



# esOne

## Verifica sperimentale sull'efficacia dei laboratori di pratica bioenergetica

Prof Luciano Marchino, Giorgio Lavelli, Dott.ssa Patrizia Marforio



esOne

# Obiettivo

- Misurare gli effetti **antistress** dei laboratori di pratica bioenergetica e l'influenza sugli stati **corporei** ed **emozionali** percepiti.



# Metodologia

- Nei mesi di:

- Ottobre 2010
- Aprile 2011, Giugno 2011, Ottobre 2011 e Dicembre 2011

è stato somministrato il **questionario di autovalutazione** ai partecipanti dei laboratori di pratica bioenergetica presso I.P.SO. - Via Kramer 8 Milano - coinvolgendo i conduttori:

- Prof. Marchino Luciano
- Dott.ssa Mizrahil Monique
- Prof. Panizza Flavio
- Dott.ssa Zanette Cristiana



esOne

# Profilo socio-demografico (1)

- 2 intervistati su 3 (**66%**) sono **donne**
- 3 intervistati su 4 (**78%**) hanno una età compresa tra i 30 e i 49 anni; l'età media stimata è **43 anni**
- Quasi la metà degli intervistati (**46%**) è **single**
  - nei maschi 51%;
- 1 nucleo familiare su 4 (25%) è composto da una coppia
  - nelle femmine 29%
- Il **59%** degli intervistati è **laureato**



esOne

## Profilo socio-demografico (2)

- Il **52%** degli intervistati svolge una professione nell'ambito del lavoro **dipendente**
  - nelle femmine 59%;
- il **40%** svolge una professione **indipendente**
  - nei maschi 54%;

Nei lavoratori dipendenti

- ✓ il 48% sono impiegati, il 28% insegnati e il 22% dirigenti/quadri;

nei lavoratori indipendenti

- ✓ Il 64% sono liberi professionisti



esOne

# Profilo di sviluppo personale (1)

- L'**89%** degli intervistati è/è stato in un **percorso di consapevolezza personale**
  - nei maschi 94
- Per quanto riguarda il tipo di percorso :
  - ✓ nel 25% dei casi ad orientamento corporeo
  - ✓ nel 33% dei casi ad orientamento non corporeo
  - ✓ **nel restante 42% dei casi di entrambi;**
- Per quanto riguarda la durata :
  - ✓ nel **45%** dei casi dura /è durato più di **5 anni**
    - nei maschi 58%
  - ✓ nel 42% dei casi da 1 a 5 anni
  - ✓ nel restante 13% dei casi da meno di 1 anno



esOne

## Profilo di sviluppo personale (2)

- Il **30%** degli intervistati frequenta i laboratori di pratica bioenergetica da più di **3 anni**
  - nei maschi 38%;
- il **43%** frequenta i laboratori da meno di **1 anno**
  - nelle femmine 52%



esOne

# Autovalutazione sugli stati dell'essere(1)

- Ad ogni intervistato è stato chiesto di valutare il proprio “sentire” a livello FISICO e a livello EMOTIVO

**prima e dopo**

i laboratori di pratica. Considerando il complesso delle interviste svolte nelle 5 rilevazioni - 249 questionari - si sono registrate, in sintesi, le seguenti risposte:





esOne

# Autovalutazione sullo stato fisico

“Come mi sento **FISICAMENTE** prima e dopo il laboratorio?”



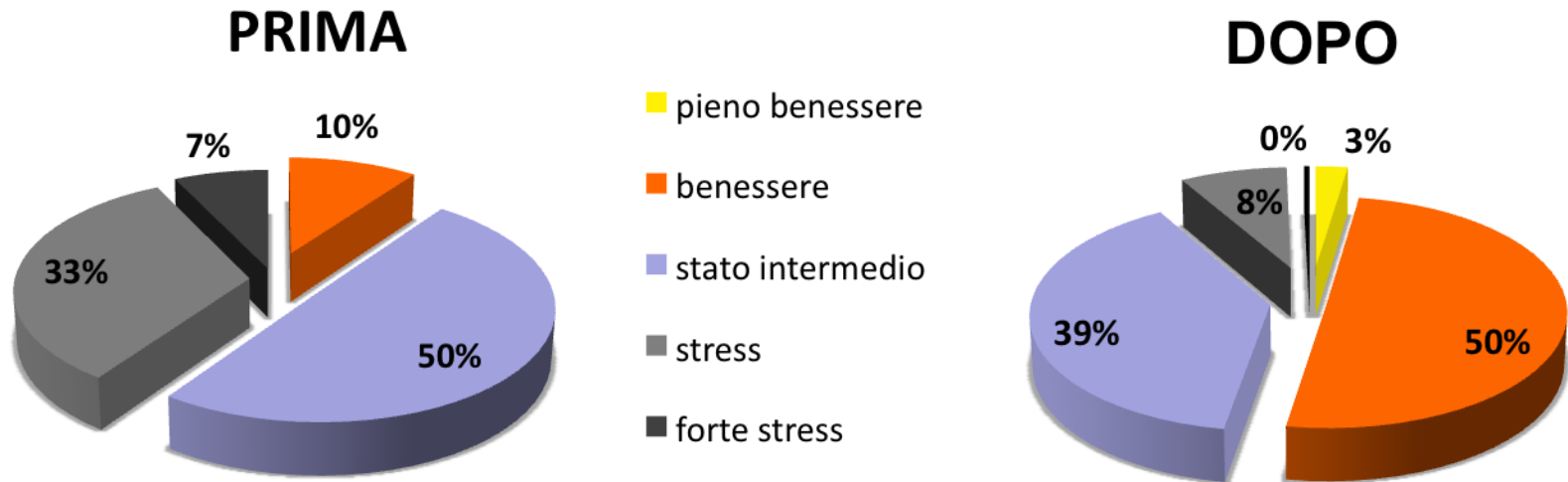
- Mentre **prima** dei laboratori il 50% delle interviste riporta uno stato fisico *intermedio* tra stress e benessere (fetta viola del grafico) **dopo** 3 interviste su 4 riportano uno stato di *benessere/pieno benessere* (fette arancione e gialla)

➡ GRANDE MIGLIORAMENTO DELLO STATO FISICO



# Autovalutazione sullo stato emotivo

“Come mi sento **EMOTIVAMENTE** prima e dopo i laboratori?”



