

<http://www.macrolibrarsi.it/autori/patrizia-del-verme.php>



15%

Il Training Autogeno - Come Custodire e Recuperare la Salute - Libro

Rilassamento, controllo di sè, energia

[Patrizia del Verme](#)

€10,20 €12,00 (-15%)

[Compra titolo prodotto](#)

Disponibilità: 2 giorni

Libro - [Psiconline](#) - Maggio 2014 - [Psicologia e salute](#)

Un programma quotidiano per staccare, rilassarsi, recuperare forza e concentrazione. Il training autogeno è una tecnica di autorilassamento capace di trasmettere una benefica quiete interiore, un benessere psicofisico e la... [scheda dettagli](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=tBnQ0i5SasM>

Pubblicato il 04 lug 2014

IL TRAINING AUTOGENO. COME CUSTODIRE E RECUPERARE LA SALUTE

Patrizia Del Verme. Collana Punti di Vista. Edizioni Psiconline

E' un testo di facile consultazione che si differenzia dalle altre pubblicazioni, soprattutto nel fornire suggerimenti ed accorgimenti pratici per l'apprendimento del T.A. e per l'utilizzo delle formule di proponimento (per problematiche specifiche) e su come affrontare eventuali difficoltà che si presentano, con un linguaggio semplice e discorsivo.

<http://www.edizioni-psiconline.it/catalogo/punti-di-vista/il-training-autogeno-come-custodire-e-recuperare-la-salute.html>

Autore: Patrizia Del Verme

ISBN: 978-88-98037-49-0

Collana: Punti di Vista

Pag. 120, formato 15x21 cm., rilegato in brossura

Prezzo: €12.00

E' un testo di facile consultazione che si differenzia dalle altre pubblicazioni, soprattutto nel fornire suggerimenti ed accorgimenti pratici per l'apprendimento del T.A. e per l'utilizzo delle formule di proponimento (per problematiche specifiche) e su come affrontare eventuali difficoltà che si presentano, con un linguaggio semplice e discorsivo.

<http://blog.edizioni-psiconline.it/2014/10/20/training-autogeno-patrizia-verme/>

<http://www.psiconline.it/print.php?sid=13626>

Psiconline.it
La psicologia e gli psicologi in rete

PSICOLOGIA NEWS n.636 - 29.5.2014

Data: Giovedì 29 maggio 2014 alle 07:41:53

Argomento: Libri e Riviste News

Patrizia Del Verme

Il Training Autogeno. Come custodire e recuperare la salute

2014, Collana: Punti di Vista

Pagine: 120

ISBN: 9788898037490

Prezzo: €12.00

Editore: Psiconline

È un testo di facile consultazione che si differenzia dalle altre pubblicazioni, soprattutto nel fornire suggerimenti ed accorgimenti pratici per l'apprendimento del T.A. e per l'utilizzo delle formule di proponimento (per problematiche specifiche) e su come affrontare eventuali difficoltà che si presentano, con un linguaggio semplice e discorsivo.

Il Training autogeno viene semplicemente definito una tecnica di rilassamento, ma è molto di più, è una tecnica di trattamento, di cura con mezzi psichici di disturbi più svariati e finalizzata in primis al mantenimento di uno stato di benessere, con lo scopo di prevenire (soprattutto in presenza di stress), di curare (ha indicazioni elettive per stati d'ansia, disturbi psicosomatici, insonnia ecc) e di rafforzare le cure mediche in altre patologie. Il T.A. può permettere anche una "diagnosi precoce" di malattia, poichè durante l'esecuzione degli esercizi, possono manifestarsi sintomi che sono l'espressione di manifestazioni patologiche non ancora percepite ed inoltre il T.A aumenta in generale, la percezione e la consapevolezza del proprio stato psico-corporeo.

