

Associazione Culturale STEP Consapevole

Ferrara

Master in Mental Training e Coaching

Specializzazione in Coaching (Life)

## **LA MENTE PARLA AL CORPO**

L'ELABORAZIONE DEI PROPRI VISSUTI EMOTIVI ATTRAVERSO LA

CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO

La bioenergetica e la tecnica di rilassamento muscolare di E. Jacobson

Dott.ssa Sonia Lorenzi

Sessione di Luglio

Anno 2013

## INDICE

<b>Prefazione</b> .....	pag. 4
<b>Capitolo 1</b>	
<i>Cenni storici</i>	
<b>1.1</b> L'evoluzione all'approccio con il paziente.....	pag. 5
<b>Capitolo 2</b>	
<i>La bioenergetica</i>	
<b>2.1</b> Cos'è la bioenergetica.....	pag. 7
<b>Capitolo 3</b>	
<i>Gli esercizi della bioenergetica</i> .....	pag. 9
<b>3.1</b> Il Grounding.....	pag. 9
<b>3.2</b> Il Bend Over.....	pag.10
<b>3.3</b> La voce e la respirazione.....	pag.10
<b>3.4</b> Il Bacino.....	pag.11
<b>3.5</b> Gli esercizi del volto.....	pag.11
<b>3.6</b> L'aggressività.....	pag. 11
<b>3.7</b> Il cavalletto bioenergetico.....	pag. 11
<b>3.8</b> Esercizi di coppia.....	pag. 12
<b>3.9</b> L'aggressività espressa con l'uso dei materassi.....	pag. 12
<b>3.10</b> Il cubo.....	pag. 12
<b>3.11</b> Il massaggio.....	pag. 12
<b>Capitolo 4</b>	
<i>Il rilassamento muscolare progressivo di Jacobson</i> .....	pag. 14

## **Capitolo 5**

<i>La respirazione</i> .....	pag.16
<b>5.1</b> Come posso modificare il mio respiro.....	pag.16
<b>5.2</b> I diversi tipi di respirazione.....	pag.16
<b>5.2.1</b> La respirazione toracica.....	pag. 16
<b>5.2.2</b> La respirazione superficiale.....	pag.16
<b>5.2.3</b> La respirazione addominale.....	pag. 17
<b>5.3</b> Esercizi di respirazione.....	pag. 18
<b>5.3.1</b> Respirazione media.....	pag. 18
<b>5.3.2</b> Respirazione alta.....	pag.18
<b>5.3.3</b> Respirazione bassa.....	pag.19
<b>5.3.4</b> Respirazione completa.....	pag. 19

## **Capitolo 6**

<i>La respirazione nel metodo E. Jacobson</i> .....	pag. 20
<b>6.1</b> Una corretta respirazione.....	pag. 20
<b>6.2</b> Le regole di base.....	pag. 20

## **Capitolo 7**

<i>Schema per il rilassamento m.p. di E. Jacobson</i> .....	pag. 22
---	---------

<b>Conclusioni</b> .....	pag. 25
--------------------------	---------

<b>Bibliografia</b> .....	pag. 26
---------------------------	---------

## PREFAZIONE

*Il lavoro che voglio presentare in questa tesina si propone di considerare la forte correlazione che esiste tra mente e corpo. Uno stato emotivo, un pensiero, sono in grado d'influenzare il corpo, ma allo stesso modo il nostro corpo può influenzare pensieri ed emozioni. Per questo motivo dobbiamo imparare a disciplinare la nostra mente e ad utilizzarla in maniera costruttiva e non distruttiva.*

*Le emozioni possono mettere in moto o paralizzare l'essere vivente. A volte l'impoverimento delle espressioni emotive giunge a disturbare il movimento spontaneo del nostro corpo.*

*Sono convinta, in qualità di psicoterapeuta, che la psicoterapia sia importante per l'elaborazione dei propri vissuti. Nel nostro corpo esistono tutti i segni dei traumi infantili e spesso i blocchi energetici impediscono alle emozioni e all'energia di fluire liberamente.*

*Il mio lavoro di psicoterapeuta è fortemente caratterizzato dal pensiero psicoanalitico ed ha radici su un percorso personale e di esperienza che si dipana negli anni e si fonda sulla conoscenza di sé, del proprio modo di essere e dei modelli teorici che la sostengono.*

*Ogni psicoterapia ha una sua specificità, un suo modello di riferimento e si svolge all'interno di una relazione e la psicoterapia dinamica, che applico nello svolgere il mio lavoro di psicoterapeuta, si caratterizza per l'attenzione costante alle dinamiche relazionali.*

*La mia formazione e la mia curiosità, però, mi hanno avvicinata alle tecniche di rilassamento, perché sono del parere che sia utile e talvolta indispensabile, per affrontare i propri problemi emotivi, partire da una corretta presa di consapevolezza del proprio corpo.*

*Le tecniche di rilassamento e i diversi esercizi strettamente legati al corpo non sono un sostituto della terapia. Essi non potranno risolvere profondi problemi emotivi, per cui generalmente si richiede un intervento terapeutico competente.*

*Molto spesso persone che non sono in terapia e che eseguono gli esercizi, che vi proporrò, giungono alla conclusione di aver desiderio e bisogno di un intervento del genere per elaborare a fondo i problemi affiorati alla coscienza nel corso di questi stessi esercizi. Ma, che siate o no in terapia, l'eseguirli regolarmente aiuterà in modo notevole ad accrescere la propria vitalità e la propria capacità di provare piacere.*