- Mentre **prima** dei laboratori il 50% delle interviste riporta uno stato emotivo *intermedio* (fetta viola del grafico a torta) **dopo** più del 50% delle interviste riporta uno stato di *benessere/pieno benessere* (fette arancione e gialla)

➡ BUON MIGLIORAMENTO DELLO STATO EMOTIVO



# Autovalutazione sugli stati dell'essere(2)

- Più analiticamente, ciascun intervistato ha autovalutato il proprio stato d'essere portando l'attenzione a **6 sensazioni fisiche** e a **6 stati emotivi**, prima e dopo il laboratorio :
  - Le sensazioni fisiche analizzate sono
    - sensazioni di tipo negativo: RESPIRO CORTO, STANCO, NERVOSO, INDOLENZITO, RIGIDO
    - sensazioni di tipo positivo: RADICATO
  - Gli stati emotivi analizzati sono
    - stati di tipo negativo: ARRABBIATO, TRISTE
    - stati di tipo positivo: CALMO, LIBERO, FIDUCIOSO, VITALE



esOne

# Autovalutazione sugli stati dell'essere(3)

- Per ciascuna sensazione, confrontiamo graficamente le distribuzioni delle valutazioni fornite dagli intervistati

**prima e dopo**

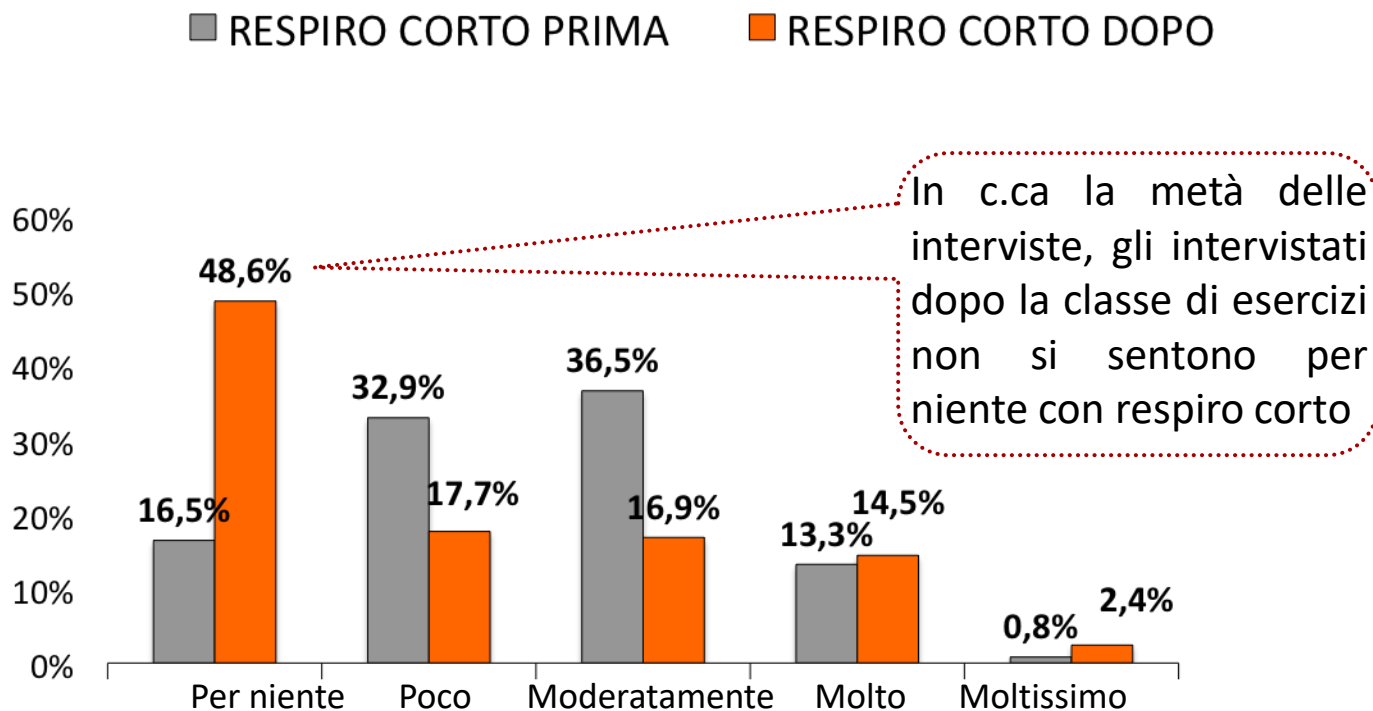
i laboratori di pratica bioenergetica, considerando il complesso delle interviste svolte nelle 5 rilevazioni - 249 questionari



