



**PSICOTERAPIA AUTOGENA NIVEL 1**  
**PROGRAMA DEL CURSO OFICIAL DE 10 SEMANAS**

**PRIMERA SESION:**

- I. Bienvenida e Introducción general. Desarrollo histórico de los métodos autógenos. Aplicaciones clínicas y paraclínicas. Principios Teóricos y áreas de investigación. Contraindicaciones y precauciones. Administración de los cuestionarios CCS, IRE, Historia Traumática, experiencias anti-homeostáticas.
- II. Práctica de autogenicidad. El protocolo de entrenamiento.

**SEGUNDA SESION:**

- I. Discusión en grupo de la experiencia de autogenicidad. Los tres niveles de organización cerebral. Los sistemas ergotrópico y trofotrópico. El contacto Mental. La concentración pasiva. Las posturas de entrenamiento.
- II. Realización práctica del primer ejercicio básico. Problemas en la realización individual de los ejercicios básicos. Pautas de entrenamiento, lugar, frecuencia y duración de los ejercicios. Importancia del protocolo de entrenamiento.

**TERCERA SESION**

- I. Discusión en grupo sobre los síntomas de entrenamiento. Fenómenos subjetivos durante el estado autógeno. El tono afectivo básico. La percepción interna. Las descargas autógenas. Problemas más frecuentes.
- II. Continuación del primer ejercicio básico. Secuencia de fórmulas de peso, fórmulas reducidas, modificaciones de las pautas de entrenamiento. Los ejercicios parciales. El recuerdo corporal

**CUARTA SESION**

- I. Discusión en grupo de los protocolos de entrenamiento. Repaso del contacto mental. El peso y la masa. La concentración dual. Los estados de conciencia. El principio A.S.C.I. Estudios sobre la epilepsia.
- II. Realización práctica del segundo ejercicio básico. La experiencia de calor. La temperatura superficial y la temperatura interna.

**QUINTA SESION:**

- I. Discusión en grupo de los protocolos de entrenamiento. Vasodilatación periférica y metabolismo central. Algunas áreas seleccionadas de aplicación clínica (insomnio, cefaleas, hipertensión...) La comunicación inter-hemisférica cerebral. El desarrollo de la creatividad.
- II. Realización práctica del tercer ejercicio básico. La experiencia cardíaca. Precauciones y contraindicaciones del tercer ejercicio básico.

#### **SEXTA SESION:**

- I. Discusión en grupo de los protocolos de entrenamiento. La respuesta de estrés y la respuesta de relajación. La sintonía neurovegetativa. Estudios sobre presión arterial, coherencia cardiaca, ritmo respiratorio, temperatura y conductividad epitelial.
- II. Realización práctica del cuarto ejercicio básico. La experiencia de la regulación respiratoria.

#### **SEPTIMA SESION:**

- I. Discusión en grupo de los protocolos de entrenamiento. Estudios sobre la función tiroidea y suprarrenal. Variaciones de la glucemia y del colesterol plasmático. Estudios sobre el asma.
- II. Realización práctica del quinto ejercicio básico. Localización del plexo solar y calor abdominal

#### **OCTAVA SESION:**

- I. Discusión en grupo de los protocolos y síntomas de entrenamiento. Indicaciones, contraindicaciones y problemas especiales. La meditación terapéutica
- II. Continuación del quinto ejercicio. Ejercicio de ampliación: el plexo hipogástrico. Introducción y práctica del sexto ejercicio básico. El contacto de la frente con el aire.

#### **NOVENA SESION**

- I. Discusión en grupo de los protocolos y síntomas de entrenamiento. Problemas especiales. Estudios electroencefalográficos. Análisis de frecuencia. Potenciales evocados. Estudios de visualización cerebral
- II. Métodos autógenos avanzados. La modificación autógena. Práctica de formulas específicas de órgano. Práctica de formulas personales

#### **DECIMA SESION**

- I. Neutralización autógena. La aplicación terapéutica de las descargas autógenas. El desbloqueo homeostático "intencional". Introducción al método de verbalización autógena. Introducción al método de abreacción autógena.
- II. Repaso general de fórmulas autógenas. Recomendaciones para la practica continuada del método autógeno



Prof. Dr. Luis de Rivera  
Instituto de Psicoterapia de Madrid  
Avenida de Filipinas, 52  
28003 Madrid  
[www.psicoter.es](http://www.psicoter.es)