

Il linguaggio delle emozioni seminario



Cosa è lo stress

E' uno stato neutro
rappresenta cosa fa il corpo per adattarsi al
cambiamento richiesto da un evento



Esiste uno stress positivo **EUSTRESS** e uno stress
negativo **DISTRESS** entrambi si manifestano nelle nostre
abitudini posturali

il nostro corpo cristallizza emozioni ogni volta che c'è
una discrepanza tra ciò che i sensi riportano al sistema
nervoso e le nostre aspettazioni
Ciò crea uno stato di **TENSIONE**

Il **DISTRESS** è presente quando la discrepanza tra ciò che pensiamo debba essere e la manifestazione esteriore non sono risolte



si manifesta in tre stages
allarme
resistenza
esaurimento



In verità , il corpo è programmato naturalmente per elaborare, metabolizzare ed espellere le sensazioni, ma in quei momenti tumultuosi è fuori servizio

La finestra di tolleranza è lo ” spazio ottimale nel quale il nostro arousal (cioè attivazione fisiologica) e' regolato e contribuisce al benessere e alle interazioni sociali “ (Siegel , 1999) .

Per riportarci dentro questo spazio a volte basta fare
semplicemente :



1)qualche movimento .

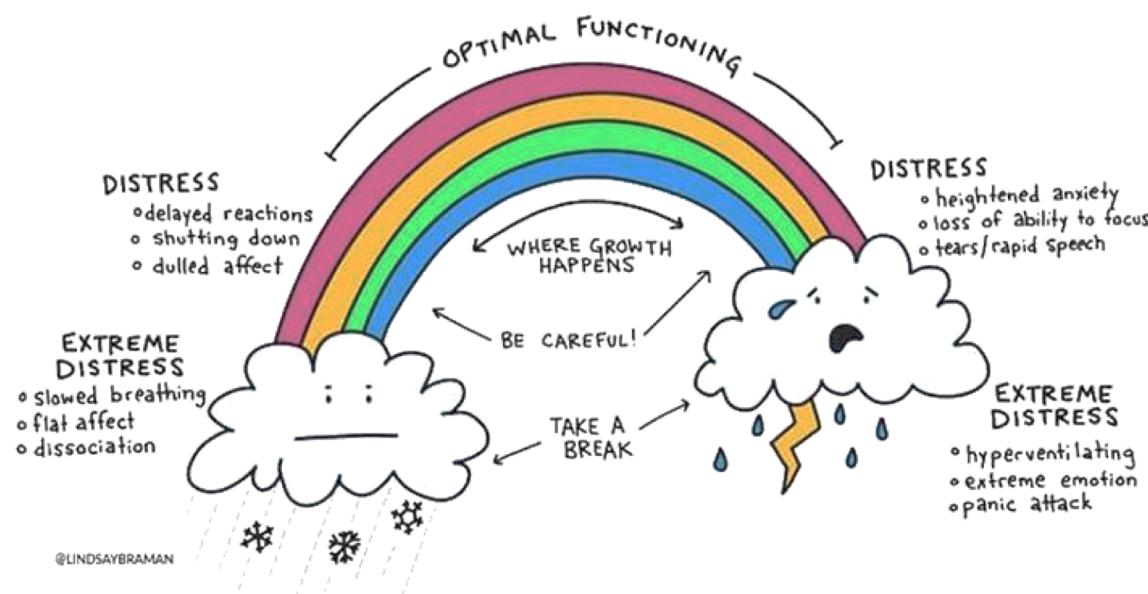
2)metterci più comodi e cambiare postura.

