

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 aspettative  
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.

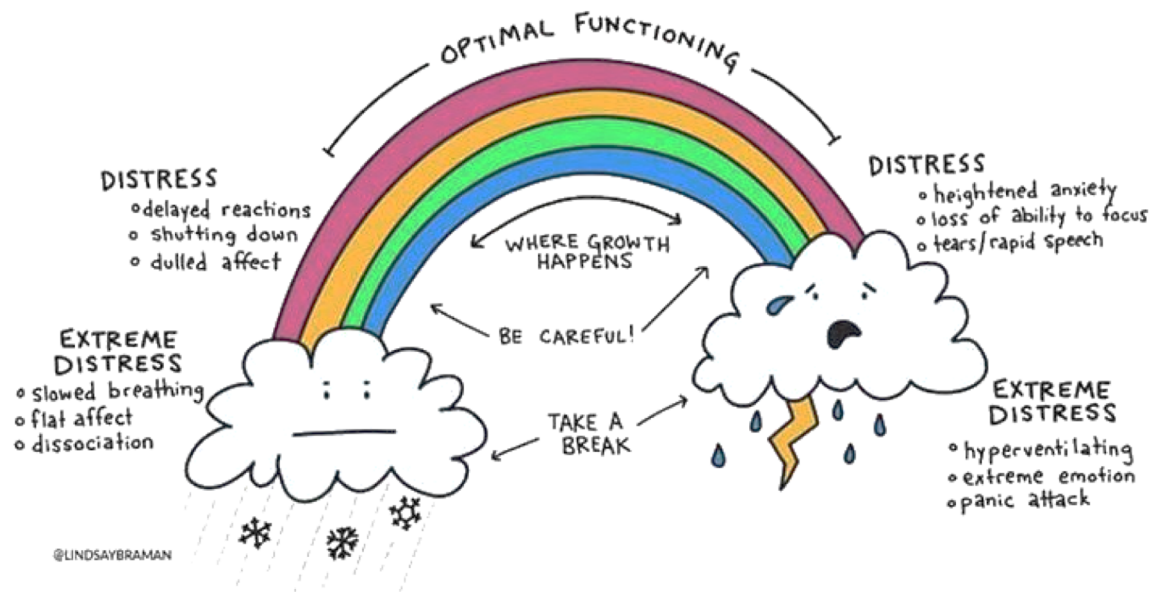
3)allungare la colonna vertebrale

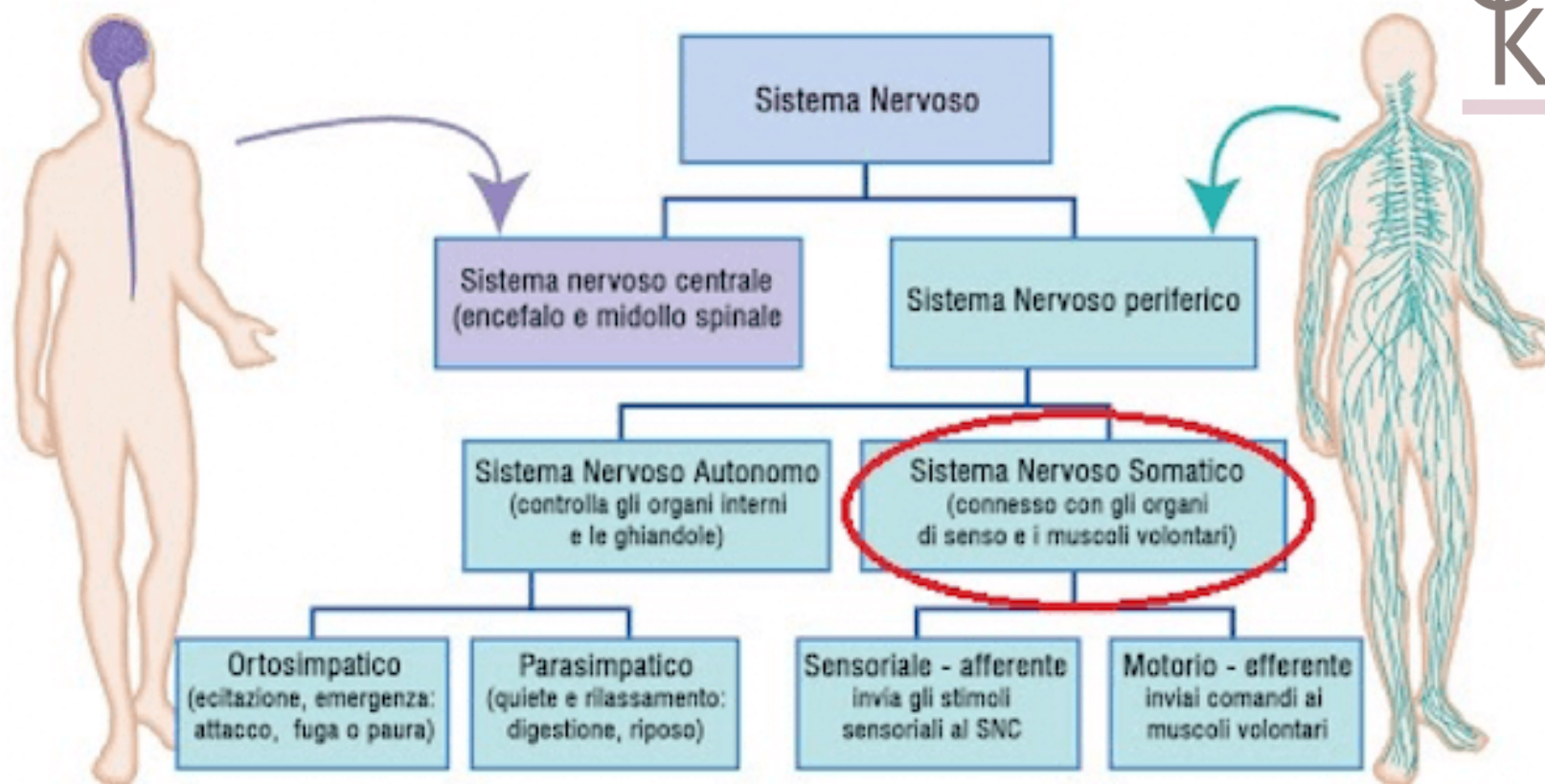
4)sintonizzarsi al respiro



# WINDOW OF TOLERANCE

(IN RAINBOW FORM!)



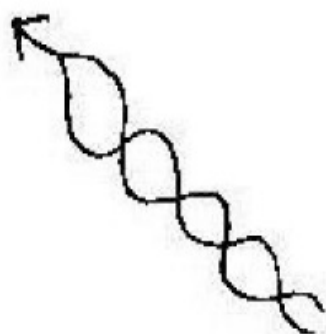


### Sintomi con dominanza del simpatico

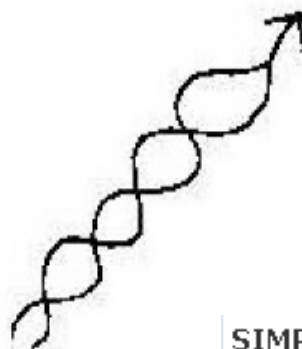
Movimenti agitati  
Ipertensione  