esOne

# Sensazioni fisiche : RESPIRO CORTO

*“Come mi sento fisicamente prima / dopo il laboratorio?”*

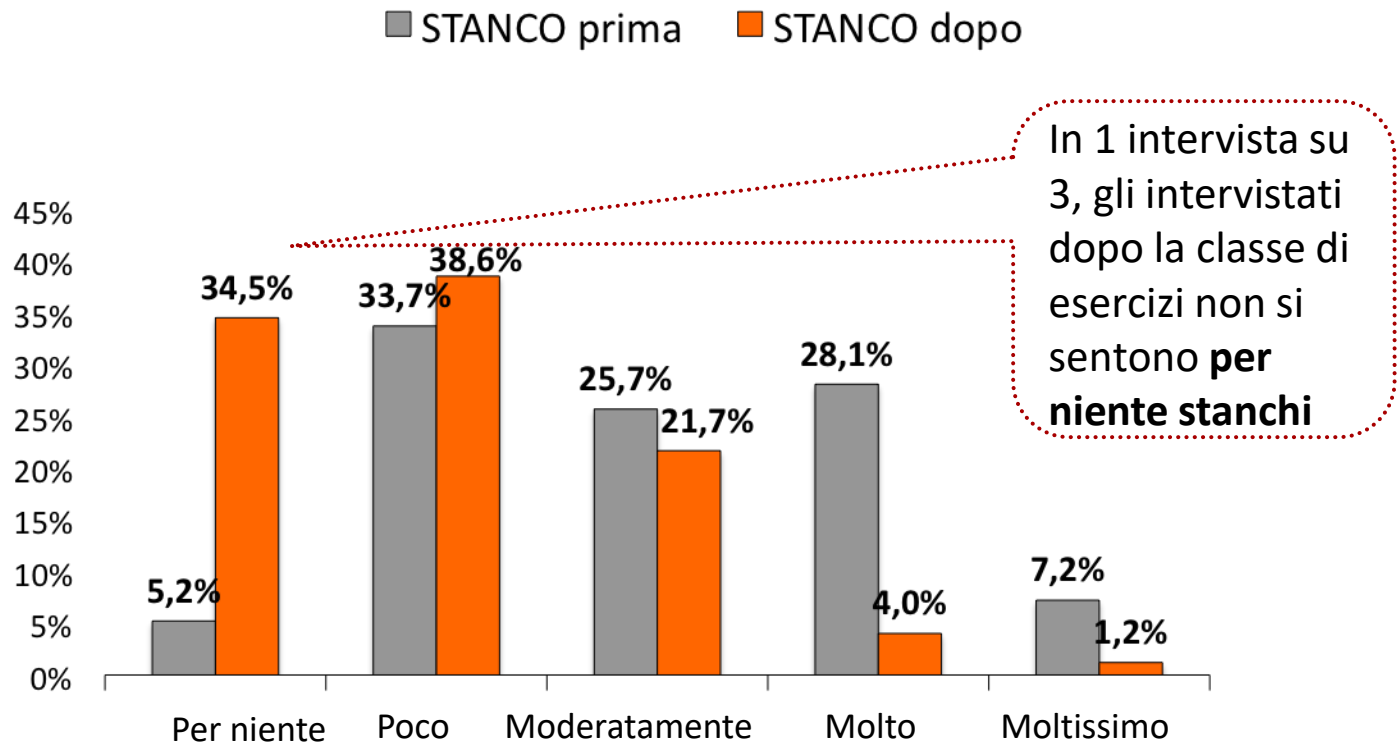


100% = totale interviste



# Sensazioni fisiche : STANCO

*“Come mi sento fisicamente prima / dopo il laboratorio?”*



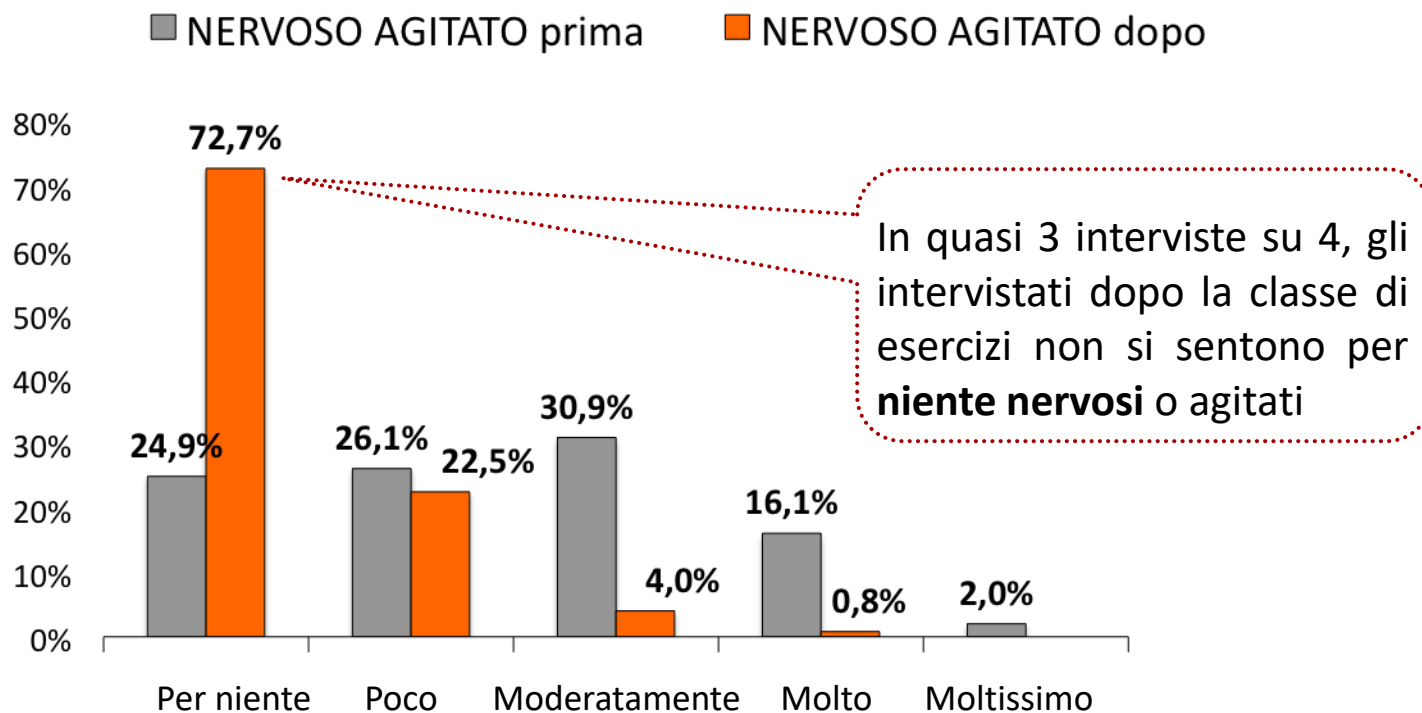
