

## **CORSO PER OPERATORI DI TRAINING AUTOGENO DI BASE (analitico, corporeo, immaginativo e simbolico)**

(finalizzato all'accesso all'Albo degli Operatori di I livello dell'ICSAT)

In un editoriale di qualche anno fa il British Journal of Psychiatry ha definito il training autogeno la tecnica principe per la risoluzione dei disturbi somatici e psicosomatici. E tutt'oggi l'efficacia di questa tecnica in questo settore è confermata da un numero considerevole di studi empirici presenti in letteratura. Solo PUB MED ne evidenzia più di mille e non soltanto per i disturbi somatici. Anche disturbi ansiosi, disturbi dell'umore, dipendenze, disturbi nevrotici per citare i più frequenti.

Il training autogeno di base è il primo momento di quella tecnica più ampia che è chiamata training autogeno e che comprende al suo interno anche il training autogeno superiore. Appartenendo all'impianto tecnico della psicoterapia bionomico-autogena, anch'essa creata da Iohannes Heinrich Schultz nel 1951, esso ha delle specifiche proprietà in senso *analitico, immaginativo, simbolico e corporeo*, che il corso metterà adeguatamente in evidenza. È una tecnica molto conosciuta e "selvaggiamente" utilizzata da altri approcci che l'hanno modificata e trasformata adattandola ai loro principi, diversi da quelli proposti originariamente da Schultz.

Il training autogeno di base che viene qui proposto è invece quello classico, in linea con i principi dell'ortodossia schultziana, che è stata particolarmente studiata e perseguita ultimamente dalla Scuola di Cagliari. La Scuola di Cagliari ha tradotto in italiano anche le altre opere di Schultz e ciò ha consentito il recupero all'attenzione scientifica dell'intera psicoterapia bionomica di Schultz, una psicoterapia, che è, come si è detto, analitica, psicosomatica, immaginativa e simbolica. L'utilizzazione del training autogeno in psicoterapia consente un'espansione notevole della coscienza agli strati più profondi della personalità; quegli strati in cui albergano immagini primordiali acquisite e innate, che contengono quindi anche elementi individuanti del piano di vita del soggetto, in piena armonia con la teoria autorealizzativa di Schultz. L'utilizzazione in senso psicoterapico psicodinamico consente peraltro il recupero e il ripristino delle deviazioni dalla realizzazione del piano di vita del soggetto, la cui maturazione realizzativa è stata interrotta o distorta da traumi o deviazioni educative o sociali.

Oltre agli aspetti distensivi o di rilassamento che comunque la tecnica possiede, essa si rivela veramente efficace in tutti quei disturbi del corpo o collegati al corpo (disturbi psiconeurovegetativi, disturbi psicosomatici, ansia corporea, attacchi di panico, etc.) soprattutto per le sue peculiarità di instaurazione di un nuovo regime sensoriale maggiormente conforme alle potenzialità del piano di vita del soggetto. È proprio questa nuova possibilità, ben studiata dall'approccio bionomico della Scuola di Cagliari, che ne sta decretando un nuovo successo.

**L'ICSAT è la società scientifica nazionale che riunisce in Italia fin dal 1976 gli operatori di training autogeno e di psicoterapia autogena o bionomico-autogena. È riconosciuta e fa parte dell'ICAT (International Committee of Autogenic Training and Psychotherapy), società scientifica internazionale fondata direttamente da Schultz. Persegue obiettivi di studio, di diffusione, di tutela e di garanzia dell'ortodossia del metodo autogeno e della conformità di questo ai principi bionomico-autogeni proposti da Schultz. L'Albo degli operatori di training autogeno e di psicoterapia bionomico-autogena viene pubblicato e aggiornato annualmente sul sito dell'ICSAT e consente di verificare sia al pubblico che alla comunità scientifica l'appartenenza dell'operatore all'ICSAT.**

## Programma del corso

### **1° Seminario – Varese, Venerdì 23 novembre 2012**

- h 10-14: Widmann C.: Introduzione al Corso:  
h 15-17: Orrù W.: Bionomia e training autogeno: la relazione terapeutica secondo Schultz; l'Io Immanente e l'Io Reale di Schultz; aspetti consci e inconsci in ambito autogeno; interiorità ed exteriorità in ambito autogeno; aspetti psicodinamici e simbolici dei preliminari del training autogeno  
h 17-19: Orrù W.: I preliminari del training autogeno e l'esercizio della calma (laboratorio ed esercitazione pratica)

### **2° Seminario – Varese, Venerdì 14 dicembre 2013**

- 10-12: Orrù W.: La gestione dei vissuti del training autogeno somatico: tecnica di scoprimento e tecnica di coprimento  
12-14: Pezzotta P.: Aspetti neurofisiologici e psicofisiologici del training autogeno e dello stato autogeno  
15-17: Orrù: Bionomia e training autogeno: Stati di coscienza e stato autogeno; dall'espansione della coscienza all'autoregolazione emotiva; dal recupero di un sano regime sensoriale fino all'individuazione del piano di vita  
17-19: Orrù: L'esercizio della pesantezza (laboratorio ed esercitazione pratica)

### **3° Seminario – Varese, Venerdì 18 gennaio 2013**

- 10-14: Gastaldo G.: L'autogonon e il principio autogeno.  
12-14: Ottobre M.: La preparazione al training autogeno somatico  
15-17: Gastaldo G.: Indicazioni e controindicazioni del training autogeno  
17-19: Ottobre M.: L'esercizio del calore (laboratorio ed esercitazione pratica)