Vulnerabilità alle infezioni e tumori  
Mal di testa  
Mal di schiena cronico

### Sintomi con dominanza del parasimpatico

Passività cronica e depressione  
Obesità  
Apatia  
Isolamento sociale  
Perdita di autostima



SIMPATICO



PARASIMPATICO

### SIMPATICO

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

- Attacco
- Fuga
- Paura



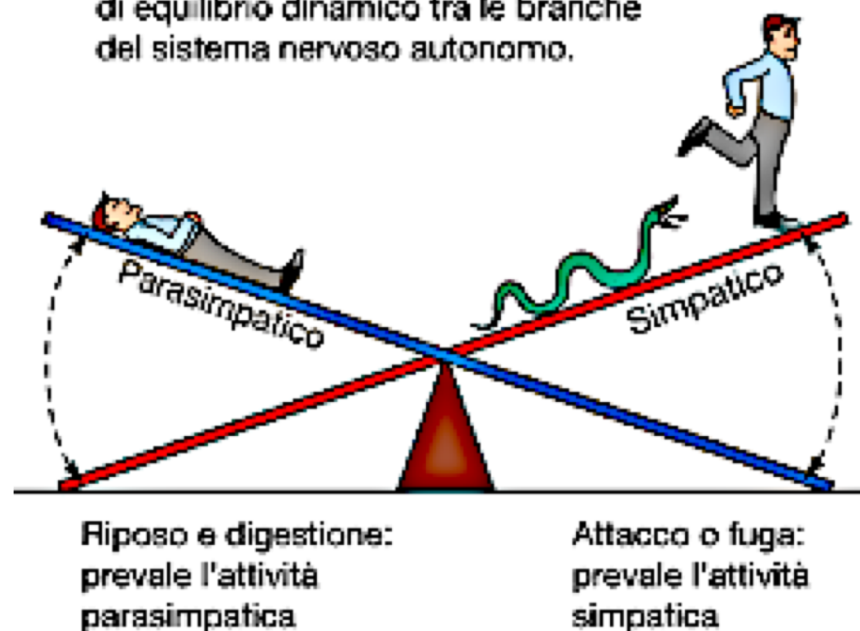
### PARASIMPATICO

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.



