

# Corso Mental Training e Postura

## Programma del corso:

Psicobiologia e psicofisiologia

Cosa sono le emozioni

Neurobiologia delle emozioni

Relazione tra emozioni e postura

Psicosomatica e postura

L'equilibrio psicosomatico, le difese comportamentali, le difese psicologiche, la somatizzazione, le difese biologiche e il mental training applicato

Metamedicina: ogni sintomo e' un messaggio:

Psicosomatica della schiena e della colonna vertebrale con specifiche sulle cinque zone e vertebre

- Regione cervicale o nuca
- Regione toracica o dorsale (dolori all'altezza del trapezio, all'altezza del centro cardiaco, dolori fra le scapole, dolori intorno alla settima dorsale, bruciori nella zona dorsale)
- Regione lombare (lombalgia, lombaggine, ernia discale)
- Regione sacrale (ossa del bacino)
- Regione del coccige (anche, glutei, nervo sciatico)

Simbologia e significati della scoliosi, lordosi, cifosi e del mal di schiena in generale.

Il dialogo mente e corpo e la postura

Le tecniche corpore:

- Il metodo trager (teoria ed applicazione di esercizi di mentistica)
- Il metodo energy stream (sviluppi della terapia di wilhelm reich teoria ed applicazione di esercizi di energy stream)
- Il metodo bioenergetica (teoria ed applicazione degli esercizi di lowen)
- Il metodo eutonia (teoria ed applicazione degli esercizi del metodo eu – tonos – tensione naturale)

Il cervello e il suo ruolo nelle manifestazioni di squilibrio ed equilibrio posturale

Il sistema nervoso enterico, la relazione intestino cervello, l'influenza dell'intestino sul rilascio di neuromediatori e le relazioni posturali interconnesse. Utilizzo dell'esercizio di training autogeno della pancia calda del mental training per migliorare le tematiche del rachide e l'omeostasi.

L'area limbica e i neuromediatori

Tecniche mentali per attivare il sistema ippocampo amigdala

I programmi mentali (metaprogrammi)

Postura e la corazza emotiva (analisi dei segmenti corporei)

Postura, disturbi somatoformi e mental training

Disturbo da dismorfismo corporeo , disturbo algico , disturbo di conversione , disturbo da somatizzazione ,

Mental training applicato per:

Atteggiamenti posturali del rachide e interiorizzazione delle relazioni interpersonali

Dismorfismi del rachide e narcisismo

Rapporti tra ipercifosi dorsale e stile di gestione del comportamento aggressivo

Stile di contatto interpersonale , scoliosi e cathexis corporea

Rapporti tra dismorfismi del rachide e cathexis corporea.