

# P.E.P.

## PORTAMENTO ENERGETICO POSTURALE

### 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.

**Costo: € 488 iva inclusa**