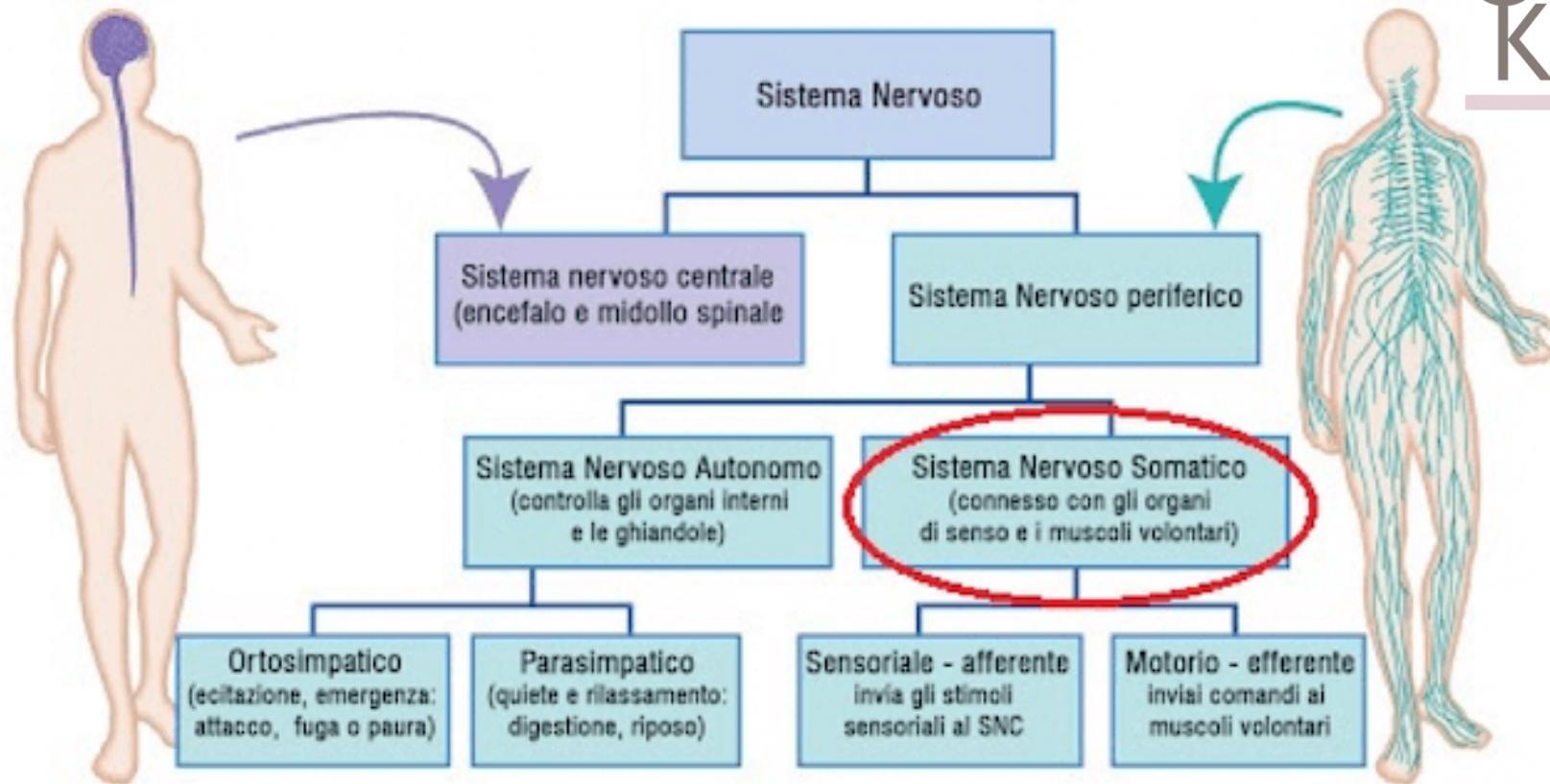
3)allungare la colonna vertebrale

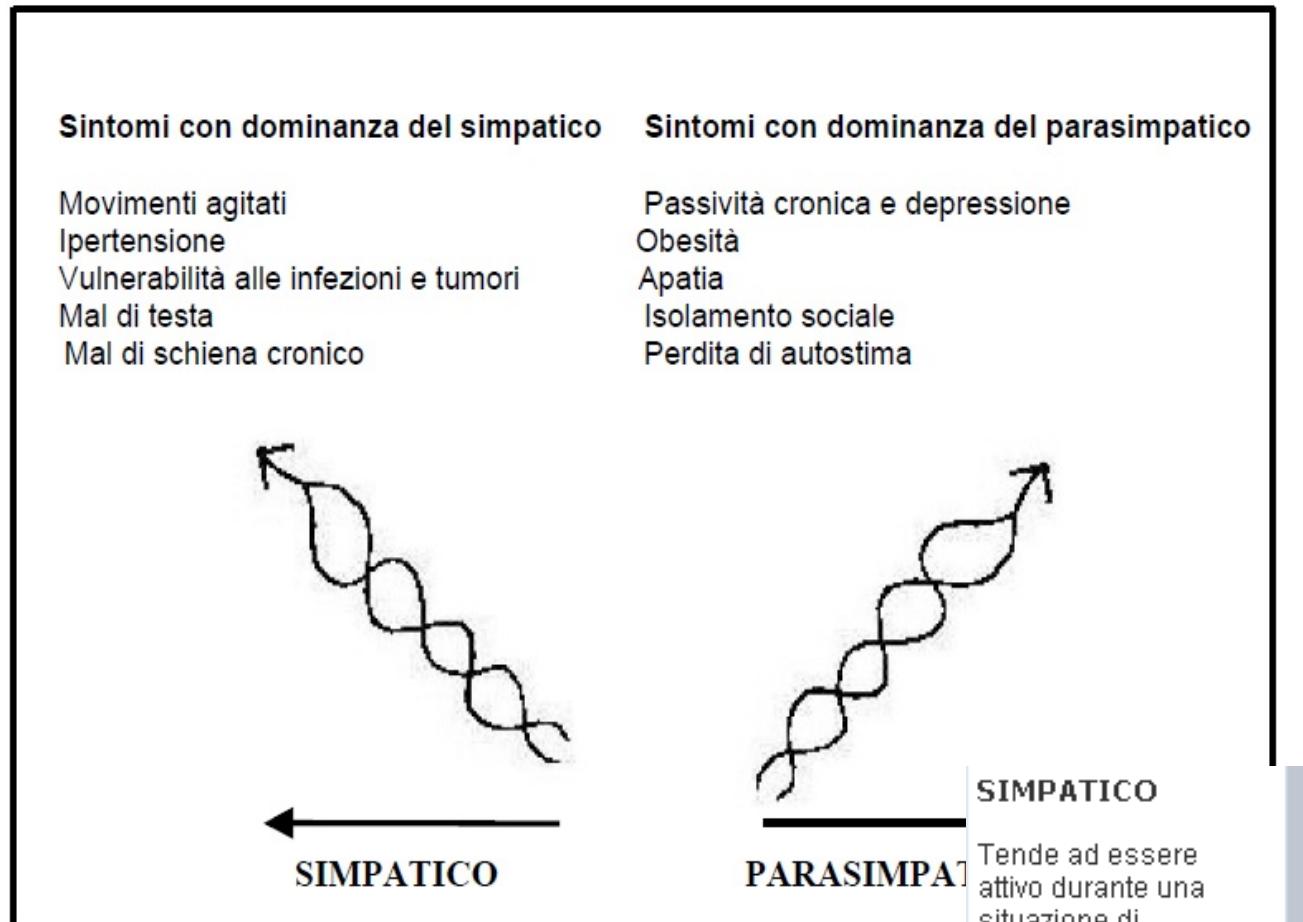
4)sintonizzarsi al respiro

WINDOW OF TOLERANCE

(IN RAINBOW FORM!)







SIMPATICO

PARASIMPATICO

Tende ad essere attivo durante una situazione di emergenza (reale o immaginaria):