100% = totale interviste



esOne

# Sensazioni fisiche : NERVOSO AGITATO

*“Come mi sento fisicamente prima / dopo il laboratorio?”*



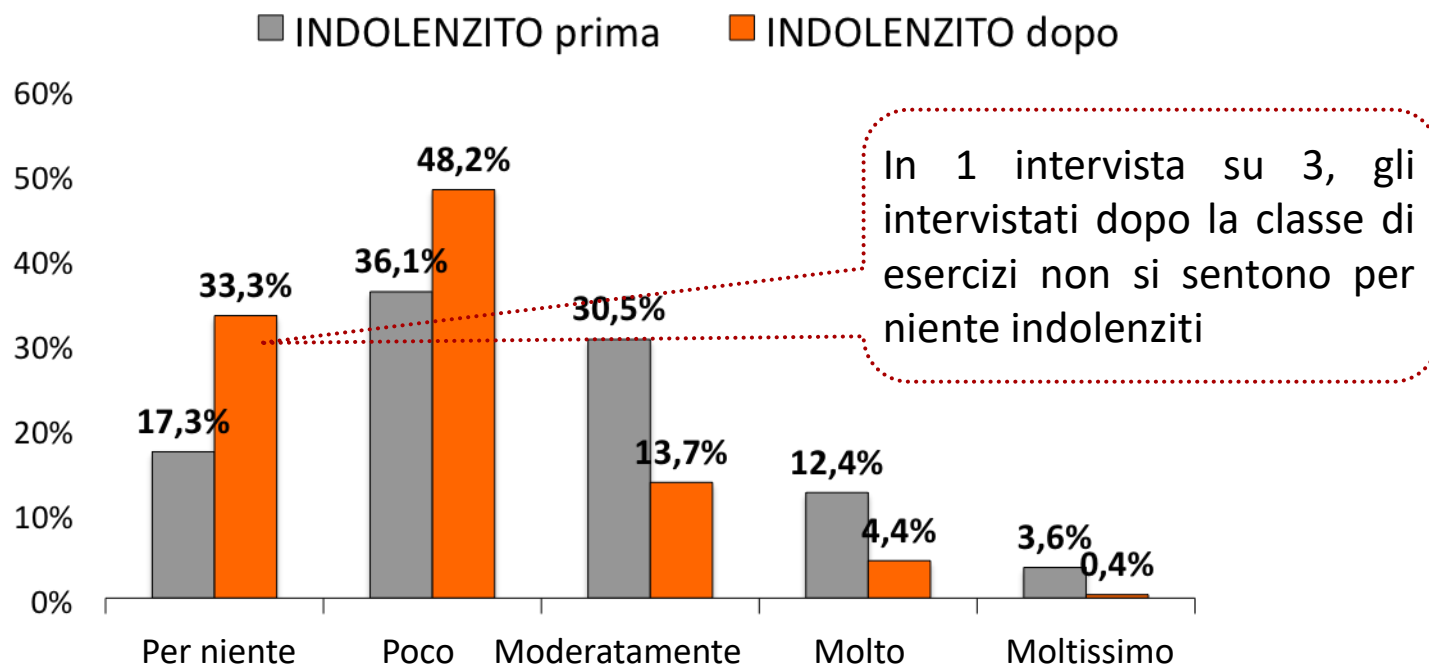
100% = totale interviste



esOne

# Sensazioni fisiche : INDOLENZITO

*“Come mi sento fisicamente prima / dopo il laboratorio?”*



