

CONOSCI LA *sofrologia?*

È una pratica psico-corporea **inclusiva** che aiuta a sciogliere le tensioni. E funziona già dalla prima sessione

di **Valentina Sorrenti**

Lo yoga mi ha sempre affascinato però ho capito che non fa per me, ci ho provato ma non lo sento "mio". Mi piace il suo lato spirituale ma i movimenti e le figure di questa disciplina mi mettono in difficoltà a causa di un ginocchio acciaccato. Per questo, quando ho avuto la possibilità di provare una sessione di sofrologia - disciplina messa a punto dal neuropsichiatra Alfonso Caycedo alla fine degli Anni '50 che combina training autogeno, ipnosi, meditazione e yoga (sofrologiaonline.com) - ho subito chiesto se fosse adatta ai miei legamenti. La risposta è stata sorprendente: va bene dai sei anni in su e per tutti i livelli di allenamento. Si tratta di una tecnica psico-corporea in cui i movimenti sono al servizio della mente e le gestualità sono dolci. Semplici esercizi di rilassamento muscolare, di respirazione controllata e di visualizzazioni positive al fine di lavorare sulla salute emotiva per sciogliere nodi, controllare la rabbia, affrontare le paure, migliorare l'insonnia, riuscire a gestire le emozioni come la tristezza e anche curare i dolori cronici. Ok, mi serve, voglio provare.

Così ho indossato vestiti comodi e mi sono presentata all'Aspria Harbour Club di Milano (info sui corsi aspria.com), dove Stephanie Testa, sofrologa certificata, ha tenuto una sessione di gruppo. L'incontro dura circa un'ora ed è diviso in quattro momenti: nella prima parte viene introdotto il tema della sessione, poi si procede con tre o quattro esercizi in piedi o seduti sul tappetino. Si passa quindi alla visualizzazione positiva, a occhi chiusi, sdraiati e guidati dalla voce della sofrologa che ci può portare in montagna, al mare, a rivivere un Natale di quando si era bambini. Noi abbiamo provato l'esperienza del massaggio, e quasi mi sono addormentata per il livello di relax raggiunto. Infine, c'è



Il termine sofrologia deriva da 3 parole greche: "sos" armonia, "phren" spirito e "logos" scienza.

la quarta parte, il momento di condivisione dove ognuno può esprimere che cosa ha sentito e vissuto. «Quest'ultima è la parte più importante perché aiuta a prendere consapevolezza delle proprie emozioni e di come queste passino attraverso ciò che sentiamo con il nostro corpo, stare in ascolto è fondamentale. È più facile aprirsi nelle sessioni individuali, dove si costruisce un percorso con un tema mirato in base al beneficio che si vuole ottenere o alla problematica da risolvere», mi ha raccontato Stephanie. «La sofrologia è per tutti, non c'è bisogno di sentirsi stressati per prendersi cura della propria salute emotiva, e può aiutare anche in caso di patologie, in Francia per esempio viene consigliata dai dottori come percorso di supporto alla terapia medica. È controindicata solo in caso di problemi psichiatrici come il bipolarismo dove le visualizzazioni non sono consigliate, per il resto si adatta e plasma su tutti, anche le persone con disabilità possono praticarla», sottolinea l'esperta. La durata del percorso si definisce insieme, in media si tratta

di una dozzina di sessioni. Poi tutto dipende da quanto ci si esercita a casa. «Il bello della sofrologia è capire quali sono le risorse della persona che si ha davanti e riuscire a usarle per sciogliere i nodi. Per esempio, con uno studente in ansia per il percorso scolastico, ma che ama giocare a tennis, sfrutto le sensazioni di invincibilità sul campo per aiutarlo a gestire gli esami. Tutte le sessioni vengono registrate in modo che si possano replicare da soli, i risultati si vedono già dalla prima volta». E io posso confermare: ne sono uscita alleggerita e con la voglia di continuare ad allineare corpo e mente. |

DA PROVARE A CASA

Ci si mette in abiti comodi, in piedi, con le braccia lungo i fianchi e i pugni chiusi. Durante la fase di ispirazione ci si irrigidisce muovendo le spalle su e giù velocemente. Quando si arriva ad avere i polmoni pieni, ognuno in base ai propri ritmi, si espira aprendo le mani e lasciando andare la tensione. Poi è importante rimanere qualche secondo in ascolto e ripetere per tre, quattro volte l'esercizio.