- Attacco
- Fuga
- Paura

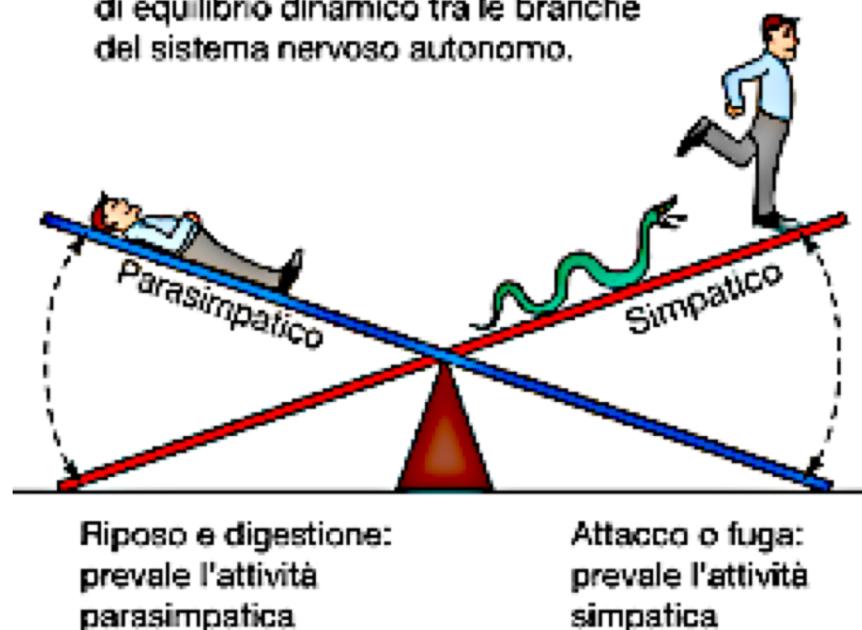


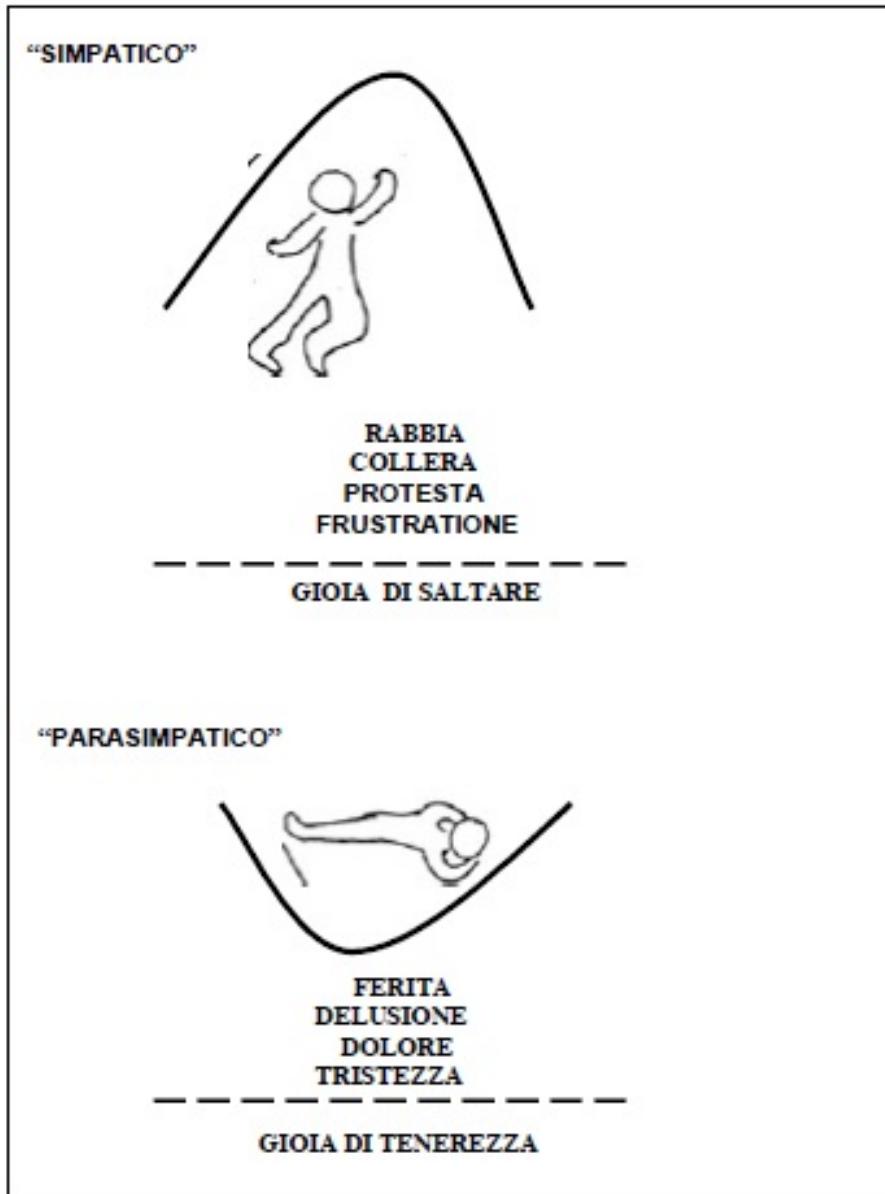
PARASIMPATICO

Tende ad essere attivo in situazioni quali:

- Digestione
 - Crescita
 - Difese immunitarie
 - Immagazzinamento energia
- 

L'omeostasi è mantenuta grazie a uno stato di equilibrio dinamico tra le branche del sistema nervoso autonomo.







