

## CORSO DI RILASSAMENTO

---



Tutti possono affrontare o resistere a un certo stress ma è diverso per ciascuno il livello di sopportazione oltre il quale ci danneggia.

E' ormai noto come lo stato di tensione nervosa abbassi le difese immunitarie, come uno stress prolungato abbia effetti sugli ormoni e come attraverso il sistema nervoso centrale esso influenzi ogni sistema dell'organismo.

Attraverso le tecniche di rilassamento tranquillizziamo la mente e stacciamo i circuiti neurali automatici dei condizionamenti negativi, otteniamo così un recupero di energie, e un miglioramento delle condizioni psichiche e fisiche.

Vi è un miglioramento della qualità del sonno, degli stati d'animo negativi (ansia, stress, paura, aggressività, timidezza, ecc.), attenuazione del dolore e un miglioramento delle funzioni autonome come circolazione, pressione arteriosa, digestione ecc.

Inoltre il rilassamento psicosensoriale favorisce un contatto più profondo con il proprio essere favorendone la realizzazione.

Il rilassamento così concepito tende a normalizzare la salute e a sviluppare la persona.

### TRATTEREMO I TEMI SEGUENTI:

- Unità psicofisica.
- Posizioni nello spazio e peso corporeo.
- Tensione e distensione.
- Rilassamento generale.
- Il respiro in relazione alla tensione e alla distensione.
- Percezione dell'azione e modulazione del tono muscolare.
- Esercizi psico-sensoriali per rilassare il cervello e recuperare energia.
- Ricettività e recupero dell'intelligenza istintiva.
- Silenzio mentale.
- Effetto regolatore della concentrazione sul corpo: correnti nervose.
- Rilassamento e immaginazione guidata.