“SIMPATICO”



RABBIA  
COLLERA  
PROTESTA  
FRUSTRAZIONE

-----  
GIOIA DI SALTARE

“PARASIMPATICO”



FERITA  
DELUSIONE  
DOLORE  
TRISTEZZA

-----  
GIOIA DI TENEREZZA





## 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.

### 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 decisioni 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.

**Inflammazioni:** 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.

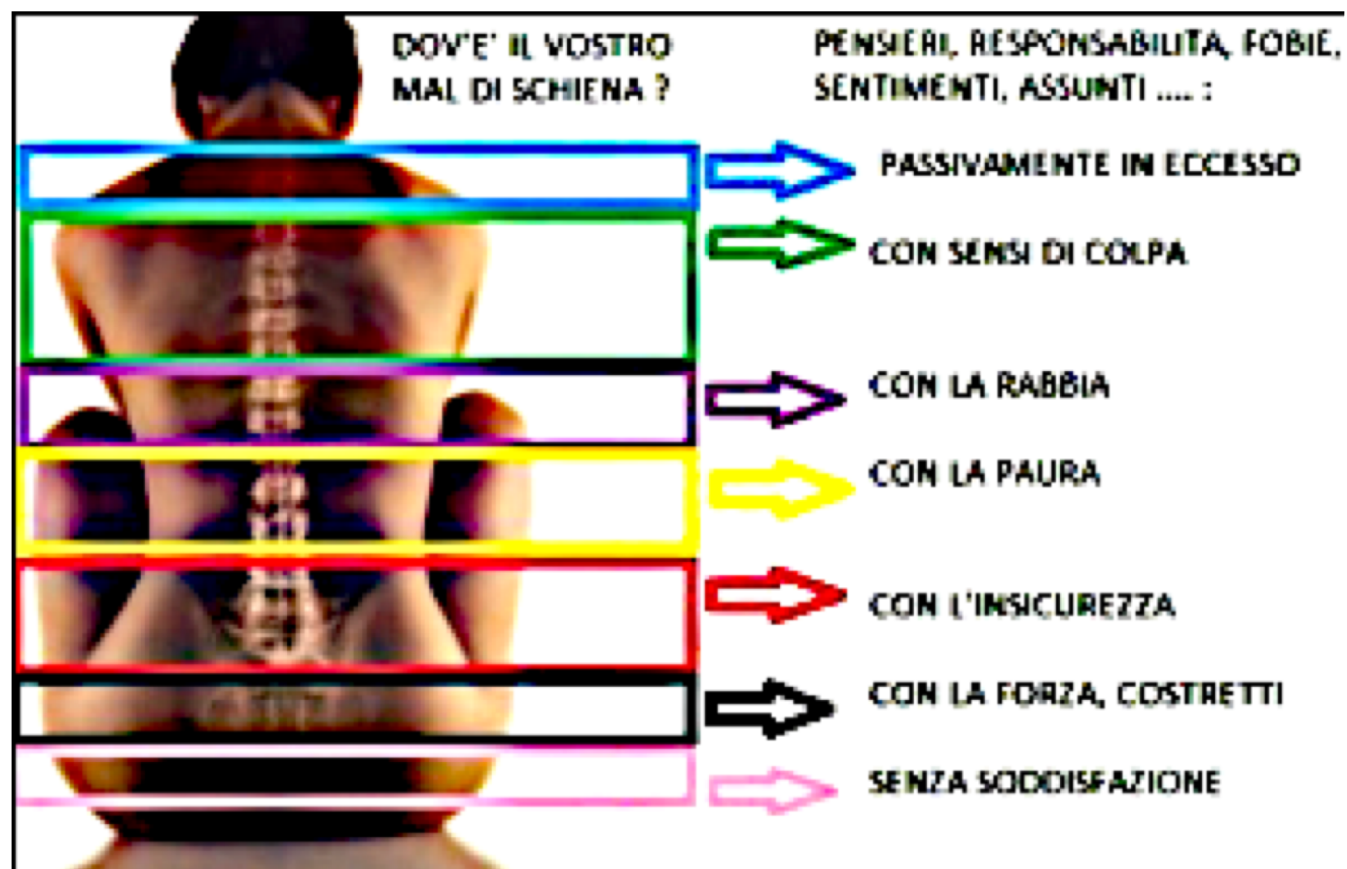
**Debolezza:** Bisogno di riposo mentale.