EMOTIONAL PATTERNING

Lo squilibrio dovuto ad una azione che non si è finita di compiere (stress non scaricato), tra il se interiore e il se

motorio

risulta in

inefficienza biomeccanica

squilibrio biochimico (ormoni)

visione distorta del mondo

GRAFICO DEI DOLORI EMOZIONALI

MODELLI DI PENSIERO MENTALE CHE FORMANO LE NOSTRE ESPERIENZE



CENTRIPETAL
FORCE STUDIO
Physical + Energetic Therapy

Zone di dolore e probabili cause

Collo:

Rifiuto di vedere le cose da lati differenti.
Testardaggine, inflessibilità.

Spalle:

Rappresentano la capacità di sostenere le nostre esperienze della vita. Il dolore nasce quando si tende ad appesantire tutto.

Spina dorsale:

Rappresenta i sostegni della vita

Zona superiore: Mancanza di sostegno emotivo. Sentirsi non amati. Resistenza nel ricevere amore.

Zona centrale: Senso di colpa. Bloccati dal passato. Guardarsi sempre indietro.

Zona inferiore: Paura del denaro.

Mancanza di una tranquillità finanziaria.

Gomiti:

Rappresentano il cambiamento e l'accettare nuove esperienze.

Polsi:

Rappresentano il movimento e l'agilità.

Fianchi:

Paura di andare avanti nelle decisioni importanti.

Ginocchia:

Ego, orgoglio e testardaggine. Paura, inflessibilità.
Resistenza nel mollare.

**CENTRIPETAL
FORCE STUDIO**
Physical + Energetic Therapy

Caviglie:

Inflessibilità e senso di colpa.

Alluce valgo:

Infelicità nelle esperienze della vita.

traduzione a cura dello staff di panecirco.com

Informazioni tratte da *Heal Your Body A/Z* di Louis L. Hay

COME FUNZIONA

"Il movimento del nostro corpo è il riflesso di ciò che accade nel nostro mondo interiore". Insegniamo come sentire il nostro corpo dall'interno. Ad esempio come sentire i tuoi piedi mentre cammini e capire come modificare la camminata al fine di allineare il tuo corpo e non sentire più dolore. Avere più coscienza del tuo corpo porterà ad una maggiore consapevolezza della tua vita. Mente e corpo sono collegati. Vediamo ogni giorno i benefici e gli ottimi risultati ottenuti sui nostri clienti, aiutandoli a prendere le migliori decisione nell'interesse della loro salute. Questo grazie anche ad una scelta accurata degli alimenti che meglio si adattano alle loro esigenze. Una mente più lucida ti aiuterà a consumare meno energia nell'arco della giornata, grazie a questo potrai usarla per fare ciò che più ami.



ALTRI COLLEGAMENTI

Artrite: Sentirsi non amati. Tendenza nel criticare. Risentimento.

Fratture: Ribellarsi contro le autorità.

Borsiti: Rabbia repressa.

Infiammazioni: Paura. Pensiero ossessivo.

Dolori articolari: Rappresentano i cambiamenti della vita e la facilità con cui avvengono.

Perdita dell'equilibrio: Non avere un proprio "centro". Pensiero confuso.

Sciatica: Ipocrisia. Paura del denaro o del futuro.

Ernia del disco: Indecisione. Sentirsi abbandonato dalla vita.

