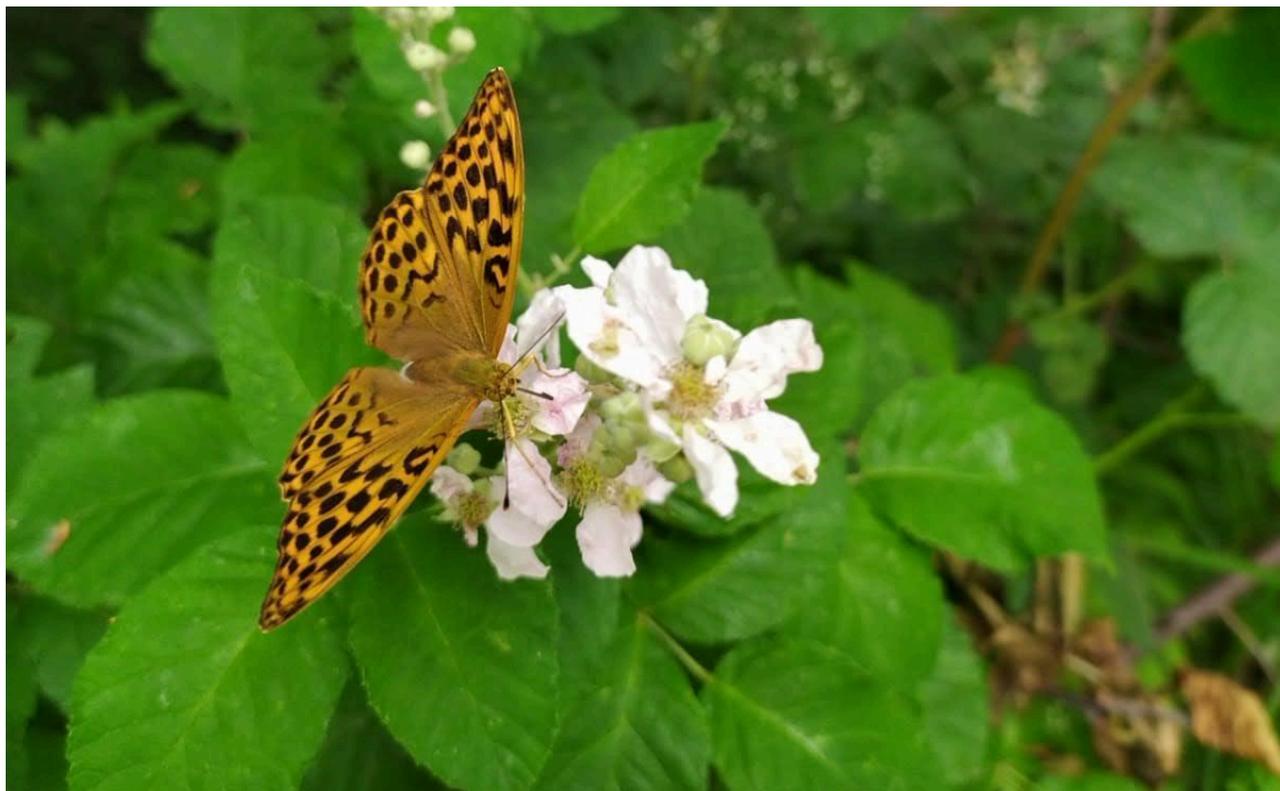




COME

Introduzione al Focusing



Imparare ad ascoltare il proprio corpo

***Venerdì 19 Aprile 2024
alle ore 21:00***

*Via Rossini, 179, c/o Gruppometa
62018 Porto Potenza Picena (MC)*

Incontro Gratuito

Se sei interessato all'argomento e vuoi essere aggiornato sul tema e sulle iniziative invia una mail a Andrea Gratti (agratti@gmail.com), trainer di Focusing certificato mandando un messaggio Whatsapp al 3922486662

Ascoltare quel "qualcosa" che viene avvertito

I tempi che stiamo vivendo portano a percepirci molto spesso fuori tempo, fuori luogo, fuori della realtà, in una condizione di emergenza continua,

In realtà i ritmi, le convenzioni e la paura del giudizio ci costringono a mettere a tacere quello che il nostro corpo, durante tutta la nostra vita ci dice, ci comunica in un sano dialogo interno con noi stessi.

Tutto rischia di diventare un rimuginio sulle situazioni, fatto di rimorsi e rimpianti generando un groviglio indistinguibile di cose che non vanno o che vorremmo che andassero diversamente.

Stiamo male e finiamo per non essere nemmeno curiosi di sapere il perché, forse un po' arresi all'impossibilità di un cambiamento.

Per recuperare questo sano dialogo, occorre innescare un nostro **percorso di cambiamento**, fatto di piccoli o grandi passi in avanti: imparare ad ascoltare le nostre sensazioni e ascoltare il nostro corpo per riuscire a costruire questo cambiamento percepito.

Focusing: Porre attenzione a quello che sentiamo

Imparare ad ascoltare il nostro corpo. Quel mare infinito che abbiamo dentro, che non si ferma solo alla fisicità, a emozioni o sensazioni già note e immediatamente riconoscibili, **implicitamente conosciute** dal nostro corpo.

Il Focusing è il metodo sperimentato, negli Stati Uniti, da **Eugene Gendlin**, capace di farci immergere nella nostra esperienza interiore e di farci arrivare a questo tipo di conoscenza delle nostre sensazioni significative, poco definite quanto uniche e perfettamente riconoscibili.

Sviluppare **l'abilità di accogliere queste sensazioni**, di familiarizzare con loro senza fretta, stabilendone la giusta distanza, senza giudicarle, essere disposti ad ascoltarle e a sorprendersi è ciò che permette la pratica del Focusing.

Riuscire a dare una forma, un nome a quello che sentiamo, può permettere un cambiamento dentro di noi. Il corpo risponde, si rilassa, si libera dell'energia. **E il cambiamento si percepisce direttamente nel corpo.**

Il Focusing è nato come pratica personale, in gruppo o in coppia e può essere appreso senza necessariamente nessuna competenza specifica. Lo scopo dell'incontro di presentazione è quello, di promuovere e avvicinare alle persone questa **pratica esperienziale**, per migliorare il benessere personale, attraverso il suo utilizzo anche delle **brevi sperimentazioni** e a chiedersi se possa essere qualcosa che sentiamo possa migliorare il nostro benessere, del quale siamo curiosi di approfondire la pratica.