

"C'è più ragione nel tuo corpo che non nella tua migliore sapienza"

F. Nietzsche

Training: allenamento, apprendimento, formazione

Autogeno: spontaneo, da sé

Il corso è aperto a tutte le persone che hanno bisogno di sentirsi meglio con sé stessi e nel proprio corpo.

Ciò è possibile grazie al processo di riavvicinamento a sé e al proprio corpo che verrà sperimentato dai partecipanti al corso. Durante gli incontri ciascuno apprende a riconoscere i segnali del proprio corpo. Si apprende a sentire il proprio corpo e la sua energia. I partecipanti sperimenteranno che il "sentire" è più importante del "fare". Apprenderanno dall'esperienza ad essere in contatto con la capacità di riconoscere i sentimenti del corpo e saranno facilitati nel processo di espressione e di comunicazione.

L'energia di ogni individuo può essere temporaneamente spenta, bloccata o rimossa in qualche distretto mentale con conseguente disagio psicofisico. Ma, siccome la memoria storica delle nostre esperienze esistenziali è il nostro stesso corpo, è possibile recuperare il benessere psicofisico grazie ad un percorso strutturato di riattivazione e di riappropriazione delle energie bloccate dalle tensioni muscolari.

"Alla nascita, un organismo è nel suo stato più vivo e fluido, alla morte la rigidità è totale. Non possiamo evitare la rigidità che viene con l'età. Ciò che si può evitare è la rigidità dovuta alle tensioni. ...lo stress produce uno stato di tensione...le tensioni muscolari croniche sono quelle che persistono anche dopo lo stress. Simili tensioni muscolari croniche disturbano la salute emotiva abbassando l'energia di un individuo, limitandone la motilità e l'autoespressione. ...la nostra risposta alle situazioni della vita è determinata dalla quantità di energia di cui disponiamo e da come ne facciamo uso...diventa quindi necessario alleggerire quella tensione cronica, se si vuole che la persona riacquisti piena vitalità e benessere emotivo. (A. Lowen)".

Il Corso Antistress ha la funzione di riattivare e incanalare il patrimonio potenziale energetico che è presente in ognuno di noi.

Le tecniche di rilassamento contribuiscono all'equilibrio psicofisico in chi lo ha già e intervengono sui disturbi psicosomatici di chi ha una fragile struttura psicofisica.

Il corso è per tutti, si articola in dieci incontri, consente di apprendere un metodo di rilassamento completo, attivo e passivo, da poter applicare poi nella vita di tutti i giorni per migliorarne la qualità.