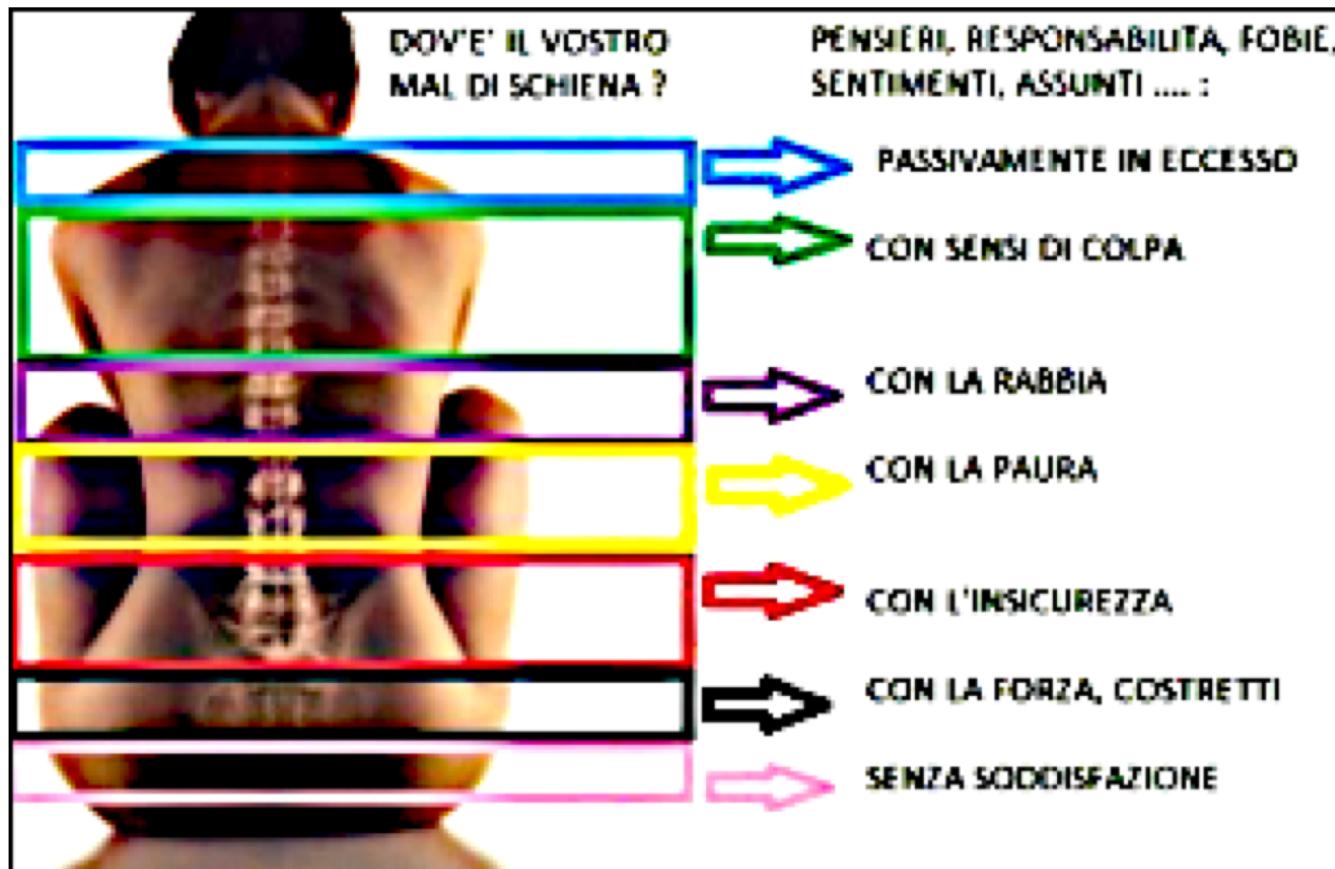
Distorsioni: Immobilità verso una scelta. Rabbia e resistenza.

Indolenzimento: Rigidità mentale.

