

# LE EMOZIONI CHE CURANO

*scoprire la potenzialità delle emozioni*

*4 laboratori con Thomas Greil*

Febbraio - Giugno 2025

*"La prima regola è mantenere uno spirito sereno. La seconda è guardare le cose in faccia e conoscerle per quello che sono.".* Marco Aurelio

Le emozioni possono essere travolgenti e talvolta confuse. Pensiamo di doverle controllare per evitare che disturbino il corso delle nostre azioni o dei nostri progetti. Possono suscitare imbarazzo, ansia, disagio, soprattutto quando sembrano inopportune in alcune circostanze sociali: per esempio, se facciamo rumore quando ci viene chiesto di stare in silenzio, o ci muoviamo quando ci viene chiesto di stare immobili, o parliamo quando ci è chiesto di tacere. Le emozioni possono distrarci e allontanarci dal momento presente. In realtà, sono segnali che indicano che ci sentiamo in pericolo, che abbiamo bisogno di proteggere noi stessi o gli altri, di evitare danni o prendere le distanze da una situazione determinata: fisicamente, mentalmente o socialmente.

Se ci fermiamo a osservare queste risposte, possiamo apprendere nuovi significati e aprire nuove possibilità per vivere le emozioni senza esserne sopraffatti, per orientarne gli effetti negativi – blocco, ripetizione, incomprensione – verso un movimento di guarigione. Nel corso di queste domeniche, esploreremo le basi fisiologiche e dinamiche di quattro emozioni fondamentali: rabbia, tristezza, paura e gioia.

23 febbraio - la rabbia

Cosa c'è dietro la rabbia? Come possiamo utilizzare la forte energia scatenata dalla rabbia in modo costruttivo anziché distruttivo?

9 marzo - la paura

Perché abbiamo paura? Cosa ci permette di avere fiducia? Come possiamo sentirci al sicuro?

11 maggio - la tristezza

Come reagiamo a una perdita? Come ci lasciamo andare? Come possiamo riconoscere che qualcosa non è più come prima?

22 giugno - la gioia

Felicità non significa essere sempre felici. Come possiamo connetterci alla ricchezza della vita e accoglierne la pienezza anche nelle circostanze difficili?

Il nostro corpo offre molte risposte a queste domande. La conoscenza degli affetti è una guida alla comprensione delle emozioni.

Il laboratorio è aperto a tutte le persone interessate.

Date: 23 febbraio - 9 marzo - 11 maggio - 22 giugno 2025

Orario: 10.00-17.30

Contributo: 60 euro

In ragione della capacità della sala, la prenotazione è obbligatoria.

Iscrizioni: Thomas 331 816 00 27 (anche WhatsApp)

Luogo: Centro Marconi 30 coworking - Viale Marconi 30/3 int.2, Faenza



THOMAS GREIL Da più di trenta anni Thomas Greil lavora nel campo della formazione e dell'insegnamento dell'approccio Body-Mind Centering®. Si è specializzato negli interventi di pedagogia sensorimotoria con bambini, adolescenti e adulti diversamente abili e collabora in progetti internazionali con associazioni di famiglie in Italia, Croazia, Germania, Romania e Slovacchia. Vive a Faenza (RA), dove ha fondato con Carla Bottiglieri "minima somatica", centro di studi e pratiche del gesto, aperto a consulenze individuali e lezioni di gruppo.

[www.making-connections.org](http://www.making-connections.org)

[www.minimasomatica.org](http://www.minimasomatica.org)



## BODY-MIND CENTERING®

I laboratori si basano sui principi del Body-Mind Centering e su altri approcci somatici e si caratterizzano per un approccio delicato, non intrusivo, rivolto ad accogliere la globalità della persona e del processo collettivo.

Il Body-Mind Centering (BMC®) è un approccio integrato allo studio del movimento basato su un modello esperienziale di apprendimento psicofisico.

Il BMC esplora l'organizzazione funzionale ed espressiva del movimento in risonanza con i processi d'integrazione psicomotoria in età evolutiva.

Il metodo riposa sui fondamenti dell'anatomia e fisiologia occidentali indagati in un percorso creativo e dinamico che intreccia sensazione e immaginazione, tocco educativo ed espressione vocale, al fine di ampliare il repertorio delle qualità di movimento e la consapevolezza di sé.

