

**A cura del dott. Franco Avenia,  
Sofrologo, Master Internazionale di Sofrologia, docente di Sofrologia.**

**Formazione** in Sofrologia: Società Italiana di Sofrologia Medica, Roma 1976-1977  
**Master** in Sofrologia, della Federazione Mondiale di Sofrologia, Andorra 1991.

**Docente** di Sofrologia:

- Docente della Scuola di Sofrologia della Società Italiana di Sofrologia Medica. Roma 1979.
- Direttore dei Corsi e docente della Scuola di Sofrologia della Società Italiana di Sofrologia Medica. Roma 1980.
- Docente al Corso di aggiornamento per Operatori di Comunità Terapeutiche, promosso dalla Regione Umbria, presso la comunità di riabilitazione per tossicodipendenti “Don Guerino Rota” in Terraja di Spoleto. Spoleto 1991-1992.
- Docente al Corso biennale di Sofrologia, presso il Complesso Ospedaliero San Giovanni di Roma. Roma 1995.
- Docente presso l’Istituto di Clinica delle Malattie Nervose e Mentali dell’Università degli Studi di Roma “La Sapienza”, al corso di perfezionamento “La Sofrologia e lo Stress”. Anni accademici: 1997-98, 1998-99, 1999-2000.

<b>La Risposta Rilassante</b>
-------------------------------

La **Risposta Rilassante** consiste in un profondo stato di calma, di serenità e di benessere, ed è possibile apprenderla attraverso un metodo personalizzato di rilassamento che consente di liberarsi dalle tensioni indesiderate e di neutralizzare il logoramento psicofisico.

Fin dal primo incontro le metodiche del Training Sofrologico, - basato sulle più moderne tecniche della **Sofrologia** - conducono a sperimentare una completa distensione fisica e mentale che, con il procedere dell’allenamento, diviene permanente.

Il Training Sofrologico – è bene sottolineare – non consiste in una terapia, ma in un percorso attivo di apprendimento e d’addestramento, attraverso il quale si potenziano le naturali difese individuali e si rigenerano le energie. Ciò contribuisce a rendere inefficaci gli effetti nocivi dell’affaticamento e dello stress.

S’impara così a gestire le risorse psicofisiche armonizzando l’equilibrio interiore ed ottimizzando le proprie prestazioni.

## Obiettivi

**Il Training è finalizzato all'apprendimento di un metodo personalizzato di rilassamento che consente di liberarsi dalle tensioni indesiderate e di neutralizzare il logoramento psicofisico.**

S'imparano, pertanto, efficaci esercizi volti a produrre un durevole stato di calma e di benessere.

Gli esercizi, consolidati in oltre trent'anni di ricerche e sperimentazioni, sono molto facili sia d'apprendere che da eseguire e danno fin dall'inizio un profondo senso di serenità e di armonia interiore.

Durante il periodo del Training, si dovranno ripetere domiciliariamente gli esercizi che hanno una durata media di 15-20 minuti.

L'allenamento in casa si esegue di solito comodamente sdraiati sul letto, immobili, ad occhi chiusi, come se si dormisse, e può essere svolto in qualsiasi fascia oraria (alla sera prima di addormentarsi, al risveglio, ecc.).

Alla fine si apprende anche ad eseguire gli esercizi stando seduti su una poltrona o una sedia, rendendo così più flessibile l'esecuzione, che potrà essere svolta in qualsiasi ambiente (ufficio, treno, aereo, ecc.).

La frequenza ottimale di allenamento è di una volta al giorno. Chi ne ricavasse particolare benessere e giovamento, può ripetere il suo esercizio fino a tre volte al giorno, purché vi sia un intervallo minimo di due ore tra un esercizio e l'altro.

Successivamente al termine del Training, si seguirà il personale bisogno o piacere di ritrovare immediatamente calma, serenità e rinnovate energie. In proposito è bene notare che un esercizio di 20 minuti può essere percepito, in termini di benefici, come l'equivalente di due ore di sonno, sia a livello mentale che fisico.

Va, infine, sottolineato che, non trattandosi di terapia, ma di semplice apprendimento, ciò che impariamo rimane nostro patrimonio personale per tutta la vita, con i vantaggi che è facile immaginare.

## Il Training Sofrologico

Il Training Sofrologico, si articola in:

- Tecniche percettive, per una più chiara ed armoniosa percezione del proprio corpo;
- Tecniche di rilassamento, fisico e mentale, finalizzate ad un duraturo stato di calma, di serenità e di equilibrio interiore;
- Tecniche di autogestione, per il controllo degli stati emozionali e delle risorse psicofisiche.

## **Modalità e durata**

Il Training Sofrologico, che si svolge stando confortevolmente sdraiati o seduti in poltrona, dura mediamente tra mesi, con sedute settimanali di un'ora.

## **Applicazioni Generali**

### **Individuali:**

- Antistress ed educazione al benessere
  - Gestione dell'equilibrio psicofisico
- Abilitazione o Riabilitazione sessuale (Eiaculazione precoce – Disfunzione erettile)
- Preparazione alla maternità

### **Di gruppo o aziendali:**

- Gestione dello stress
- Ottimizzazione delle performance lavorative
- Integrazione interpersonale
- Coaching.