

# TECNICHE di RILASSAMENTO



“La coincidenza di corpo e presenza è in quel “ben-essere” in cui l’Io aderisce al suo stato corporeo, lasciandosi invadere dalla calma, dal silenzio, ascoltando e ascoltandosi vivere” (U. Galimberti)

“Ciò che non si comprende non lo si possiede.” (J. W.Goethe)

“Quando parliamo di unità tra corpo e psiche, intendiamo dire che, perché vi sia salute psicofisica, il corpo deve effettivamente manifestare ed esprimere ciò che tutto l’individuo sente, con il cuore e con la testa. Il corpo è vivo, vitale e sessuale, quando si concede ... di essere lo specchio fedele di tutte le emozioni che attraversano il soggetto. E’ un corpo che parla che ‘dice’ la sua collera come la sua gioia, i suoi bisogni come ciò che lo infastidisce.”

( A. Carotenuto)

*La frenesia del quotidiano, i suoi ritmi stressanti, spesso impediscono*

*ed ostacolano la piena espressione del benessere e la possibilità di utilizzare al meglio le nostre energie. Il corpo diviene messaggero di tali segnali di disagio.*

*Le tecniche di rilassamento a mediazione corporea inducono, attraverso esercizi di distensione ed adeguate modalità respiratorie, un profondo rilassamento corporeo e mentale.*

*Tale stato previene gli esiti negativi dello stress, favorisce una migliore espressione emozionale, il recupero del proprio equilibrio interiore ed una nuova armonia a livello psiche-corpo.*

## **Metodologia**

*Il training di rilassamento prevede l’impiego di specifici esercizi di distensione e l’apprendimento di una corretta modalità respiratoria.*

## **Utenti ed Incontri**

*Sono previsti incontri individuali e di gruppo (massimo cinque persone) della durata di circa un’ora con cadenza settimanale.*

**Dott.ssa Clotilde Ambrosetti**  
Psicologa

## **Studio**

Via Portici, 72

39100 Bolzano

Tel. 0471 285057

Handy 3395907117

E-mail clam@dnet.it