L'autrice rifacendosi ai grandi autori del Training Autogeno (Schultz, Luthe, Thomas, Hoff man, Giorda, Bazzi (alla revisione delle formule di quest'ultimo) riporta la sua esperienza quasi trentennale nell'utilizzo del T.A.(esercizi inferiori) avvenuta in ambito psicoterapeutico e in gruppi di formazione ed esperienziali.

È un testo di facile consultazione che si differenzia dalle altre pubblicazioni, soprattutto nel fornire suggerimenti ed accorgimenti pratici per l'apprendimento del T.A. e per l'utilizzo delle formule di proponimento(per problematiche specifiche) e su come affrontare eventuali difficoltà che si presentano, con un linguaggio semplice e discorsivo

Patrizia Del Verme nata nel '62 a Torchiara (SA) laureata in Psicologia all'Università degli studi di Roma "La Sapienza" specializzata in psicologia clinica e psicoterapia ad orientamento psicoanalitico e in varie tecniche psico-corporee e di rilassamento.

Svolge da circa trentanni attività clinica. Attualmente responsabile dell'U.O. di Psicologia dell'ASLSA distretto Sanitario di Capaccio(SA). Si occupa anche di corsi esperienziali per l'equilibrio corpo-mente-spirito. Autrice di varie pubblicazioni in campo psicologico e relatrice in corsi di formazione e convegni.



<http://www.cilentonotizie.it/dettaglio/?ID=22643>

di **Marisa Russo** / Blog

Presentazione del suo testo "Training Autogeno" domenica 28 ore 20,30 al Castello



Dopo varie presentazioni del suo più recente testo "Training Autogeno", edito da Psiconline, in diverse località, la psicologa Patrizia Del Verme chiude il Settembre Culturale al Castello di Agropoli.

Sarà presentato, con la conduzione del giornalista **Giuseppe D'Amico**, dal direttore del Dipartimento di salute mentale area nord dell'ASL di Salerno, **Dottor Luigi Pizza**.

In questa società si è travolti in una vita stressante, di rapporti umani competitivi, captati da quello che è stato definito “Effetto Lucifero”, l’imitazione sconsiderata di modelli deleteri, che genera mali per lo più di origine psichica che creano disturbi fisici. Quindi si entra in quel vortice troppo spesso malsano alimentando anche le industrie farmaceutiche, una pillola per ogni disturbo, finendo con squilibrare maggiormente il nostro organismo. Le prescrizioni sono spesso fatte con superficialità, senza nessuna conoscenza dell’individuo, completamente sottovalutando il groviglio interiore della persona, i suoi malesseri psichici, i suoi disagi, le sue emozioni, i suoi turbamenti interiori che si scaricano su alcuni organi. Considerando il corpo umano come un meccanismo da “aggiustare” chimicamente o infine con qualche cambio di pezzi, si è dimentichi dell’energia, di quell’insieme di “motus” interiori che ne determinano squilibri.

Troppo facilmente quindi si entra in un giro vizioso da cui è difficile o impossibile uscire, perdendo sempre più fiducia in sé stessi.

Patrizia del Verme con questo suo testo, riproponendo il “ Training Autogeno”, è in armonia con la necessità essenziale ed urgente di cambiare stile di vita, riacquistare fiducia in sé, “ritrovarsi” con tale metodo di autodistensione da concentrazione psichica ideato dal Dott. Johannes Heinrich Schultz negli anni '30 a partire dallo studio sistematico delle applicazioni dell’ipnosi e dell’autoipnosi in ambito clinico.

Illustra una precisa successione di esercizi che possono essere appresi da chiunque e favoriscono il riequilibrio delle funzioni del corpo attraverso la calma, il rilassamento e l’acquisizione di migliori capacità di introspezione e autocontrollo.

Il Training, ovvero l’ “allenamento” a tali esercizi particolarmente studiati e concatenati realizzano spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell’attività organica, dell’equilibrio neurovegetativo e dello stato di coscienza.

L’esperienza del training autogeno non richiede alcuno sforzo fisico e, con pochi minuti al giorno di esercizio assicura risultati validi, in modo semplice e sintetico l’autrice ci incoraggia ad intraprendere questo iter per “custodire” e recuperare la salute.

