

- ***Cos'è il Training Autogeno***

Il Training Autogeno, ideato nella prima metà del ventesimo secolo da J.H. Schultz, neurologo e psichiatra, **è una tecnica estremamente efficace per il superamento di vari blocchi fisici, mentali ed emotivi che la vita, talvolta, fa trovare come ostacoli esistenziali sul cammino di ciascuno di noi; è una cura: una rieducazione delle funzioni vitali senza ricorrere ai farmaci e quindi senza effetti collaterali.** L'efficacia di tale metodo sta nel dialogo mente-corpo, queste due componenti viaggiando all'unisono determinano uno **stato di calma, di fiducia verso il futuro, di resistenza alla fatica e alla malattia, di auto distanziamento, autocontrollo e recupero delle energie disperse.**

Il T.A. agisce direttamente sul cervello riequilibrando tutti i sistemi involontari (neurovegetativo, neuroendocrino, neuro immunitario, neuro peptidico) e riarmonizzando le funzioni vitali. La pressione arteriosa alterata, ad esempio, torna a livelli normali, il colon spastico perde la sua rigidità riconquistando la naturale peristalsi, il ritmo veglia sonno si stabilizza, l'attività ormonale torna ai giusti livelli, i fattori immunitari si rinforzano rendendo meno cagionevole la salute. Il fattore chiave del T.A. consiste in una modificazione autoindotta delle relazioni cortico-diencefaliche che mette in grado forze naturali di recuperare la propria altrimenti limitata capacità di direzione cerebrale, cioè di normalizzazione regolatoria trofotropicamente orientata. Questo implica che le modificazioni corporee ricercate sono autoindotte, non viene richiesta volontà, impegno o attenzione; si tratta di mettere in moto meccanismi salva-vita già presenti nel nostro cervello che svolgono la loro funzione riparatoria, di nutrimento cellulare, di recupero delle energie consumate. La mente si rivela capace di modificare la funzionalità corporea e quindi di influire sul benessere fisico: se ci troviamo nelle condizioni speciali che caratterizzano l'autogenia siamo in grado di rallentare il battito cardiaco, di influenzare la secrezione ghiandolare, di alzare il livello di efficacia degli anticorpi, di sollecitare gli enzimi del fegato, di far lavorare i mitocondri più del normale in modo da fornire alle cellule maggiore energia, di influire sui meccanismi biologici che sono alla base del tono dell'umore e quindi dei sentimenti positivi come la gioia, l'ottimismo, la fiducia e l'entusiasmo verso la vita. La commutazione è soprattutto un fenomeno fisiologico: l'organismo si trova in uno stato di attività senso motoria basale dovuta alla postura che garantisce la minima innervazione, lo smorzamento degli stimoli interni e la passività mentale così che a livello ipotalamico si produce uno "scatto di interruttore" che provvede a disattivare le strutture deputate al consumo di energia e ad attivare quelle che provvedono alla reintegrazione delle stesse, viene mobilizzato l'ipotalamo posteriore che è in stretta connessione con il parasimpatico con funzioni tranquillizzanti.

- ***Struttura del Corso***

Il corso si articola in **sei incontri di circa un'ora ciascuno**, con **cadenza quindicinale**, tendenzialmente in piccoli gruppi che consentiranno a tutti i partecipanti di apprendere il metodo che una volta acquisito potrà continuare ad essere utilizzato autonomamente.