

ISCRIZIONE AL LABORATORIO

TRAINING AUTOGENO

a.a. 2017-2018

Prof. Silvano Mignardi

COGNOME E NOME _____

LUOGO E DATA DI NASCITA _____

INDIRIZZO _____

TEL. _____

E-MAIL _____

STUDI MUSICALI _____

Il sottoscritto dichiara di essere consapevole che la scuola può utilizzare i dati contenuti nella presente autocertificazione esclusivamente nell'ambito e per i fini istituzionali propri della Pubblica Amministrazione (Legge 31.12.1996, n. 675 art. 27 "Tutela della privacy").

Data _____

Firma _____

**CONSERVATORIO
FRESCOBALDI
FERRARA**

a.a. 2017-2018

Laboratorio

TRAINING AUTOGENO

SILVANO MIGNARDI



Primo incontro 7 febbraio 2018 ore 16.00

Il Laboratorio

Training significa “allenamento”; Autogeno “che si auto genera”. Allenamento, vale a dire apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva, particolarmente studiati e concatenati, allo scopo di portare progressivamente alla realizzazione di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività cardiaca e polmonare, dell'equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza. Dagli accostamenti occidentali allo yoga, sono derivate diverse tecniche relativamente moderne di rilassamento, come per esempio il metodo di Jacobson (psichiatra e fisiologo statunitense dei primi decenni del 900) e in seguito quello del neurologo berlinese J.H. Schultz. La versione di Schultz è considerata la traduzione più valida in termini occidentali delle antiche teorie e pratiche orientali. Schultz ha perciò messo a punto un metodo razionale di “autodistensione da concentrazione psichica” che permette la modificazione di situazioni psichiche e somatiche, mentali e fisiologiche. Con il termine autogeno Schultz ha voluto differenziare il suo metodo dalle tecniche ipnotiche già in voga ai suoi tempi e dare una valenza autoipnotica indotta in modo attivo dal soggetto stesso che la sta mettendo in pratica. Gli esercizi del training autogeno sono sei, ed essendo in relazione tra loro permettono di giungere, attraverso l'impiego di precise “formule” e rappresentazioni mentali, a modificazioni somatiche sempre più indicative e valide entro breve tempo di esercizio pratico. Questi esercizi si presentano a noi, alla nostra tradizione e mentalità razionale, come un possibile e facile “yoga occidentale” (così già definito dallo stesso Schultz.) che agendo attraverso la mente sia sulla muscolatura striata volontaria sia liscia involontaria, consente progressive modificazioni della funzionalità vascolare e viscerale, dell'attività cardiaca e polmonare e, quello che più interessa, una migliore regolazione sia del tono muscolare sia dell'ansia. Il tono muscolare è quello stato permanente più o meno lieve di tensione, di natura riflessa, che consente ai muscoli di dare in ogni momento risposte selettive pronte nell'attivarsi per muovere, per esempio, le articolazioni ossee e non solo. Il giusto equilibrio tonico muscolare di base permette quindi una risposta pronta, precisa vale a dire adeguata al movimento che ci accingiamo a compiere, senza provocare disequilibri iper o ipo, che sono espressioni talvolta di ansia somatizzata o eccessiva e da eliminare in tempo con una rapida e valida metodica. Il training autogeno si è dimostrato in molti campi un valido sistema per il controllo degli stati emozionali di varia natura.

Il Docente

Silvano Mignardi è stato sottufficiale di carriera nella Guardia di Finanza, dove ha nel tempo assunto incarichi diversi di carattere istituzionale e dove ha comandato e diretto tecnicamente il Gruppo Tiratori Fiamme Gialle. Per 10 anni ha fatto parte delle squadre nazionali di tiro a segno con pistola, partecipando come agonista a una Olimpiade, a tre campionati del mondo, a quattro campionati europei e a numerose gare internazionali e nazionali. È stato giudice e ufficiale di gara internazionale con brevetto della Unione Internazionale di Tiro ed ha arbitrato in olimpiadi, campionati mondiali, giochi del mediterraneo, e campionati europei. Ha conosciuto e praticato il Training Autogeno durante il periodo agonistico perché questo metodo faceva parte della preparazione psicologica condotta dal medico federale prof. Giuseppe Calderaro. Usata con profitto nella sua personale preparazione e condotta di gara, ha poi introdotto questa metodica nei programmi svolti come CT nei confronti dei tiratori agonisti dei quali ha avuto responsabilità tecnica, coadiuvando lo psicologo e il medico sportivo federale. Ha insegnato l'uso di questa pratica di rilassamento psico-somatico ai tiratori frequentatori del Centro Federale di Preparazione Olimpica e ai tiratori del Centro Federale Giovani Atleti Agonisti.

Struttura del laboratorio

Il corso sarà costituito da 3 incontri: il primo di 1 ora e mezza (la prima mezz'ora sarà una presentazione collettiva del training e del corso a cui parteciperanno tutti gli studenti iscritti anche degli altri eventuali gruppi), il secondo di 1 ora, il terzo di 1 ora e mezza perché ci sarà una verifica del lavoro svolto allo strumento (che ciascuno studente dovrà portare con sé).

Calendario delle lezioni

Mercoledì 7 febbraio, 8 febbraio e 14 febbraio alle 16.00 presso l'Auditorium della sede del Conservatorio. Eventuali modifiche orarie saranno comunicate successivamente.

Modalità di iscrizione e regolamento

Per iscriversi al laboratorio occorre consegnare copia del modulo allegato **entro il 24 gennaio**, all'Ufficio Produzioni del Conservatorio “Frescobaldi”, Largo Michelangelo Antonioni, 1 – 44121 FERRARA, oppure inviare il modulo via mail a produzioni@consfe.it. Il modulo può essere scaricato dal sito www.consfe.it - sezione download.

Eventuali lezioni rimandate per motivi organizzativi saranno recuperate entro il mese di giugno. Nel caso in cui il laboratorio non sia attivato, gli iscritti saranno avvertiti per tempo. La firma del modulo d'iscrizione equivale ad una accettazione del presente regolamento.

Il Laboratorio si attiva con un minimo di 3 studenti. Al termine dei corsi il Conservatorio rilascerà a tutti gli iscritti un attestato di frequenza. **Si precisa che il Laboratorio è riservato esclusivamente a studenti interni del Conservatorio.**

Informazioni

Ufficio Produzioni, Patrick Altieri
tel. 0532/207412, produzioni@consfe.it
www.consfe.it

Prof.ssa Stefania de Stefano
stefania.destefano@consfe.it