Leggi: <http://www.cilentonotizie.it/dettaglio/?articolo=agropoli-patrizia-del-verme-chiude-il-settembre-culturale&ID=22643#ixzz3bo58P0Vq>

http://www.macrolibrarsi.it/libri/_il-training-autogeno-come-custodire-e-recuperare-la-salute-libro.php

- **Editore:** [Psiconline](#)
- **Data pubblicazione:** Maggio 2014
- **Formato:** Libro - Pag 98 - 15x21 cm
- *Update del 05 Maggio 2015 - Il prodotto, intitolato Il Training Autogeno - Come Custodire e Recuperare la Salute - Libro, fatto da [Patrizia del Verme](#) che trovi nella categoria [Psicologia](#) e più dettagliatamente nella sottocategoria [Psicologia e salute](#). Editato da [Psiconline](#) e distribuito dal mese di Maggio 2014, in questo momento è in "Disponibilità: 2 giorni". Questo libro costa € 10,20.*
- **Prodotti simili per categoria:**
[Libro](#) > [Massaggi e Trattamenti](#) > [Training Autogeno](#)
[Libro](#) > [Psicologia](#) > [Psicologia e salute](#)

Descrizione di Il Training Autogeno - Come Custodire e Recuperare la Salute - Libro

Un programma quotidiano per staccare, rilassarsi, recuperare forza e concentrazione.

Il training autogeno è una **tecnica di autorilassamento** capace di trasmettere una benefica quiete interiore, un **benessere psicofisico** e la determinazione necessaria per sfruttare al meglio le nostre energie e finalizzare i nostri sforzi.

Punti di vista

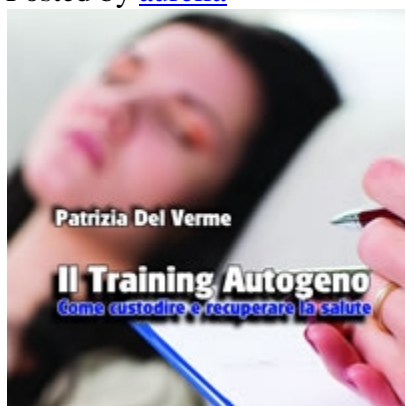
Un modo diverso o personale di vedere gli argomenti della psicologia.

Ricerche, contributi, opinioni, **punti di vista di chi si interessa di psicologia e di scienze umane.**

http://www.nellanotizia.net/scheda_it_26333_Il-Training-Autogeno--Come-cus_1.html

Il Training Autogeno. Come custodire e recuperare la salute, nella collana Punti di Vista - Edizioni Psiconline, è l'ultimo lavoro della Dott.ssa Patrizia Del Verme. Il libro si rivolge principalmente a persone che vogl

Posted by [aurelia](#)



Il Training Autogeno. Come custodire e recuperare la salute, nella collana Punti di Vista - Edizioni Psiconline, è l'ultimo lavoro della Dott.ssa Patrizia Del Verme.

Il libro si rivolge principalmente a persone che vogliono utilizzare il T.A. a fini preventivi soprattutto in situazioni di stress e a quelle che presentano problematiche, ma non già strutturate e cronicizzate, poiché in questi casi è necessaria la guida di uno psicoterapeuta (psicologo o medico), in un rapporto individuale o di gruppo. Questo libro nasce, soprattutto, dalla richiesta dei partecipanti ai corsi esperienziali organizzati da Patrizia Del Verme, di avere qualcosa di scritto e semplice sul training autogeno.

Quanto si propone quindi ne "**Il Training Autogeno**", è il frutto di formazione specifica, ma anche e soprattutto di esperienze concrete: sia nella pratica clinica, che nei gruppi di formazione ed esperienziali.

