

meno ansia PIU' ENERGIA

Ad aiutarti c'è la Sofrologia Caycediana, tecnica che migliora la consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità per allentare lo stress e rinforzare le attitudini positive

Sos sta per "equilibrio", Fren per "coscienza", e Logos per "discorso". Risultato: discorso sulla coscienza in equilibrio, in una parola, Sofrologia. Niente a che vedere con la mindfulness, la meditazione orientale, le pratiche new age e neppure con la psicanalisi. «La Sofrologia Caycediana è un metodo scientifico che lavora sulla coscienza e che si propone di ricreare il perfetto equilibrio tra il corpo e la mente che molte situazioni possono rompere, con conseguenze a volte pesanti» spiega la dottoressa Viviana Loche, Sofrologa Caycediana Master Specialista e Direttrice della Scuola di Sofrologia Caycediana di Milano e di Roma. «Attraverso la pratica quotidiana di tecniche di rilassamento e di attivazione del corpo e della mente che necessitano solo di pochi minuti e sotto la costante guida del sofrologo, la persona prende coscienza del proprio passato, impara a vivere nel presente e si proietta nel futuro con la consapevolezza del proprio valore e proprie capacità».



un fondamento *solido*

La Sofrologia nasce negli anni '60 grazie al dottor Alfonso Caycedo, medico psichiatra impegnato nella ricerca di strade alternative alle tradizionali cure psichiatriche. Sviluppatisi nell'arco di trent'anni, la Sofrologia oggi è diffusa e praticata in Francia, in Belgio, in Svizzera, in Spagna e in Portogallo. **Tante le sue applicazioni.** «Si va dall'ambito medico a quello sociale, da quello pedagogico a quello sportivo» spiega l'esperta. «Il lavoro con il sofrologo aiuta a raggiungere obiettivi concreti: **gestire lo stress e la rabbia, risolvere problemi relazionali, vincere la timidezza, allentare ansia e nervosismo, dormire meglio, essere più lucidi e creativi.**»

QUANDO SERVE?

La sofrologia può essere d'aiuto quando ci si trova in momenti e situazioni difficili dal punto di vista psicologico e fisico ma può anche rappresentare **un'opportunità per tutti di migliorare il proprio modo di affrontare la vita.** «Ci sono corsi modulati in maniera specifica sulle diverse esigenze rivolti a particolari categorie: ai manager per potenziare le performance lavorative e agli studenti per alzare il rendimento, alle donne incinte per prepararsi al parto, agli sportivi per raggiungere obiettivi sempre più alti» continua Loche.



ANCHE PER LA PELLE

La Sofrologia riserva un'attenzione particolare alla pelle, prima barriera protettiva del corpo ma anche specchio delle condizioni fisiche e mentali dell'organismo. «Le tecniche per la notte sono un aiuto prezioso perché favorendo il riposo mettono la cute nella condizione migliore per ripararsi e recuperare, risvegliandosi con più luminosità e freschezza» spiega Loche. «La pratica quotidiana di una tecnica soffrologica per abbassare il livello di stress, della durata di quindici minuti, aiuta invece ad allentare le tensioni che producono rughe e contratture marcate».

bastano pochi minuti al giorno

Il metodo prevede la pratica quotidiana di tecniche scelte di volta in volta dal soffrologo in base alle diverse necessità. «Ogni persona ha un valore e va aiutata a scoprirlo per ritrovare fiducia e serenità: il lavoro deve essere individuale, studiato e sviluppato partendo dai problemi del singolo per arrivare a risolverli» precisa l'esperta. Per questo la soffrologia prevede una serie di sessioni individuali con il terapeuta durante le quali le tecniche vengono personalizzate come un abito su misura.