### **4° Seminario – Varese, Venerdì 15 febbraio 2013**

- 10-12: Orrù W.: La gestione dei vissuti del training autogeno somatico (discussione in gruppo)  
12-14: Orrù W.: Bionomia e training autogeno: la funzione muscolare e l'esercizio della pesantezza; aspetti psicofisiologici, psicodinamici e simbolici; la commutazione autogena  
15-17: Orrù W.: Bionomia e training autogeno: la funzione circolatoria e l'esercizio del calore; aspetti psicofisiologici, psicodinamici e simbolici; la commutazione autogena  
17-19: Orrù W.: L'esercizio del cuore (laboratorio ed esercitazione pratica)

### **5° Seminario – Varese, Venerdì 22 marzo 2013**

- 10-12: Sidoni S.: La gestione dei vissuti del training autogeno di base (discussione in gruppo)  
12-14: Sidoni S.: Bionomia e training autogeno: processi autogeni di espansione della coscienza  
15-17: Sidoni S.: Supervisione sui casi da presentare all'Esame o sui casi seguiti  
17-19: Sidoni S.: L'esercizio del respiro (laboratorio ed esercitazione pratica)

### **6° Seminario – Varese, Venerdì 19 aprile 2013**

- 10-12: Sidoni S.: Bionomia e training autogeno: la funzione cardiaca e l'esercizio del cuore; aspetti psicofisiologici, psicodinamici e simbolici  
12-14: Sidoni S.: Supervisione sui casi da presentare all'Esame o sui casi seguiti  
15-17: Sidoni S.: Bionomia e training autogeno: la funzione respiratoria e l'esercizio del respiro; aspetti psicofisiologici, psicodinamici e simbolici  
17-19: Sidoni S.: L'esercizio del plesso solare (laboratorio ed esercitazione pratica)

### **7° Seminario – Varese, Venerdì 17 maggio 2013**

- 10-12: Orrù: Bionomia e training autogeno: la funzione addominale e l'esercizio del plesso solare; aspetti psicofisiologici, psicodinamici e simbolici  
12-14: Orrù: Supervisione sui casi da presentare all'Esame o sui casi seguiti  
15-17: Orrù: Bionomia e training autogeno: la funzione cefalica e l'esercizio della fronte; aspetti psicofisiologici, psicodinamici e simbolici  
17-19: Orrù: L'esercizio della fronte (laboratorio ed esercitazione pratica)

### **8° Seminario – Varese, Venerdì 14 giugno 2013**

- 10-14: Orrù: Bionomia e training autogeno: applicazioni cliniche (psicoterapia, ambito medico) e non cliniche (ambito educativo, scolastico e lavorativo)  
15-19: Orrù W.-Widmann C.: Esami finalizzati all'accesso all'Albo degli Operatori di training autogeno dell'ICSAT

### Destinatari del corso

Il corso è rivolto a Psicologi, Medici, Psichiatri, Psicoterapeuti e studenti in Medicina e Psicologia.

### Esame finale e Attestato

La frequenza delle ore del Corso (con massimo di un 20% di ore di assenza) consente l'accesso all'Albo dell'ICSAT degli Operatori di training autogeno di I livello, previo superamento dell'esame omonimo, che verrà certificato da un apposito attestato. L'Esame consiste in una parte scritta e in una parte orale. Quest'ultima consiste nella discussione di due casi clinici trattati con il training autogeno di base

### Organizzazione, metodo e sede del Corso

Il Corso consiste di due 2 parti autonome; la prima è dedicata agli esercizi fondamentali e la seconda agli esercizi complementari. Ogni parte è costituita da quattro seminari per un totale di otto seminari (in modo da dedicare almeno un seminario per ciascun esercizio) di 8 ore ciascuno. La metodologia di lavoro prevede delle lezioni frontali, delle esercitazioni pratiche e dei laboratori di sperimentazione personale della somministrazione degli esercizi e di gestione dei vissuti, con l'obiettivo generale di consentire l'acquisizione delle capacità teoriche e pratiche di gestione della somministrazione del training autogeno. È previsto un numero massimo di 18 iscritti. L'inizio del Corso è subordinato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti quantificato in 10 iscritti. Il Corso si terrà a Varese presso la sede di IPSE - Via Cesare Correnti, 2 Per iscrizioni e informazioni telefonare allo 0332.238726 o scrivere a [icsat.info@gmail.com](mailto:icsat.info@gmail.com)

### Docenti e didatti del Corso

**Gastaldo Giovanni:** Medico, neuropsichiatra, psicoterapeuta bionomico-autogeno, Presidente dell'ICSAT, Treviso.

**Orrù Walter:** Medico, psichiatra psicoterapeuta, professore a contratto di Psicologia clinica dell'Università di Cagliari, Didatta e Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia bionomica di Cagliari, Vice presidente ICSAT, Cagliari.

**Ottobre Miranda:** Psicologa, psicoterapeuta bionomico-autogeno, Didatta ICSAT, Treviso

**Pezzotta Pierluigi:** Medico, psicologo clinico, psicoterapeuta, Responsabile sede ICSAT Lombardia, Varese.

**Sidoni Silvia:** Psicologa, psicoterapeuta bionomico-autogeno, Didatta Assistente dell'ICSAT, Cagliari.

**Widmann Claudio:** Psicologo psicoterapeuta, Analista Junghiano, Didatta e Direttore dell'ICSAT, Ravenna.

### Costi e modalità di pagamento del Corso

Il costo complessivo del Corso è di 790 Euro. Il Corso può essere pagato anche nel seguente modo:

€ 190,00 al momento dell'iscrizione; € 190,00 entro il primo mese dall'inizio del Corso; € 140,00 entro il secondo mese; € 140,00 entro il terzo mese dall'inizio del corso; € 130,00 entro il quarto mese dall'inizio del corso.



IPSE. S.R.L.

ISTITUTO PSICOLOGICO EUROPEO

Centro di Clinica Psicologica, Formazione e Ricerca  
Psicosociale