Pur esistendo molti libri sul Training Autogeno di esperti del settore, che si rivolgono a loro volta a professionisti del campo, questo testo vuole essere invece divulgativo, arrivare agli addetti ai lavori e non, tanto da rendere il Training Autogeno di Schultz accessibile a tutti, senza per questo perdere in scientificità, con suggerimenti ed accorgimenti pratici per apprenderlo e per superare le più frequenti difficoltà.

Il Training Autogeno viene semplicemente definito una tecnica di rilassamento, ma è molto di più, è una tecnica di trattamento, di cura con mezzi psichici di disturbi più svariati e finalizzata in primis al mantenimento di uno stato di benessere, con lo scopo di prevenire (soprattutto in presenza di stress), di curare (ha indicazioni elettive per stati d'ansia, disturbi psicosomatici, insonnia ecc.) e di rafforzare le cure mediche in altre patologie. Il T.A. può permettere anche una "diagnosi precoce" di malattia, poiché durante l'esecuzione degli esercizi, possono manifestarsi sintomi che sono l'espressione di manifestazioni patologiche non ancora percepite ed inoltre il T.A. aumenta in generale, la percezione e la consapevolezza del proprio stato psico-corporeo.

L'autrice rifacendosi ai grandi autori del Training Autogeno (Schultz, Luthe, Thomas, Hoffman, Giorda, Bazzi (alla revisione delle formule di quest'ultimo) riporta la sua esperienza quasi

trentennale nell'utilizzo del T.A. (esercizi inferiori) avvenuta in ambito psicoterapeutico e in gruppi di formazione ed esperienziali.

Il testo, diviso in sei capitoli, ripercorre la storia della nascita di questa tecnica di rilassamento e la sua introduzione in Italia.

Ampio spazio viene dedicato alla spiegazione della nozione di Training Autogeno di Schultz, qual è lo scopo del T.A. a chi si rivolge e come applicarlo, gli effetti generali del T.A., le indicazioni nei disturbi fisici e psichici, le controindicazioni. Dal terzo capitolo in poi si entra nel vivo dell'apprendimento spiegando chi può, quando si può, dove e come effettuare il T.A. e soffermandosi naturalmente sulle formule e le formule di proponimento.

Il Training Autogeno è davvero un testo di facile consultazione che si differenzia dalle altre pubblicazioni soprattutto nel fornire suggerimenti ed accorgimenti pratici per l'apprendimento e la pratica del T.A. con un linguaggio semplice e discorsivo.

http://www.nellanotizia.net/scheda_it_26419_Intervista-a-Patrizia-Del-Verm_1.html

ervista a Patrizia Del Verme sul suo ultimo libro: Il Training Autogeno. Come custodire e recuperare la salute

Posted by [aurelia](#)



Edizioni Psiconline ha intervistato **Patrizia Del Verme** autrice del volume [**Il Training Autogeno. Come custodire e recuperare la salute**](#), nella collana Punti di Vista.

"Gli atteggiamenti mentali, specialmente nei casi di stress, i pensieri, i sentimenti che custodiamo nel cuore, gli eccessi nel comportamento riescono ad alterare la salute. Alcuni specialisti sostengono e dimostrano che più dell'80 per cento delle nostre malattie organiche derivano dallo stress.

Per stress intendiamo la somma delle reazioni messe in atto dall'organismo di fronte a qualunque stimolo fisico, ambientale, mentale o emozionale che tenda a perturbarne l'equilibrio. Quando tali risposte sono inadeguate o prolungate nel tempo si può giungere alla malattia, come dimostra la psiconeuroendocrinoimmunologia."

Ancora oggi la medicina ufficiale, nonostante tutto, continua a pensare alla salute come salute del corpo e quando parla di prevenzione fa riferimento soltanto all'alimentazione e all'attività fisica. È dimostrato da più parti invece, come alcune tecniche psicologiche, soprattutto in situazioni di stress possano aiutare a mantenere l'equilibrio mente-corpo.

Una di queste è certamente il Training Autogeno di Schultz, una tecnica che Patrizia Del Verme pratica su se stessa e sui suoi pazienti da circa 30 anni e che ha alle spalle anni di ricerche in campo medico e psicologico.

