



SOFROLOGIA: UN ALLENAMENTO PER SVILUPPARE SERENITÀ E BENESSERE

Il termine sofrologia deriva dalle tre parole del greco antico sos (“armonia”), phren (“mente”) e logos (“studio, scienza”): dunque significa “studio della coscienza in armonia” o “la scienza dell’armonia della coscienza”. Per sofrologia intendiamo un metodo di rilassamento dinamico, sviluppato dal neuropsichiatra Alfonso Caycedo dal 1960 al 2001, che comprende esercizi fisici e mentali per promuovere la salute e il benessere.

I vantaggi della sofrologia

Sonno

È efficace quando si tratta di disturbi lievi, dovuti a uno stile di vita faticoso e stressante, o a cattive abitudini prima di coricarsi. Ciascuno di questi disturbi può essere trattato con esercizi di rilassamento e respirazione. A questi si aggiungono le tecniche di futurizzazione. Spesso è necessario lavorare sull’ansia di andare a letto, generata dall’insonnia ripetuta.

Stress

La sofrologia insegna a lasciar andare i fastidi e a gestire meglio le proprie emozioni. A poco a poco, la persona è più preparata a superare i momenti importanti. A livello professionale, permette di affrontare al meglio situazioni stressanti, come il sovraccarico di lavoro, la perdita di significato o la paura dei cambiamenti organizzativi. Per i manager, può essere uno strumento per migliorare il lavoro collettivo e la coesione di squadra.

Gravidanza

La sofrologia aiuta le future mamme a vivere gli ultimi mesi di gravidanza e il parto con più serenità e fiducia. In un primo momento, permette di vivere meglio i cambiamenti fisici e le sensazioni spiacevoli associate. Quindi, attraverso l’immaginazione e le

tecniche di respirazione, le donne anticipano positivamente la nascita a venire.

Adolescenti

Consente di affrontare più serenamente questa fase della vita, lavorando sull’accettazione dei cambiamenti fisici ed emotivi. E quindi aiuta a rafforzare la fiducia, prepararsi per un esame, sviluppare la concentrazione, regolare il sonno, vivere meglio il proprio corpo.

Anziani

La sofrologia aiuta a invecchiare bene e a vivere meglio con gli effetti che possono accompagnare l’invecchiamento, come dolore, problemi di sonno o di memoria, depressione... In caso di dolore cronico, porta verso il rilassamento corporeo e il benessere fisico o mentale.

Gestione del dolore

Mal di schiena, mal di pancia, mal di testa: i dolori sono molto spesso la manifestazione di un disturbo del nostro organismo. La sofrologia consentirà alla persona di trovare un equilibrio tra corpo e mente e di vivere meglio con il proprio dolore. Questo non scomparirà, ma sarà meglio supportato dalla persona che ne soffre.

La sessione di sofrologia

Una sessione dura circa un’ora e può includere esercizi di respirazione, muscolari e di visualizzazione guidata. Ci sono sessioni di gruppo o individuali. In una seduta individuale, il sofrologo parla prima con la persona per ascoltare i suoi bisogni. All’inizio della sessione, si eseguono tecniche chiave per riconnetterci con il nostro corpo e rilassarci. Ad ogni esercizio segue un momento di osservazione del corpo, delle percezioni e delle sensazioni provate. La sessione si conclude con la condivisione dei fenomeni percepiti.