



Il corpo e i suoi strumenti: strategie di autoregolazione

Due giornate di approfondimento per conoscere il metodo Somatic Experiencing

organizzate da Selp presso il Centro Shiatsu Xin
il 17 aprile e l'8 maggio 2016

*Il trauma non è nell'evento, ma nel sistema nervoso.
Peter Levine*

Nato negli anni '70 dalle ricerche di Peter Levine, psicoterapeuta e medico biofisico, e integrato alle più recenti intuizioni del neuroscienziato Stephen Porges, **Somatic Experiencing** è un approccio positivo e neurofisiologico alle tematiche che gli eventi traumatici e lo stress prolungato creano nell'organismo umano, causando uno stato di tensione permanente.

Questo approccio utilizza la capacità innata nell'essere umano di trasformare le difficili esperienze vissute, avvalendosi di un insieme di strumenti che danno conoscenze teoriche e pratiche e affinano la capacità di percepire sé e gli altri. Somatic Experiencing accresce inoltre la consapevolezza delle potenzialità insite nel funzionamento dell'organismo umano e delle possibilità di auto-supporto e auto-regolazione che il sistema corpo prevede, attivando risorse con semplici strategie somatiche (percezioni, movimenti, visualizzazioni, ecc).

Finalità

Questo incontro intende sviluppare consapevolezza e padronanza delle nostre sensazioni corporee e delle nostre emozioni; promuovere l'educazione all'autoregolazione del sistema neurovegetativo, osservando il linguaggio del corpo e seguendo le sensazioni -punto di connessione tra la mente e il corpo- da cui deriva la nostra conoscenza del mondo.

Per autoregolazione si intende il ripristino e il riequilibrio delle funzioni fisiologiche involontarie che si alterano quando l'organismo è esposto a situazioni sopraffacenti.

Avere meno attivazione nel sistema implica innanzi tutto una maggior fruibilità delle energie a nostra disposizione: non essendo più impegnate a "controllare" meccanismi fisiologici connessi a eventi passati, diventano disponibili a noi, qui e ora, nel nostro presente. Con questa aggiornata qualità di presenza saremo ancora più in grado di relazionarci agli altri, indispensabile requisito nelle relazioni di aiuto.

Programma

I giornata

- Il modello Somatic- Experiencing: origini e finalità
- I “ tre cervelli” ed il linguaggio delle sensazioni
- Fisiologia del Sistema Nervoso Autonomo
- La risorsa come strumento di autoregolazione
- Grounding e Felt Sense

II giornata

- La risposta alla minaccia: attacco/ fuga/congelamento
- Il ciclo attivazione/scarica
- Il pendolamento
- Stabilire confini sicuri
- Contatto ed auto contatto

Le giornate, coerentemente con i presupposti del modello, avranno carattere prevalentemente esperienziale. Brevi cornici teoriche saranno le premesse ad esercizi di autoregolazione e centratura individuali o a coppie.

Il corso si svolge in due giornate: 17 aprile e 8 maggio 2016 dalle ore 10 alle ore 16.30.

Il costo per la partecipazione è di 150 euro + Iva per persona. Il numero minimo di partecipanti è 12.

Sede del corso: Centro Shiatsuxin, via Esiodo 12, Milano (MM1 Precotto). Citofono 31.

Per informazioni e adesioni: Raffaella tel. 3477575356; mail: raffa@mmm.it.

SELP (Somatic Experiencing Life Project) è un progetto esperienziale studiato e sviluppato da sei operatori di Somatic Experiencing per conoscere e attivare le risorse del nostro organismo. Si propone di educare alla consapevolezza e alla padronanza delle proprie sensazioni corporee ed emozioni.

Marina Negri, insegnante Feldenkrais assistente senior e supervisore di Somatic Experiencing, terapeuta posturale del metodo Campo Chiuso, counselor somatorelazionale.

Massimo La Stella, operatore e assistente in Somatic Experiencing, psicologo, trainer di Pnl, si occupa da anni di consulenza e formazione alle persone ed alle organizzazioni su tematiche di sviluppo personale e sistemico.

Raffaella Isoardi, operatore e assistente in Somatic Experiencing, counselor somatorelazionale, operatore Shiatsu e insegnante di Medicina Tradizionale Cinese.