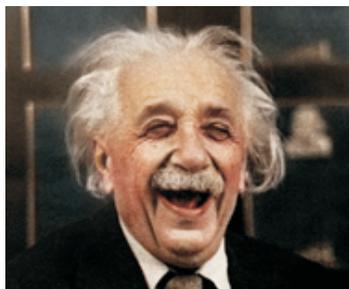
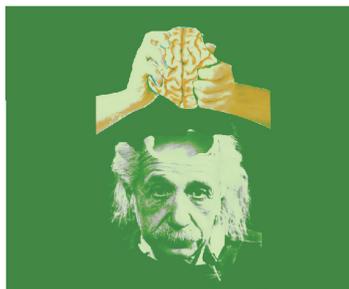
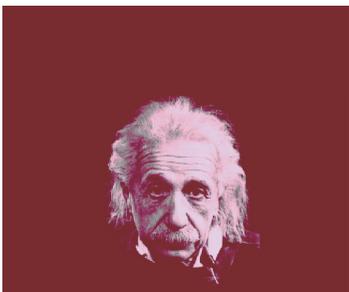




FISIO & PSICO

FISIO & FISIO



E' l'idea di offrire un PERCORSO misto , un'attenzione / cura del corpo e delle " emozioni " insieme, una combinata che possa ugualmente interessare TUTTA la PERSONA ed il suo desiderio di benessere, di cambiamento.

E' la proposta di un itinerario che vuole facilitare l'armonia del corpo, con la sua mente, del fisico e dell'emotivo, del muscolo e del "maiuscolo" che lo comanda, ovvero il cervello. Siamo una Unita' che non si puo' dividere: quando sono giù di morale il mio malessere e dispiacere non lo si vedra' solo nella mia zucca, nel mio cranio ma anche nel viso teso, nell'atteggiamento "molle" della mia muscolatura, nella mia stretta di mano., Moscia o fredda o sudata. E le mie indecisioni, i miei sensi di colpa, cosi' nascosti agli altri e spesso anche a me stesso, quali organi andranno a pericolare attraverso la psicosomatica ? Non e' stato Zelig e Raul Cremona ad inventare che l'individuo... Somatizza. E' la psiconeuroendocrinoimmunologia a pronunciare che gia' nella pelle, nel sottocutaneo e nei tendini sono presenti il risultato della nostra emotivita' messa alla prova sottoforma di formicolii (parestesie) tessuti connettivi gelificati ed alterazioni miotensive (comunemente chiamate cervicalgie / lombalgie). Il corpo sa di noi stessi più di noi e sovente utilizzando la componente "dolore" o più tecnicamente il " disturbo funzionale" ci vuole rivelare qualche mistero, qualche richiamo di ulteriore autoattenzione e / o di chi ci sta attorno. Così' organi e strutture del corpo possono essere pervase da sostanze chimiche collegate / prodotte da esperienze e stati d'animo. Si sa che l'innamoramento ha in circolo maggiormente un certo tipo di neurotrasmettitore che non naviga invece nel "depresso". Anche il livello di autostima e di soddisfazioni realizzate nella vita e non, hanno il loro posto riservato e di registrazione (ad es. nelle cellule per la loro localizzazione somatica e nei sogni per la parte "inconscia"). Immaginiamo 2 bambini nel passeggino al parco con le dure rispettive belle mamme :il mio piccolo Mattia e' stato sempre fortunato con la salute: nato con 4 kg e 200 gr di stazza non vede il pediatra se non per i controlli di routine....il tutto mentre il tenero colosso guarda impettito il vicino e fisicamente scarno, Antonio. La mamma di questo ultimo elenca sinceramente (oserei dire fin troppo) gli acciacchi del suo bimbo dal complicato travaglio fino ad oggi, compresi gli ultimi episodi di bronchite ed ennesimo antibiotico. Antonio semisdraiato pare solo osservare la strabordante sicurezza fisica di chi gli sta a fianco....ma intanto sente.... Ascolta....immagazzina nell'inconscio (o nella propria tenda interna come la chiamerebbe Fornari). Se in futuro capiteranno altre esperienze apparentemente insignificanti come queste ma che andranno a confermare la propria sensazione di "precarietà" tipo una visita di controllo, un errore di gioco, un non eccellere nei compiti in classe, un mancato avanzamento di nizio carriera...cosa pensera' il non "marcantonio" di se stesso e delle proprie abilità ? Potrebbe generalizzare il tutto sul versante affettivo / fiducia nella vita ?

Il linguaggio popolare e' zeppo di richiami alla psicosomatica : " quella cosa non mi e' andata proprio giù' ...ho troppa responsabilita' sulle spalle.... Ho i nervi a fior di pelle... Ho un dolore pungente Fastidioso...." Allora un acciaccio, una crisi, un sintomo, una tristezza, un conflitto li considero come un occasione che ha il corpo per "dirci" forse che qualcosa non va piu' bene : e' ora di cambiare non solo un pezzo esterno di carrozzeria, dell'auto sportiva che siamo noi ma anche dalla centralina elettronica (emozioni, sensazioni, farsi troppo carico diPessimismi.... pensieri cosi' cosi'....) Si puo' agire sul corpo per far del bene a tutto il "resto" che racchiude ? Si puo' agire sui pensieri e sulle impulsività per far del bene al corpo del pensatore che pensa i pensieri ? Certo che sì. Dicono che ho le mani calde : penso di sì ma c'interessa che carichino di energia ed aiutino il cambiamento, come le parole che agevolano e sostengono solo pensieri sani circa noi stessi, i nostri desideri, e la nostra creatività. Pensieri di accettazione incondizionata come quelli che ho imparato a gestire, nel primo lavoro in ospedale, presso il Centro Grandi Ustionati di Niguarda. Non come gli altri, abbracciati, che spesso facciamo quando ci valutiamo sul come dovremmo essere... fisicamente, emotivamente e nei rapporti ...Percorso di cambiamento: il 10%....potra' scaturire dal mio impegno di fisioterapista e psicologo, almeno l'altro...10%...sara' garantito dal Vostro impegno.....10% + 10% = 20% non sarebbe un buon risultato ? Prima 5 massaggi psicosomatici per cercare di ammorbidire le "corazze", ottimizzare le registrazioni emotive, le rigidità che sono intrise nei tessuti del corpo lavorando con la pelle (l'altro "orecchio" del cervello perche' la pelle..."sente" !) Per poi poter pronunciare le parole del cambiamento che potranno così essere facilmente accolte...(anche la dott.ssa E. Poli sostiene che il 95% della nostra coscienza e' gestita dal subconscio).in sintesi :

5 MASSAGGI TRADIZIONALI

Quindi, QUANTICO (energetico) e quello un po' più " tosto" decontratturante - connettivale (SKIN ROLL - PIALLATURA) alla schiena; quello ai piedi di RIFLESSOLOGIA

2 INCONTRI TECNICHE DI RILASAMENTO

Con riferimento al training autogeno/ visualizzazione creativa,

3 COLLOQUI FORMATIVI

Colloqui formativi con approfondimento del pensiero positivo

UN PERCORSO DI CAMBIAMENTO PER CORPO E MENTE IN 10 APPUNTAMENTI DELLA DURATA DI UN'ORA, CON CADENZA SETTIMANALE / QUINDICINALE PERIODO CONSIGLIATO DA SETTEMBRE A MAGGIO

PER IL COLLOQUIO INFORMATIVO

338.4623304