

# *Corso di Portamento Energetico Posturale P.E.P.*

Metodo dr.ssa Federica Sala

Un corretto portamento è fondamentale in ogni età, per mantenere il corpo fisico e la nostra parte emozionale in equilibrio, perché "Ogni tensione emotiva si manifesta sul corpo fisico con posture scorrette, contrazioni, sforzi, fatiche...che possono portare alle cosiddette malattie" (Moshe Feldenkrais-1904-1984)".

Una camminata sicura ed elegante, inoltre, aumenta considerevolmente l'autostima verso noi stessi e la credibilità verso gli altri.

Si acquista e si trasmette sicurezza, si libera e si lascia emergere la nostra personalità!

Il metodo P.E.P., con specifici esercizi mirati a comprendere l'esatta collocazione del corpo fisico nello spazio e il nostro equilibrio, aiuta a sciogliere le tensioni e acquisire una postura e un portamento perfetti. Il primo insegnamento del portamento energetico è trovare il nostro equilibrio.

Il corso aiuta a trovare e a rafforzare l'equilibrio fisico, psichico e spirituale.

Il movimento posturale energetico viene infatti effettuato con il corpo, con la mente e con lo spirito.

Abbiamo imparato a camminare da piccoli, in modo inconsapevole e automatico.

Con questo percorso, il movimento invece diventa consapevole e permette di sviluppare la conoscenza del nostro corpo esterno e interiore.

Con il movimento consapevole, usciamo senza traumi dalle nostre "zone di comfort" e abbandoniamo paure ed insicurezze, per avvicinarci ad una nuova libertà fisica ed emozionale.

I nostri movimenti spesso rappresentano anche la nostra situazione interiore (l'esempio più classico è il guardare per terra: insicurezze, paure inconsce, bassa autostima, paura del futuro, paura del giudizio degli altri, etc.) e sono molto condizionati dall'immagine che abbiamo di noi stessi.

Ma è corretta questa immagine?

Abbiamo idea di quello che potremmo trasmettere ed ottenere se sfruttassimo tutte le nostre capacità?

Ci siamo fatti un'immagine di noi che abbiamo impresso nel nostro cervello, convincendoci che sia quella corretta.

Un corretto portamento trasmette al cervello una nuova immagine di noi stessi, più positiva e consapevole, che ci permetterà di sfruttare pienamente le nostre capacità ed ottenere splendidi risultati.

Guidando i nostri movimenti in modo consapevole, sia fisici che emozionali tramite visualizzazioni mentali, prendiamo coscienza dei nostri aspetti interiori, ci liberiamo di vecchie barriere, superiamo muri che sembravano invalicabili e prendiamo il coraggio di fare delle scelte e accettiamo anche i nostri errori senza che questi si trasformino in blocchi o traumi.

Cosa verifica il nostro Trainer iniziando una seduta di Portamento Energetico Posturale?

**IL MOVIMENTO MENTALE**

- *Riusciamo a stare in equilibrio a piedi uniti?*
- *Come ci sentiamo se chiudiamo gli occhi?*
- *Sappiamo trovare il centro del nostro equilibrio?*
- *Abbiamo la consapevolezza della dimensione del nostro corpo nello spazio?*
- *Riusciamo ad “ascoltare” il nostro corpo nei movimenti?*
- *Riusciamo ad immaginarci e a muoverci mentalmente tenendo gli occhi chiusi?*
- *Riusciamo a guidare il movimento di oggetti o persone verso di noi con la mente?*

## **IL MOVIMENTO FISICO**

- ♣ *Appoggiamo il piede nel modo corretto?*
- ♣ *Su quale piede carichiamo maggiormente il nostro peso?*
- ♣ *Come teniamo la schiena quando camminiamo?*
- ♣ *Sentiamo tensioni in qualche parte del corpo?*
- ♣ *Sentiamo dolori in qualche parte del corpo?*
- ♣ *Guardiamo per terra o dritti davanti a noi?*
- ♣ *Siamo naturali o camminiamo in maniera forzata?*
- ♣ *Camminiamo troppo velocemente o troppo lentamente?*

Lavorando su tutti questi aspetti con esercizi mirati, si raggiunge un portamento interiore e corporeo equilibrato, infondendo energia al corpo e trasmettendo positività e sicurezza a chi ci osserva dall'esterno.

Durata: 30 ore complessive.

Il percorso è individuale e si suddivide in 5 lezioni in studio con esercizi fisici e mentali guidati dal trainer, e 25 ore di esercitazioni fisiche abbinate a visualizzazioni mentali da ripetere a casa.

Prima di iniziare la lezione successiva, verranno verificati i progressi fisici ed analizzate eventuali risposte energetiche.

**Su richiesta, il corso può essere strutturato anche di coppia.**



TERAPIE & CORSI DI FORMAZIONE