Patrizia Del Verme è nata nel '62 a Torchiara (SA) laureata in Psicologia all'Università degli studi di Roma "La Sapienza" specializzata in psicologia clinica e psicoterapia ad orientamento psicoanalitico e in varie tecniche psico-corporee e di rilassamento.

Svolge da circa trent'anni attività clinica. Attualmente responsabile dell'U.O. di Psicologia dell'ASLSA distretto Sanitario di Capaccioni (SA). Si occupa anche di corsi esperienziali per l'equilibrio corpo-mente-spirito. Autrice di varie pubblicazioni in campo psicologico e relattrice in corsi di formazione e convegni.

Siamo molto curiosi di sentire dalla viva voce di chi la pratica da anni e da anni vede risultati molto positivi sui suoi pazienti, in cosa consiste questa tecnica di rilassamento, a chi si rivolge e quali effetti si possono ottenere mettendola in pratica.

Abbiamo raggiunto quindi Patrizia Del Verme, il 28 settembre 2014, in occasione della presentazione del suo volume nell'ambito del Settembre Culturale al Castello Angioino Aragonese di Agropoli, con la partecipazione del giornalista Giuseppe D'Amico, del direttore del Dipartimento di Salute mentale area nord dell'ASL di Salerno, Dottor Luigi Pizza.

D. Innanzitutto ringraziamo la Dott.sa Del Verme per averci concesso questa intervista, le chiediamo subito come nasce il suo libro?

R. Avevo già da qualche anno iniziato a scrivere qualcosa sul T.A., perché è una tecnica che conosco bene e che pratico da circa trent'anni su me stessa e sui miei pazienti che seguono nella struttura sanitaria pubblica dove lavoro come psicologa e psicoterapeuta. La spinta forte però, è venuta da quando ho iniziato ad occuparmi di corsi esperienziali nel convento dei Frati Minori di Capaccio-Paestum, finalizzati a far acquisire conoscenze, modalità e tecniche per l'equilibrio corpo, mente e spirito. Questi corsi si pongono in un'ottica olistica della salute e sono affiancati solitamente da un naturalista e un sacerdote. Vengono sperimentate tecniche di comunicazione, di consapevolezza delle emozioni, di meditazione, di rilassamento ecc. Sono stati proprio i partecipanti ai corsi a chiedermi qualcosa di scritto e semplice sul Training Autogeno.

D. Come custodire e recuperare la salute. Sembra un titolo particolarmente impegnativo. Perché utilizzarlo?

R. Ritengo che la salute sia un dono, ma che debba essere coltivato in modo attivo. Il training è uno di questi modi, semplice ed efficace come dimostrano anni di ricerche in campo medico e psicologico. Non è infatti, una semplice tecnica di rilassamento, come solitamente viene definita, ma è una tecnica di trattamento, di cura, con mezzi psichici dei disturbi più svariati ed è finalizzata in primis al mantenimento di uno stato di benessere, con lo scopo di prevenire, permette di agire sugli effetti deleteri dello stress il quale è ritenuto da molti specialisti la causa dell'80% delle malattie; inoltre permette di curare, ha indicazioni elettive negli stati d'ansia, in ansie specifiche come parlare in pubblico in occasione di prove ed esami, in fobie singole, nei disturbi psicosomatici, nell'alterazione del ritmo sonno-veglia, nell'ipocondria ecc. Si ottengono sicuramente risultati positivi quando alla base di una affezione vi è l'alterazione dell'equilibrio del sistema nervoso vegetativo, nei disturbi prevalentemente organici il T.A. rafforza le cure mediche.

D. Nel libro si parla anche della possibilità di una diagnosi precoce con il T.A. di malattia anche tumorale. Riporti dei casi clinici...