Debolezza: Bisogno di riposo mentale



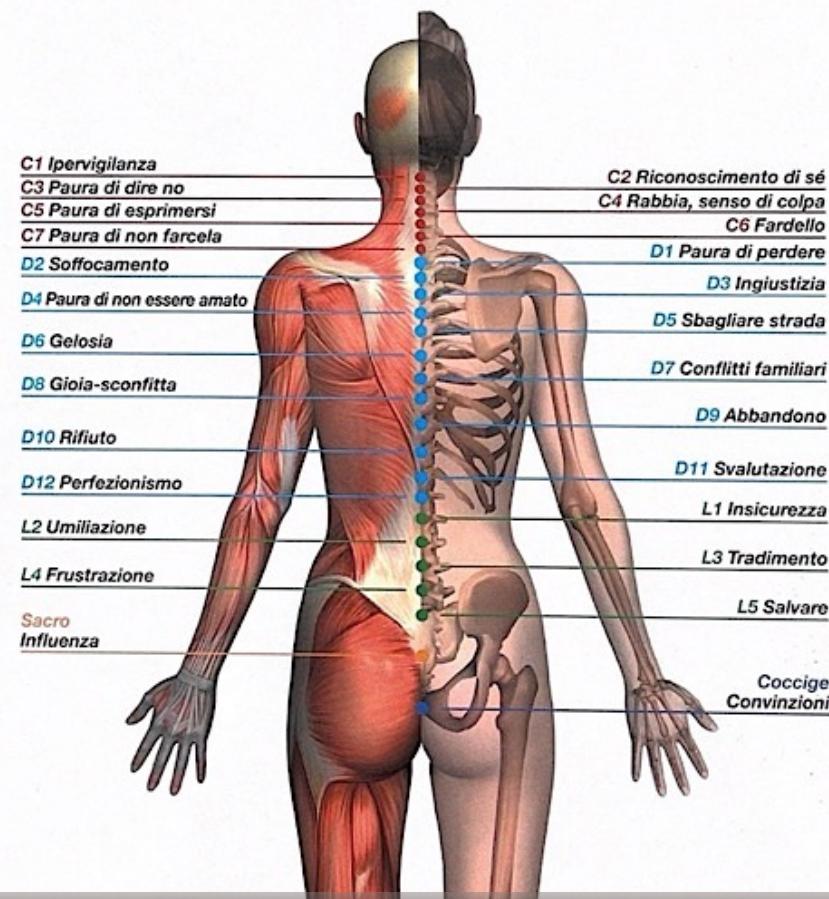
La Colonna Vertebrale: zone riflesse, sintomi ed emozioni correlate



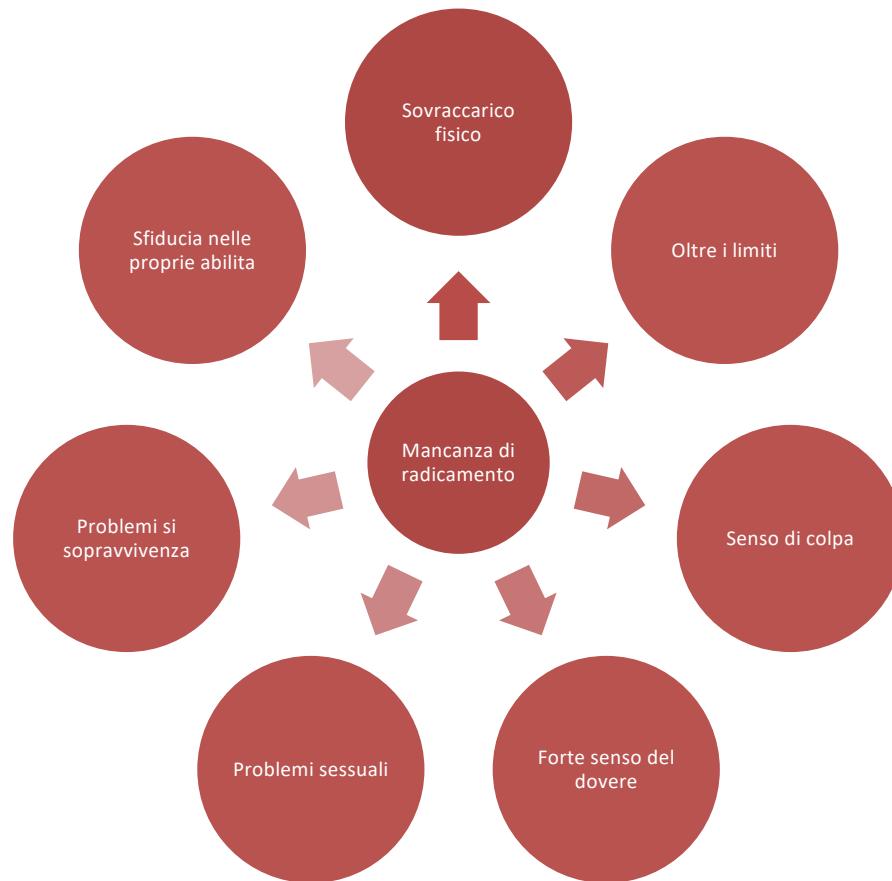
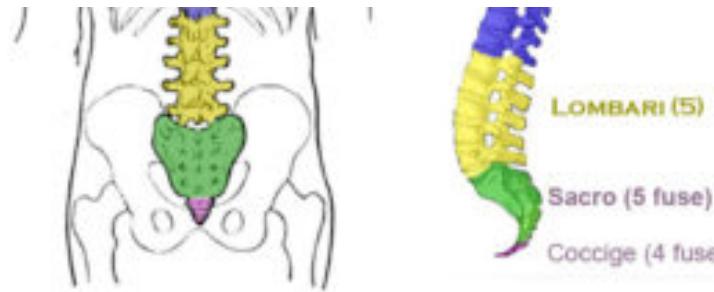
IL LINGUAGGIO EMOZIONALE DEL CORPO

