

SCHEMA DELLE SEDUTE DI PSICOSOMATICA PNEI

Mindfulness psicosomatica: il contatto primario con il Sé Psicosomatico. Rappresenta il punto di inizio e di fine di tutto il nostro lavoro.

Body-scan psicosomatico: la consapevolezza primaria dei blocchi psicosomatici (o blocchi alla percezione del sé Psicosomatico) e loro eventuale scioglimento sul piano fisico-energetico.

Tecniche di primo livello: aperte a tutti per sviluppare maggiore radicamento nel corpo, consapevolezza emotiva, riequilibrio energetico, mobilitazione psicosomatica, scioglimento dei blocchi fisici ed energetici, apertura interiore, capacità di comunicazione, empatia e socializzazione.

Tecniche di secondo livello: è come il BODY SCAN PSICOSOMATICO ma con una leggera attivazione del respiro e con una maggiore focalizzazione sulle emozioni collegate al blocco.

Elaborazione delle sedute con rilascio emotivo: quando emergono e si liberano emozioni è opportuno utilizzare la sessione successiva per rielaborare il vissuto e utilizzare il body scan per sciogliere fisicamente eventuali tensioni rimaste. Da questa sessione più tranquilla emerge la necessità e il desiderio per un'ulteriore approfondimento dell'emozione profonda con una successiva tecnica di 2° livello o per riacquistare fiducia ed energia con tecniche di meditazione o di primo livello.

Solo medici, psicologi e psicoterapeuti possono superare questa linea di intervento terapeutico

Tecniche di terzo livello: la respirazione emozionale rappresenta uno strumento essenziale per ogni medico, psicologi e psicoterapeuta, per curare le persone con problemi profondi o traumi, ma che tuttavia deve essere consapevole dei limiti del paziente, delle risorse a sua disposizione e della propria esperienza. La liberazione delle emozioni deve essere vissuto come un processo di crescita e un importante passaggio umano, che comporta anche qualche resistenza, paura e tentennamento.

Elaborazione delle sedute con rilascio emotivo intenso: quando emergono e si liberano emozioni profonde o molto forti è necessario utilizzare la sessione o le sessioni successive per rielaborare il vissuto e utilizzare il body scan per sciogliere fisicamente eventuali tensioni rimaste. Da questa sessione emerge la reale necessità del paziente e l'indicazione per un'ulteriore approfondimento dell'emozione profonda con una successiva tecnica di 3° livello o, anche di un momento di riequilibrio per riacquistare fiducia in sé ed energia con tecniche di meditazione o di primo livello.