100% = totale interviste

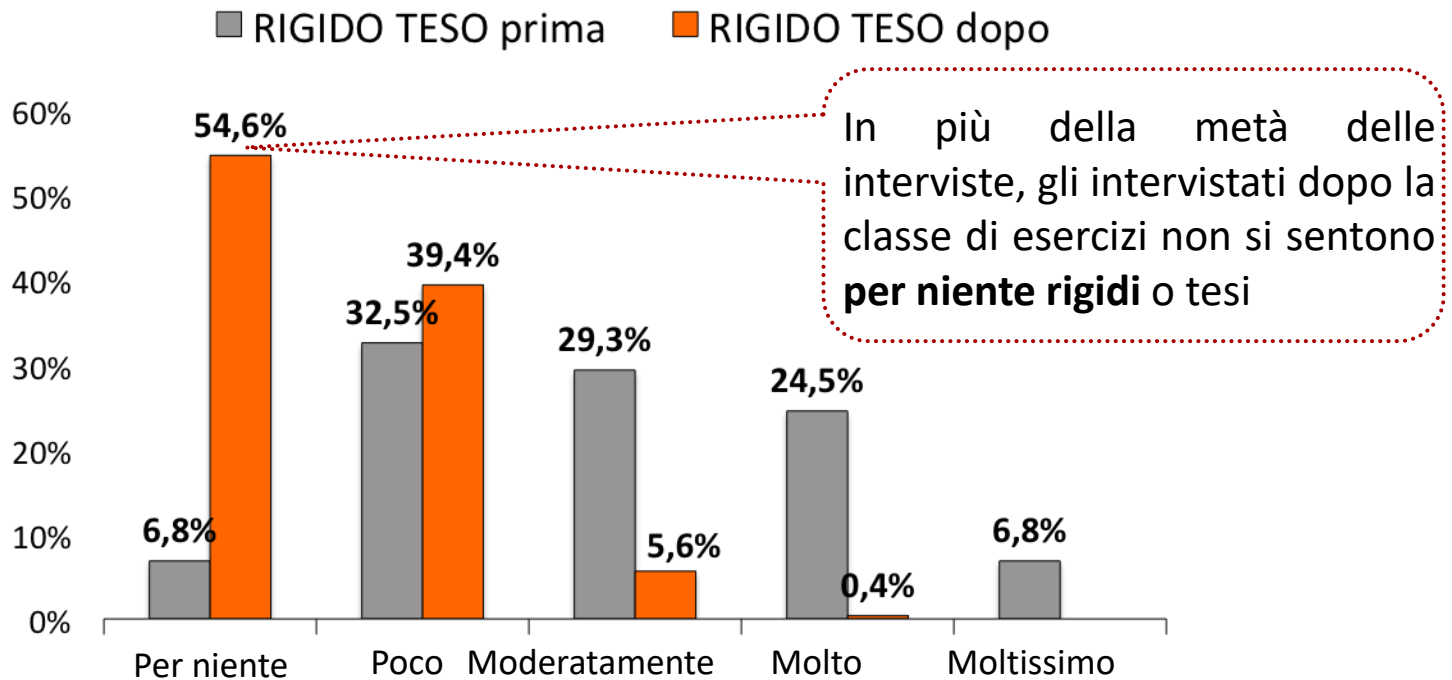




esOne

# Sensazioni fisiche : RIGIDO/ TESO

*“Come mi sento fisicamente prima / dopo il laboratorio?”*



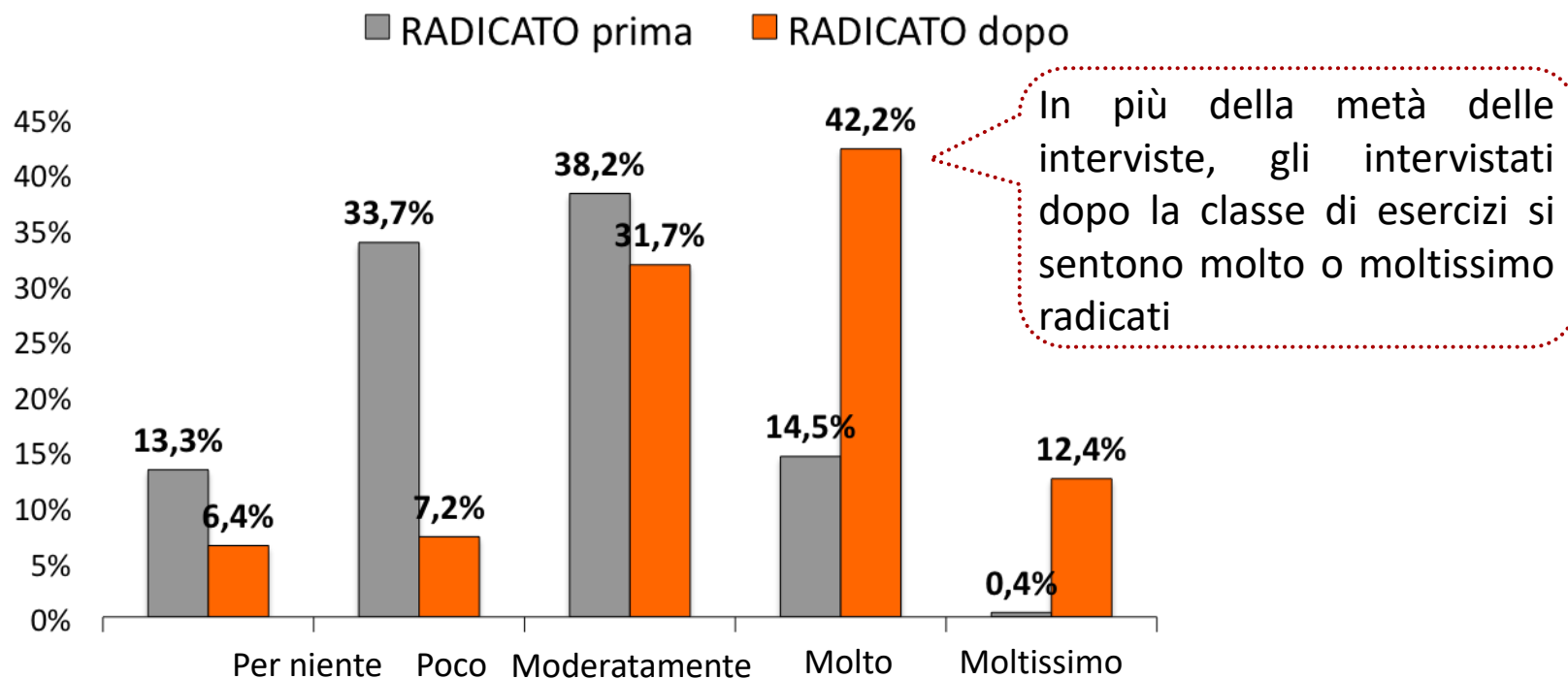
100% = totale interviste



esOne

