione di benessere **p s i c o - f i s i c o .**



Gli aspetti fondamentali di questa tecnica sono la **REGOLARITA'** e la **COSTANZA** nell'eseguire gli esercizi. Così facendo i risultati non si faranno attendere. In questo tipo di tecnica, si viene guidati costantemente dal trainer a svolgere degli esercizi facilissimi ma molto importanti che verranno assimilati (un po' come imparare ad andare in bicicletta) ed entreranno a far parte della struttura di chi li esegue, tanto da permettergli di superare quegli stati d'animo confusi e quell'ansia che a volte ci pervade (senza saperne il perché), che tanto infastidiscono e limitano la nostra esistenza.