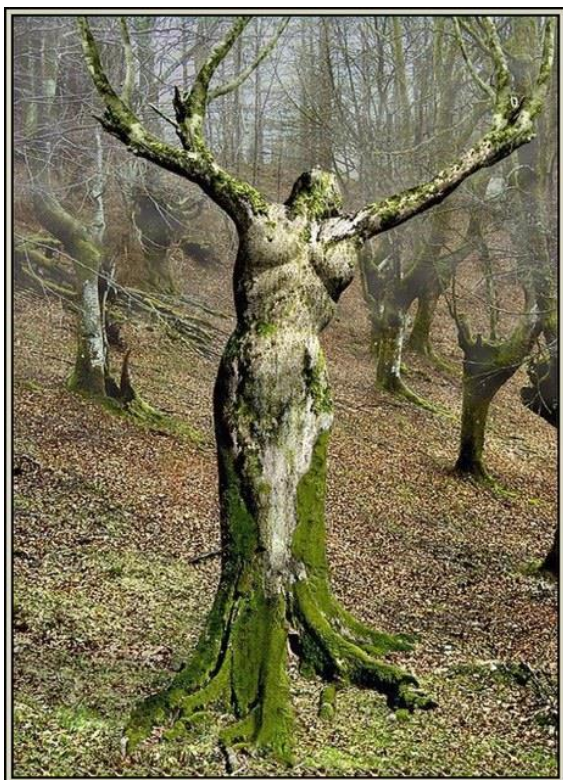




Il Corpo: dal dolore, la ricerca dell'Armonia

GIOVEDÌ 10 MAGGIO h 20.30



*La meraviglia figlia dell'ignoranza
nutre nel suo seno creature folli di
paura; la meraviglia figlia della
conoscenza, uomini, ogni giorno
grati di essere al mondo.*

*Quando la consapevole meraviglia
dell'Armonia della natura diventa
norma di vita, maturano uomini sereni.
E nasce l'amore. E con l'amore il
costante riproporsi, momento per
momento, della vita come atto di fede.*

*L'umile professione di questo
principio genera quel coraggio
che vince ogni paura.*

Ma.Bo

Il metodo di Dinamica Mentale Base, distribuito dall' I.S.I. con il nome di **Dinamiche della Mente e del Comportamento**, aiuta a raggiungere **l'equilibrio fra i quattro livelli** fondamentali dell'essere umano: **fisico, emozionale, mentale e spirituale**.

Il dolore del corpo, soprattutto quello cronico o dovuto a malattia grave, **provoca disordine e disequilibrio** a tutti i livelli, in un concatenarsi di cause ed effetti.

Quando nell'ascolto del corpo prevale la sensazione e la paura del dolore e della malattia, quando sia il pensiero, sia l'immagine del corpo evocano il dolore, il dolore stesso diventa abitudine e sembra non esserci via d'uscita.

Ho cercato e sperimentato un percorso di **possibile cambiamento**, partendo dalla mia storia personale, integrando la mia competenza professionale di Fisioterapista, le mie abilità di Counseling, la mia conoscenza delle Tecniche di Dinamica Mentale Base: così incontro e ascolto tante persone sofferenti e mi prendo cura di loro.



Ho sperimentato come sia possibile aiutare se stessi o un'altra persona a trovare l'armonia attraverso:

- la conoscenza dei meccanismi fisiologici della malattia e delle cure mediche possibili
- il riconoscimento, l'accettazione e la manifestazione delle proprie emozioni
- l'ascolto e l'uso adeguato della respirazione
- la scelta di movimenti e posture in cui si faccia esperienza di benessere
- l'uso di un linguaggio che fornisca comunicazioni positive
- l'uso di Tecniche di Rilassamento e Visualizzazione in cui prevalga l'ascolto dei cinque sensi e l'evocazione di immagini e situazioni leggere e gioiose
- la costante consapevolezza del valore intrinseco di ognuno di noi
- la ricerca della riconciliazione
- l'affidamento

Questo percorso può favorire **l'inizio di un processo di guarigione o di accettazione serena** di una realtà che, da un altro punto di vista, appare ostile e immutabile.

*Relatrice: **Elena Cusinato***

Fisioterapista, Counselor Dinamico Relazionale, socia I.S.I.