# Sensazioni fisiche : RADICATO

*“Come mi sento fisicamente prima / dopo il laboratorio?”*



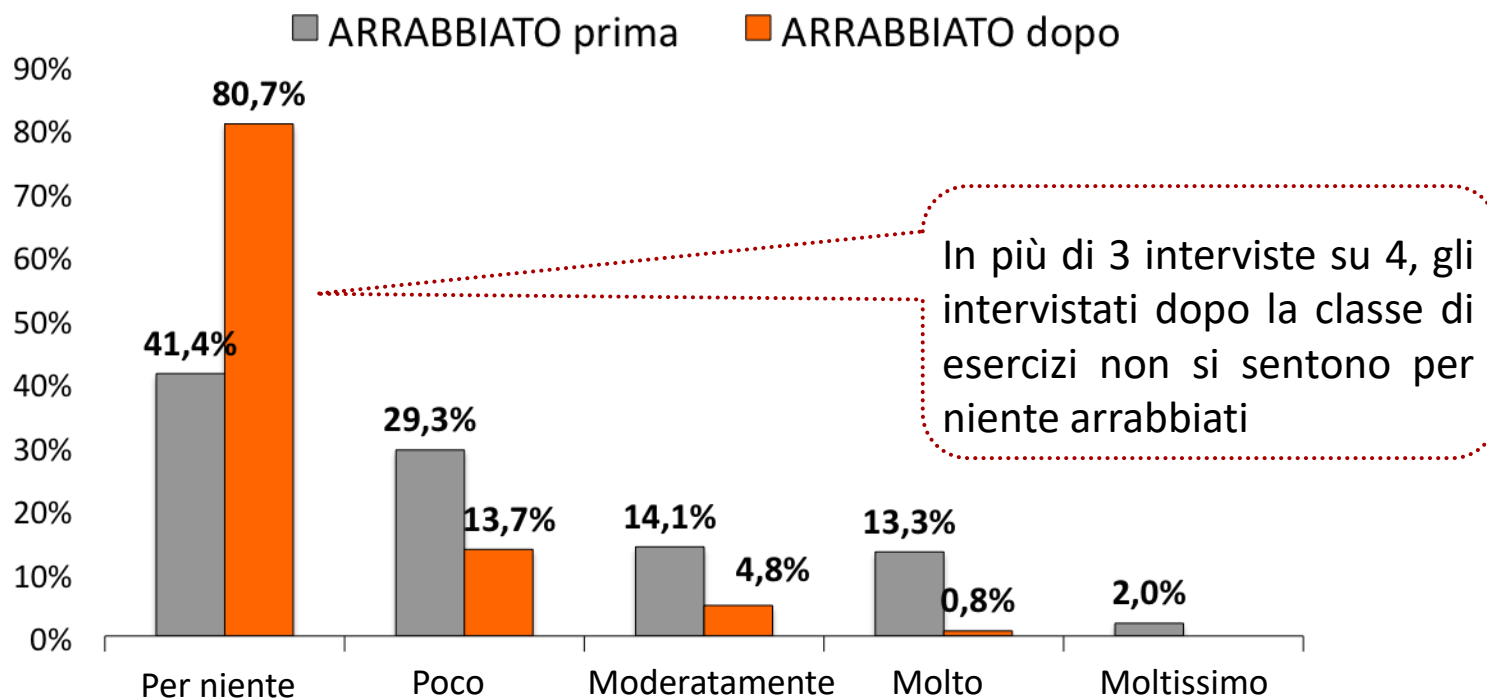
100% = totale interviste



esOne

# Sensazioni emotive : ARRABBIATO

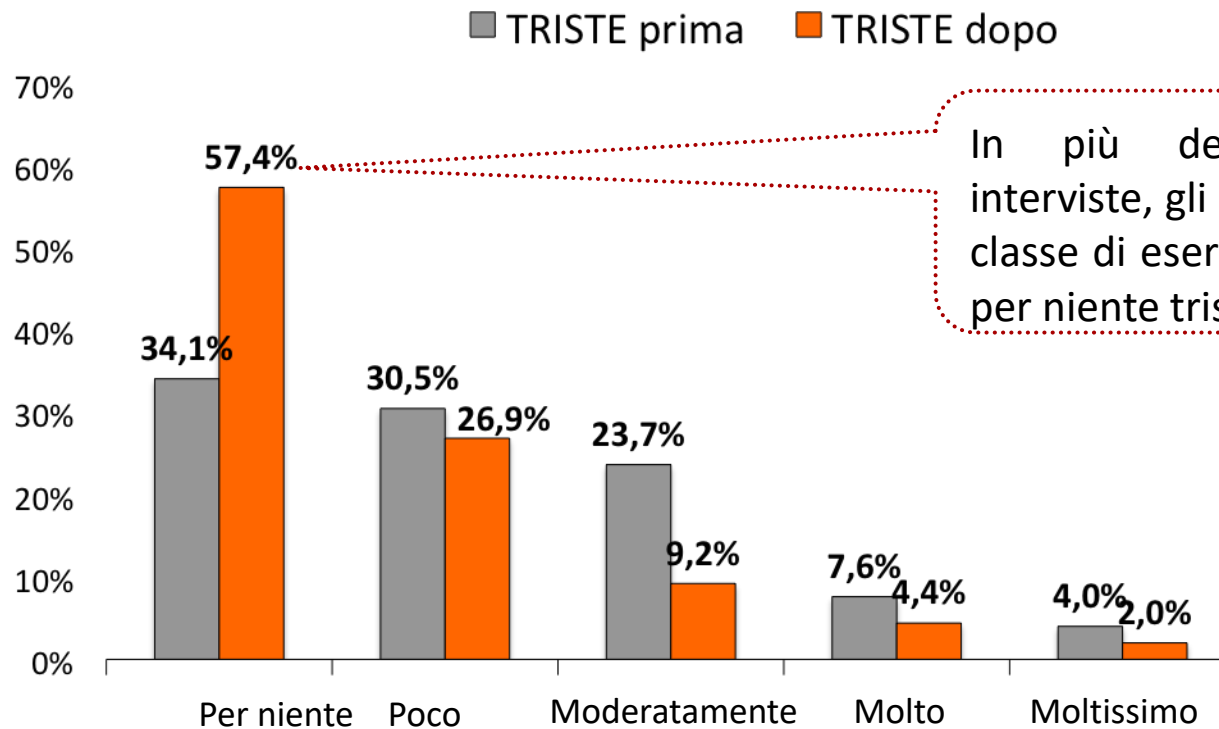
*“Come mi sento emotivamente prima / dopo il laboratorio”?*