R. Sono due i motivi per cui ciò è possibile:

- 1) dopo molto tempo di pratica del T.A. si verifica, come ho potuto sperimentare anche su me stessa, un' aumentata capacità di percepire le sensazioni corporee e una maggiore consapevolezza in generale del proprio stato fisico e psichico. Effetto messo poco in rilievo dai grandi autori del T.A.;
- 2) durante la pratica iniziale degli esercizi fondamentali, come già riferiva Schultz, alcune

percezioni disturbanti possono essere la spia di patologie non ancora evidenti. È stato possibile diagnosticare ad esempio, problemi circolatori in una donna che avvertiva dolore alle caviglie non appena ha iniziato ad effettuare gli esercizi del calore.

D. In che cosa si differenzia il suo volume da tante altre pubblicazioni sul T.A.?

R. Guida il lettore ad acquisire e a praticare da solo il T.A. di Schultz, gli esercizi inferiori, riportando anche i contributi di altri grandi autori del T.A.

Fornisce con un linguaggio semplice e discorsivo, suggerimenti ed accorgimenti pratici, senza perdere in scientificità, per apprendere il T.A. e su come affrontare eventuali difficoltà che si presentano, ad esempio le difficoltà di concentrazione durante gli esercizi. Il T.A. in effetti, andrebbe appreso con la guida di uno psicoterapeuta che lo utilizzi prima di tutto su se stesso, in un rapporto individuale o ancora meglio di gruppo. Ho potuto constatare invece, che molto spesso pseudo esperti affermano di praticare il T.A. di Schultz ma di fatto utilizzano tecniche di rilassamento di vario genere, per lo più forme di ipnotizzazione etero indotte cioè guidate e con le frasi più diverse e disparate. Autogeno invece, significa che si genera da sé, cioè le modificazioni somatopsichiche sono indotte dal soggetto stesso. Il training significa allenamento, cioè apprendimento graduale di una serie di esercizi di concentrazione psichica passiva. Per concentrazione psichica passiva si fa riferimento ad un atteggiamento passivo che consiste nel rappresentarsi mentalmente le varie formule proposte, che sono ben precise e sperimentate e a prestare attenzione a ciò che accade fisicamente ed emotivamente mettendo da parte la volontà e l'imposizione. La prima formula effettiva ad esempio, è "braccio destro pesante". Si chiede alla persona mentre si ripete mentalmente la formula, per 5-6 volte di immaginare le sensazioni di pesantezza nei muscoli del braccio, e a prestare attenzione a ciò che prova fisicamente ed emotivamente. Per le persone che hanno scarsa capacità ad immaginare propongo degli accorgimenti che permettono di sperimentare la pesantezza.

Non perdetevi l'intervista completa sul Blog di Edizioni Psiconline!

<http://lacittadisalerno.gelocal.it/tempo-libero/2014/07/10/news/il-training-autogeno-e-la-salute-a-paestum-il-libro-di-del-verme-1.9576918>

la Città di Salerno

CAPACCIO. Cultura nuovamente al proscenio, stasera a Paestum, con la presentazione del libro di Patrizia **Del Verme**, "Training Autogeno come custodire e recuperare la salute". La Del Verme, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento psicoanalitico, ha voluto arricchire e connotare l'appuntamento culturale con personali acquerelli di fiori spontanei realizzati nelle esaltanti occasioni di riconciliazione del corpo con lo spirito. Ed il libro, in elegante veste tipografica, mette in evidenza la possibilità di disporre trattamenti vari per conseguire quello stato di benessere tanto necessario all'equilibrio umano. Drammi e situazioni familiari quasi quotidiane possono essere limitate e fronteggiate proprio attraverso il T.A. che consente di formulare diagnosi precoci in contesti dove, sovente, l'insorgenza del male viene travisata o nascosta per assurde ed inconcepibili credenze. Patrizia Del Verme, introdotta dall'assessore comunale alla salute Marilena **Montefusco**, ha voluto portare all'esterno situazioni e drammi familiari che possono essere affrontati e risolti con affetto e comprensione.

Pietro Comite
10 luglio 2014