

Fuggire ogni tanto
sull'isola è un
modo per diventare
più padroni di sé,

www.stefanosecci.it



STEFANO SECCI
PERSONAL TRAINER

CONTATTAMI

Stefano Secci Mental Coach
346.0222462
seccipersonaltrainer@gmail.com
www.stefanosecci.it

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

STEFANO SECCI MENTAL COACH

BREVE STORIA

H. Schultz è nato a Göttingen nel 1884. Ha studiato medicina nella città natale e successivamente a Breslavia e a Losanna. E' stato docente di neurologia e psichiatria e poi, dal 1919, di psicologia medica a Dresda. Nel 1936 diventa Presidente dell'Istituto Germanico per le ricerche psicologiche e per la psicoterapia di Berlino; mantiene tale incarico fino al 1945. Prosegue poi la propria attività di docente e di psicoterapeuta in ambito privato fino alla sua morte, avvenuta a Berlino il 19 settembre del 1970.

Egli ha avuto il merito di aver sviluppato e diffuso un metodo di così grande rispetto della persona e dell'individuo anche se il periodo storico, il luogo, e ancor più il ruolo da lui ricoperto, comportavano pesanti condizionamenti da parte di un regime fortemente autoritaristico/repressivo e distruttivo di ogni libertà.

Nel secondo e terzo decennio del '900 sviluppa le ricerche che lo porteranno alla formazione del Training Autogeno. Pubblica nel 1932 la prima edizione dell'opera "Il Training Autogeno", dove descrive compiutamente il suo metodo. Nel 1951 pubblica l'altra sua opera fondamentale: "La Psicoterapia Bionomica" dove espone i principi del suo metodo partendo dal concetto di Bionomia.



**Incontri
individuali e di gruppo per
Training autogeno, ipnosi,
autoipnosi, biofeedback,
mentaltraining**

IL TRAINING AUTOGENO

Che cosa è

Il training autogeno è una tecnica di rilassamento utilizzata per il controllo delle emozioni, nella gestione dello stress e paure, molto utile nello sport.

Come si pratica

La pratica necessita di vestiti comodi senza nulla che stringa o che opprima; la posizione consigliata è quella distesa o da seduti.

È necessario conoscere molto bene le tecniche di respirazione diaframmatica, per ossigenare al massimo i tessuti.

Gli esercizi

Il Training autogeno si basa su sei esercizi principali e uno preparatorio, che serve appunto a preparare il praticante all'esercizio, I sei esercizi sono:

Esercizio della Pesantezza
Esercizio del Calore
Esercizio del Cuore
Esercizio del Respiro
Esercizio del Plesso Solare
Esercizio della Fronte Fresca