100% = totale interviste

# Sensazioni emotive : TRISTE

*“Come mi sento emotivamente prima / dopo il laboratorio?”*

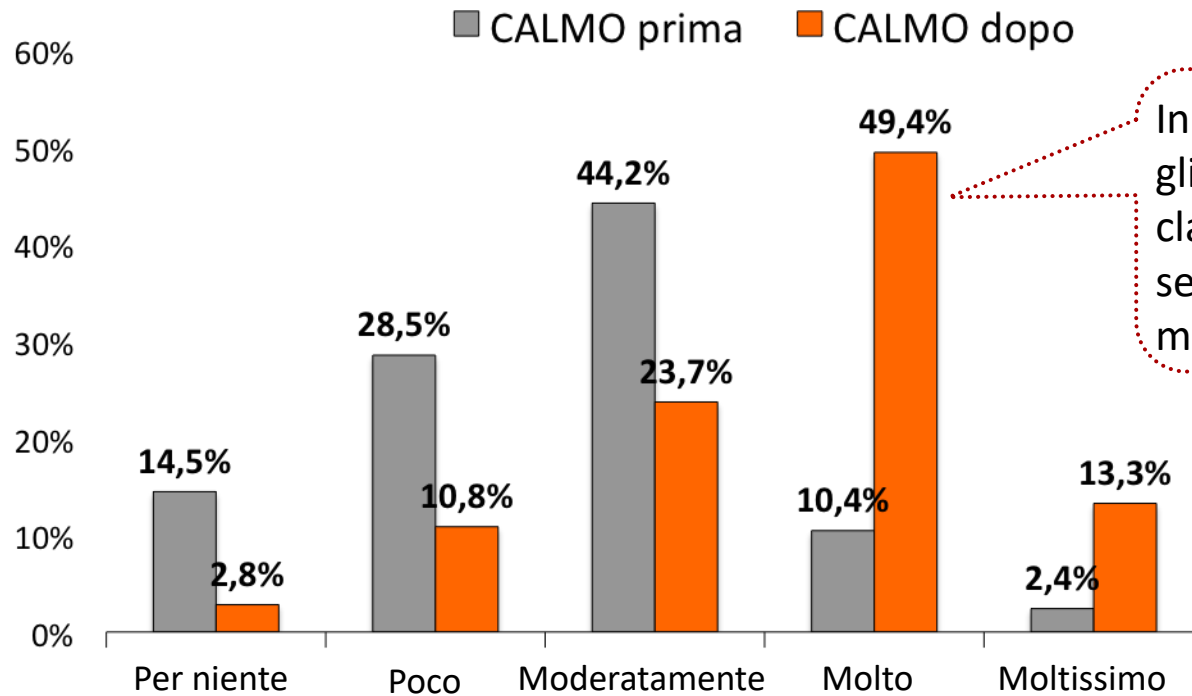


100% = totale interviste



# Sensazioni emotive : CALMO

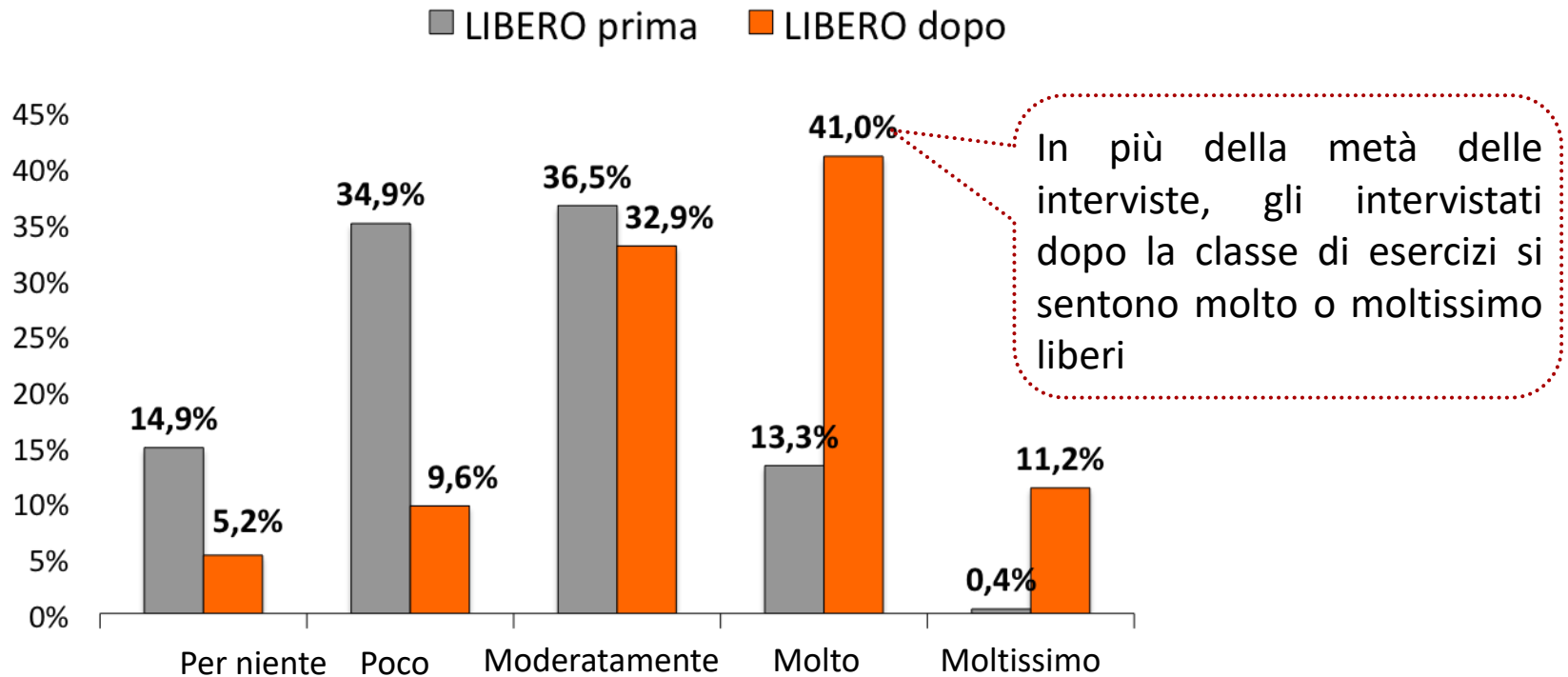
*“Come mi sento emotivamente prima / dopo il laboratorio”?*



In quasi 2 interviste su 3, gli intervistati dopo la classe di esercizi si sentono molto o moltissimo calmi