UNA SEDUTA *in pratica*

Arrivare dal soffrologo significa innanzitutto «staccare» per un'ora dal mondo esterno. Niente orologio e cellulare ma solo attenzione puntuale a quello che si fa e si sente. **Il primo momento è un confronto diretto con il terapeuta nel quale raccontare problemi, dubbi e desideri e ascoltare quello che l'esperto suggerisce.** Poi il soffrologo sceglie la tecnica da praticare e dà il via alla parte attiva dell'incontro: seduti comodi su un una sedia con le mani appoggiate alle cosce, gli occhi chiusi e la schiena rilassata **si ascolta il terapeuta che attraverso la voce porta a dirigere l'attenzione, anche mediante il respiro, su vari punti del corpo per rilassarli a fondo;** in base alla tecnica scelta il soffrologo può anche suggerire movimenti dolci che conducono a una sempre maggior consapevolezza del proprio corpo. Obiettivo finale è quello di eliminare

ogni tensione e pensiero negativo per recuperare una condizione di rilassamento e di positività. Le varie tecniche non richiedono abilità ma solo attenzione: **la voce durante la seduta suggerisce di concentrare l'attenzione non tanto su quello che si fa ma sulle sensazioni che si percepiscono** e che vanno riportate a fine seduta al soffrologo.

A CASA

Al termine della seduta **il terapeuta trasmette alla persona il file audio in modo che possa praticare la tecnica a casa ogni giorno** scrivendo ogni volta un commento sulle sensazioni provate da inviare via mail al soffrologo. **La persona riceve ogni giorno un riscontro sul lavoro e può chiedere chiarimenti o orientamenti.** Le sessioni possono essere fatte anche via Skype.

QUALCHE SETTIMANA OPPURE PER SEMPRE

La durata del percorso individuale varia in base alle problematiche. **Molti, comunque, dopo aver raggiunto l'obiettivo continuano a praticare la Sofrologia per migliorare altre sfere:** la pratica diventa così una sorta di "palestra corpo-mente", un appuntamento quotidiano con il relax e il benessere.

I COSTI

Il codice deontologico della Sofrologia Caycediana commisura l'onorario del soffrologo alla capacità economica della persona. «Tutti devono avere la possibilità di stare bene e per questo si decide insieme il costo delle sessioni individuali al primo colloquio» spiega Loche. Per info: soffrologiaonline@gmail.com

**l'esperienza
personale**

«il mio corpo ha protestato ma poi è arrivato il relax»

«Mi è sempre piaciuto fare, ma da un po' di tempo a questa parte **ho capito che era arrivato il momento di fermarmi**. Di fermare il corpo, ma anche la mente che tende ad essere troppo attiva, troppo totalizzante con un carico di impegno e di stress altissimo. Yoga? Meditazione? Quando, per motivi di lavoro, mi sono imbattuta nella Sofrologia ho capito di aver trovato una strada giusta per me e ho deciso di provarla. **Il primo approccio è stato "forte", impegnativo sul piano psicologico e anche fisico**: sono bastati quindici minuti con gli occhi chiusi a seguire la voce della sofrologa per risvegliare dolori passati e presenti. **Ho "sentito" protestare tutto il mio lato sinistro, quello che da sempre è il più problematico**, ho percepito per la prima volta la presenza di una cisti ovarica, ovviamente a sinistra, che mi preoccupa. Non posso dire di essere stata

bene quel giorno, anzi proprio male al punto da disdire nel pomeriggio alcuni impegni di lavoro. **Ma stare male fa capire che si deve cambiare**. So che il cammino è lungo perché ansie, dubbi e timori sono di vecchia data così come dolori e contratture, ma sento che la pratica quotidiana mi aiuta: **è solo un quarto d'ora ma il rilassamento è profondo; e al miglioramento fisico**, meno dolori al collo, maggior scioltezza nel movimento, **corrisponde una mente più lucida, presente e pronta a concentrarsi sull'attività del momento**. Bilancio positivo tanto che credo che tra un po' metterò alla prova la Sofrologia sotto un altro fronte con una persona a me vicina. Ma questa è un'altra storia, ancora da scrivere».

Alberta Mascherpa