traduzione a cura dello staff di panecirco.com

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



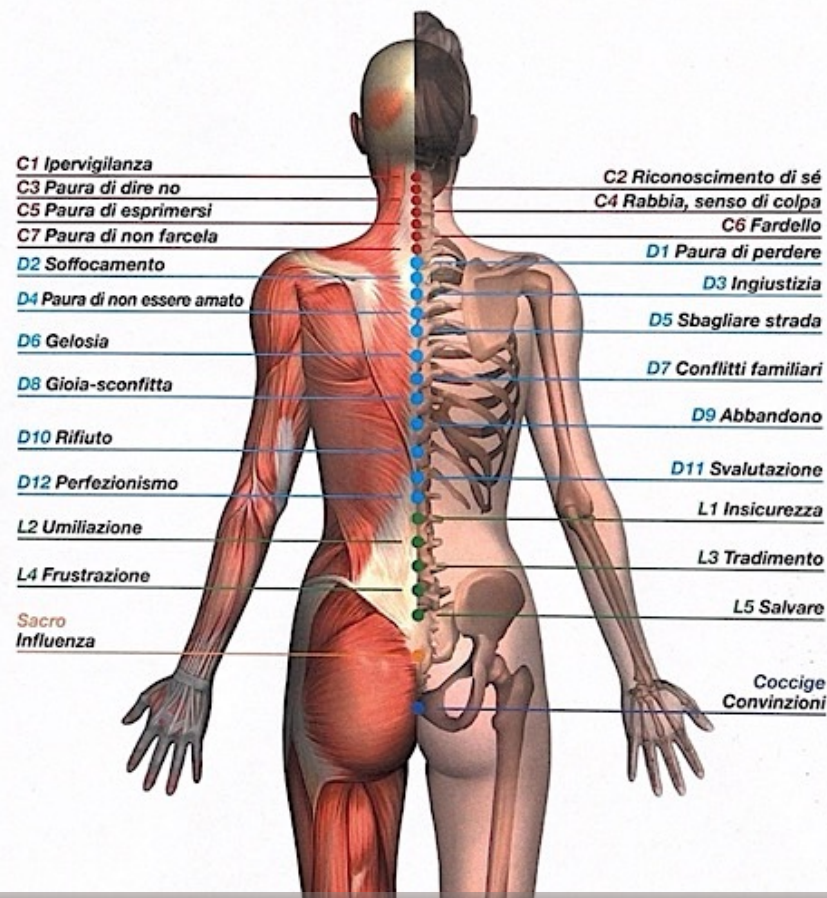
## La Colonna Vertebrale: zone riflesse, sintomi ed emozioni correlate



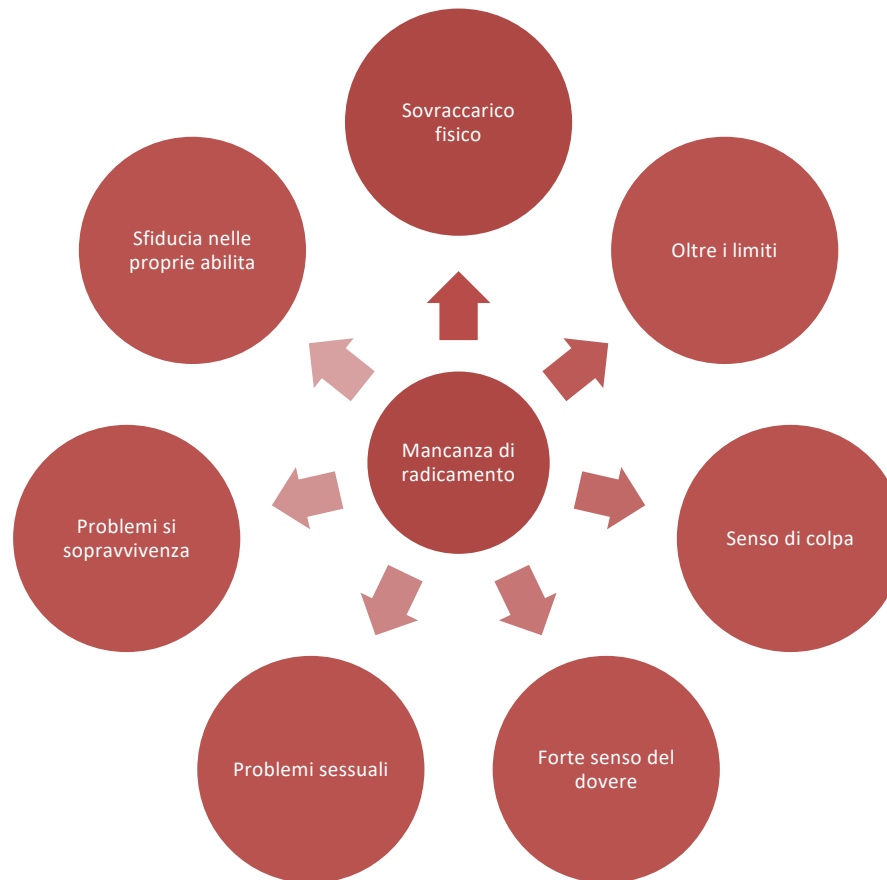
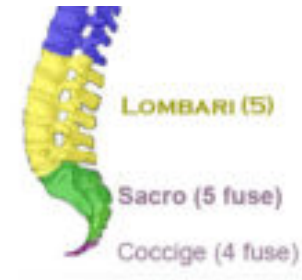
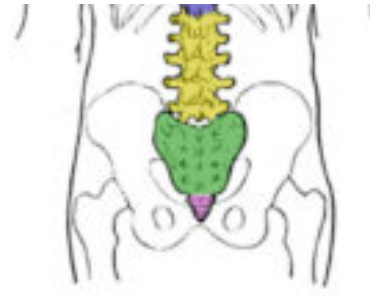
# IL LINGUAGGIO EMOZIONALE DEL CORPO