L'approccio somato-emozionale

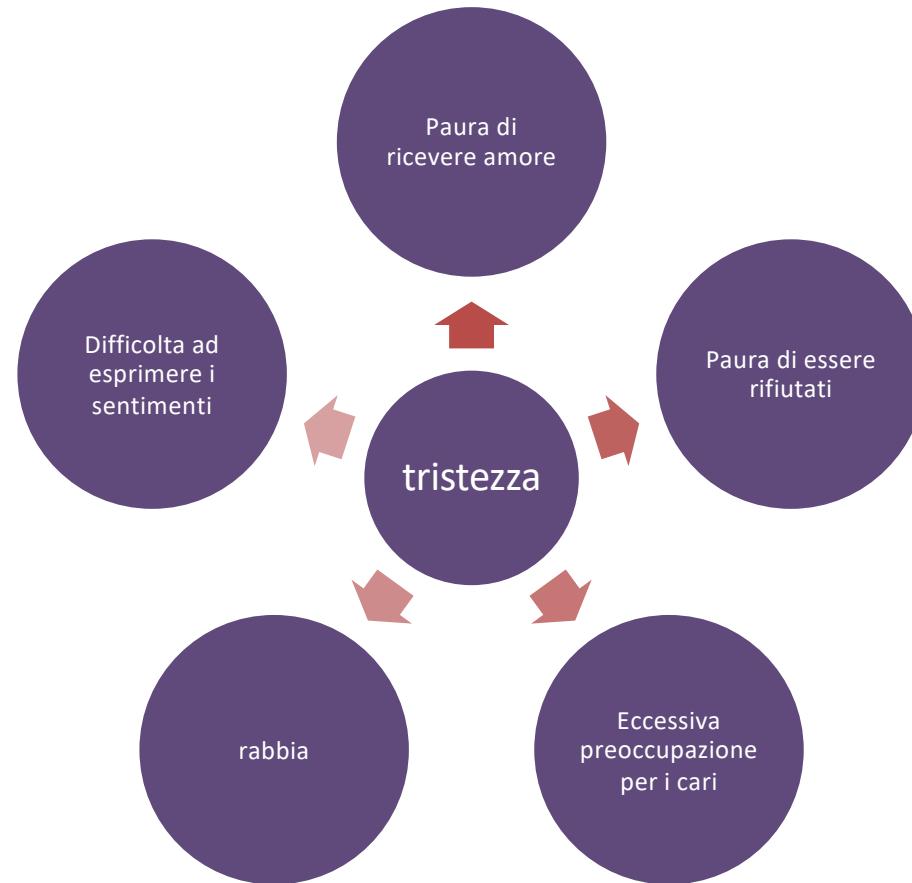
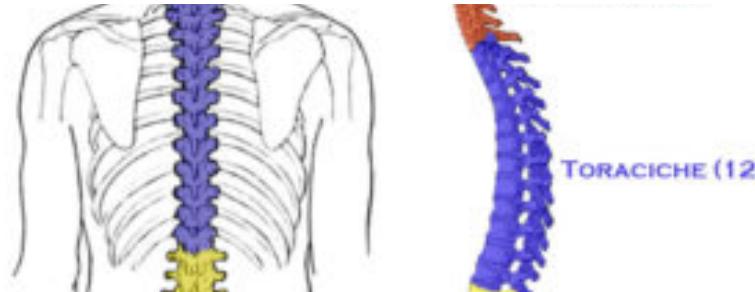
Roger Fiammetti



La Colonna Vertebrale: dolore lombo sacrale



La Colonna Vertebrale dolore dorsale



La Colonna Vertebrale dolore cervicale

