



## **CORSO BASE DI TRAINING AUTOGENO PER DANZATORI**

Il Training Autogeno è una tecnica auto ipnotica di rilassamento nata agli inizi del '900, grazie agli studi dello psichiatra tedesco Johannes H. Schultz.

A partire dalle tecniche ipnotiche ed in particolare dalle ricerche sul sonno di Oskar Vogt, Schultz mise a punto una tecnica che, a differenza delle precedenti metodiche, attribuiva al soggetto-paziente un ruolo molto più attivo ed indipendente dal terapeuta nel raggiungimento dello stato di rilassamento.

**L'obiettivo del corso** è quello di imparare ad ascoltare il proprio corpo ed indurre delle modificazioni significative per regolare l'attivazione fisiologica del sistema neurovegetativo (respirazione, battito cardiaco, temperatura corporea, rilassamento gastrico, tono basale muscolare) ed auto indurre uno stato di rilassamento psicofisico che permetta di liberare la mente e fluttuare in uno stato mentale e corporeo di pace. Ciò consente di avere una concentrazione tale da consentire al soggetto di focalizzarsi su di sé, sul proprio comportamento e sui propri obiettivi senza condizionamenti.

### **Questo corso è specificatamente indirizzato ai Danzatori.**

- Saranno in grado di potenziare le capacità propriocettive del corpo e nel contempo di realizzare i propri obiettivi, focalizzando la loro attenzione sulla performance, eliminando gli stimoli ansiogeni esterni ed interni (come i pensieri automatici: "Non ce la farò mai...!" "Questo passo non riesco mai ad eseguirlo!", "Gli altri mi guardano e mi giudicano"...).
- Saranno in grado di gestire gli aspetti emozionali, che a volte rischiano di inficiare la prestazione, e di utilizzarli a proprio vantaggio.

- Saranno, dunque, in grado di abbassare i livelli di attivazione neurovegetativa dovuta all'ansia o a preoccupazioni soggettive di vario genere e di esprimersi al meglio delle loro capacità attraverso la danza.

### **Organizzazione del corso**

Il Corso si articola in un incontro intensivo di **4 ore** che si svolgerà presso i Centri di Danza che aderiranno all'iniziativa in un pomeriggio da stabilire, in accordo con gli stessi e sarà suddiviso in **due moduli**:

- Introduzione teorica alla Tecnica e prima induzione agli Esercizi Base di rilassamento.
- Esercitazione e feedback da parte dei partecipanti e dibattito.

### **Strumenti**

- Sala
- Stereo
- Tappetini
- Indumenti comodi
- L'organizzazione fornirà una dispensa con gli esercizi del training e test di autovalutazione.

### **A chi è rivolto**

- E' indirizzato a tutti i danzatori, a partire dall'età di 14 anni.
- Il corso si attiverà con un minimo di 10 partecipanti ad un massimo di 25.
- Nel caso i partecipanti fossero minorenni è necessaria l' *autorizzazione da parte dei genitori* che il Centro di Danza provvederà a raccogliere per poi fornirne una copia alla responsabile del corso.
- E' indispensabile conoscere *eventuali patologie dei partecipanti*, in particolare cardiopatie. Il Training Autogeno non ha controindicazioni, ma è bene esserne a conoscenza per modulare determinati esercizi a seconda delle esigenze.
- La tecnica del Training Autogeno di Schultz prevede un'esercitazione costante e successivi Esercizi Supplementari, questi ultimi elevano ancor di più il soggetto ad uno stato di concentrazione e rilassamento superiori. E' possibile programmare ulteriori **incontri successivi**.
- L'onorario è di € 400,00 Iva esclusa.

## Conduce il corso

Dr.ssa Elisabetta Cannilla, Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale

Specializzata in Disturbi d'Ansia. Attacchi di Panico, Disturbi Alimentari, Disturbi Ossessivo-Compulsivi, Disturbi dell'Umore e

Tecniche di Rilassamento Auto ipnotiche ed Ipnotiche

Insegnante di Danza dal 2001 presso lo IALS di Roma e numerose Associazioni Sportive Dilettantistiche di Roma.

### Contatti organizzazione:

#### **Dr.ssa Elisabetta Cannilla**

Via Carlo Riva N°21

00157 Roma

P.Iva 11762301007

CF: CNNLBT79B57H501G

+39 3488883201

e.cannilla@libero.it

#### **Nando de Bortoli**

[nandodebortoli@yahoo.it](mailto:nandodebortoli@yahoo.it)