# Sensazioni emotive : LIBERO

*“Come mi sento emotivamente prima / dopo il laboratorio”?*

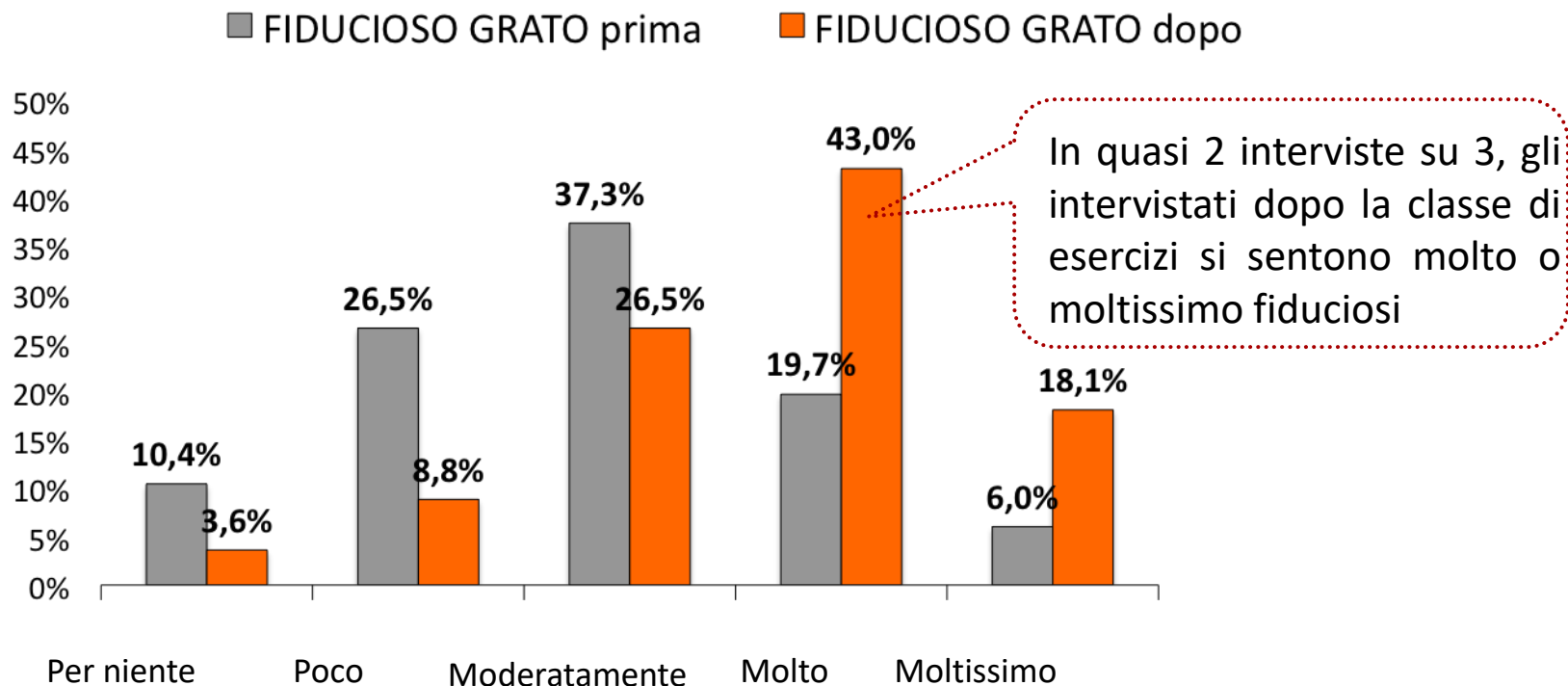


100% = totale interviste



# Sensazioni emotive : FIDUCIOSO GRATO

*“Come mi sento emotivamente prima / dopo il laboratorio”?*



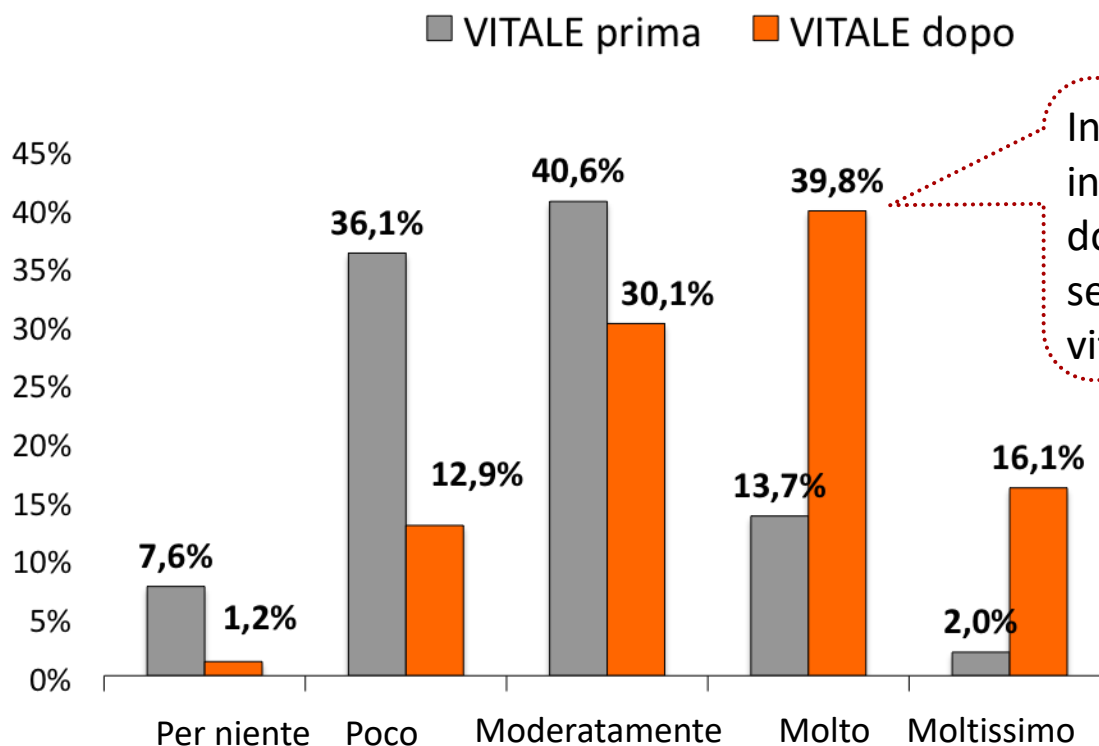
100% = totale interviste



esOne

# Sensazioni emotive : VITALE

*“Come mi sento emotivamente prima / dopo il laboratorio”?*



In più della metà delle interviste, gli intervistati dopo la classe di esercizi si sentono molto o moltissimo vitali

100% = totale interviste





esOne

# Indice x frequenza classe

	<1 anno	da 1 a 2 anni	da 2 a 3 anni	>3 anni
POCO FIATO	129	50	26	118
STANCO	84	109	47	125
NERVOSO	97	88	79	116
INDOLENZITO	59	138	80	127
RIGIDO	101	95	63	111
RADICATO	91	96	64	123
<b>totale sensazioni FISICHE</b>	<b>93</b>	<b>97</b>	<b>62</b>	<b>119</b>
	<1 anno	da 1 a 2 anni	da 2 a 3 anni	>3 anni
ARRABBIATO	100	78	59	126
TRISTE	108	65	23	133
CALMO	98	76	75	125
LIBERO	84	94	88	127
FIDUCIOSO	89	112	30	121
VITALE	89	107	65	116
<b>totale sensazioni EMOTIVE</b>	<b>94</b>	<b>90</b>	<b>61</b>	<b>124</b>
<i>n°interviste</i>	<b>96</b>	<b>58</b>	<b>17</b>	<b>78</b>

Numerosità del segmento poco significativa

- Nel gruppo dei frequentatori storici, l'efficacia della classe è decisamente superiore, sia a livello fisico che a livello emotivo