L'approccio somato-emozionale

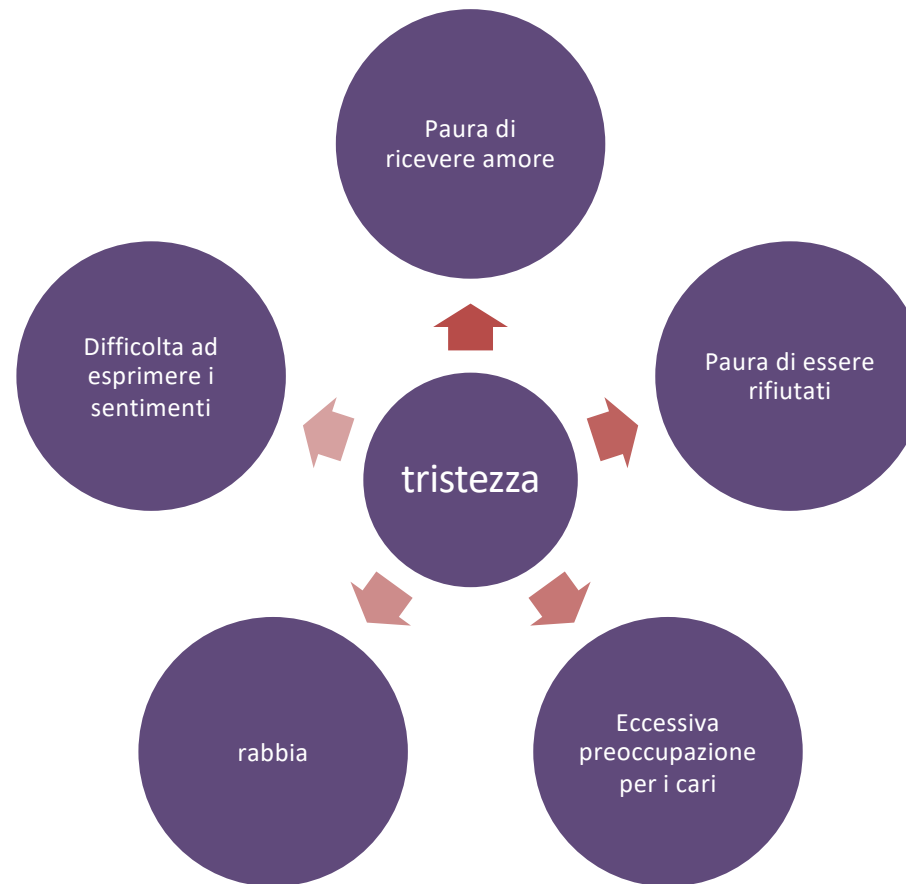
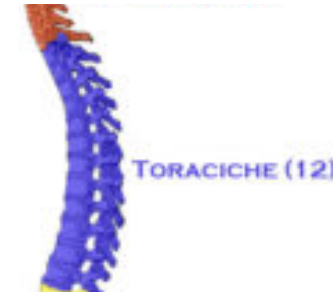
Roger Fiammetti



## La Colonna Vertebrale: dolore lombo sacrale



## La Colonna Vertebrale dolore dorsale



## La Colonna Vertebrale dolore cervicale