Nella prospettiva del BMC, lo studio esperienziale dell'anatomia comporta un'esplorazione sistematica di ogni funzione del corpo – viscerale, circolatoria, respiratoria, articolare, muscolare, endocrina, ecc. – per collegare la conoscenza biologica al vissuto personale. Da scienza descrittiva, l'anatomia diventa spunto per un'attività conoscitiva specifica che connette la mappa astratta e "formale" del corpo alla cartografia interiore di sensazioni, emozioni e immagini.

Questa pratica permette di mettere in moto la percezione e liberare l'immaginario del gesto dalla fissità delle rappresentazioni del corpo, a sostegno di nuove modalità di presenza e di ascolto di sé e degli altri.

Il BMC può essere praticato in sedute individuali e in sessioni collettive.

Particolare attenzione è portata alle sessioni d'interazione con neonati e bambini accompagnati dai genitori, e alle sessioni d'integrazione sensomotoria dedicate a bambini e ragazzi con disabilità.

Links: [www.bodymindcentering.com](http://www.bodymindcentering.com)

Per la formazione di BMC in Italia: [www.lebensnetz.it](http://www.lebensnetz.it)

MINIMA SOMATICA è un nucleo di ricerca pratica e teorica nelle pedagogie dell'esperienza corporea, nell'analisi del movimento e delle dinamiche d'interazione sinergica tra mente, organismo e ambiente – tutto quello che afferisce al campo disciplinare dell'educazione somatica. minima somatica offre consulenze e percorsi esplorativi a chiunque sia interessato, a qualsiasi età e in qualsiasi condizione di abilità, a conoscere meglio l'organizzazione del proprio movimento e delle proprie coordinazioni tonico-posturali. minima somatica è uno studio fondato a Faenza da professionisti qualificati: Thomas Greil, insegnante e operatore dei metodi Body-Mind Centering® e Jeremy Krauss Approach®, e Carla Bottiglieri, insegnante e operatrice dei metodi Body-Mind Centering® e Rolfing®/Integrazione Strutturale.

Ognuno di questi metodi propone un approccio specifico all'esplorazione del movimento sulla base dei principi comuni che ispirano l'educazione somatica.

In questa prospettiva, che parte dalla comprensione della singolarità dei modi della presenza e della relazione al mondo, e dal riconoscimento delle competenze che fanno capo all'esperienza di ogni persona, è possibile affrontare anche le tematiche della disabilità, per guidare all'apprendimento di nuove abilità cognitive e motorie, utilizzando le risorse della sensibilità e dell'intelligenza del corpo.

Le nostre attività vengono proposte in forma di sedute individuali per adulti, sessioni d'interazione con neonati e bambini accompagnati dai loro genitori, sessioni d'integrazione sensomotoria con bambini e ragazzi disabili accompagnati da familiari e/o caregivers.

L'EDUCAZIONE SOMATICA è un approccio alla consapevolezza corporea e all'esperienza sensomotoria che coinvolge la persona nella sua interezza. L'invito a "partire da dentro" per affinare l'ascolto di sé e degli altri sollecita una modalità di attenzione, osservazione e apprendimento che stimola e accresce l'intelligenza sensibile del corpo. Le diverse pratiche elaborate per l'accompagnamento di tali processi di consapevolezza psicofisica hanno in comune il richiamo all'assenza di sforzo, all'accessibilità e semplicità delle esperienze di movimento proposte, in modo che ogni persona possa costruire un percorso di apprendimento in base ai propri interessi ed esigenze.

I metodi somatici non sono pratiche medico-sanitarie e non si rivolgono al trattamento di patologie, ma si fondano su principi metodologici e tecniche sperimentali relativamente a quattro grandi aree d'intervento pedagogico:

- un approccio strutturale, che comporta l'uso di tecniche manuali educative per intervenire in modo mirato sulla struttura fisica – ossea, muscolare, fasciale, viscerale, ecc. –, per favorire la consapevolezza della mappa corporea ed equilibrare, o ripristinare, i rapporti fisiologici di connessione tra le parti;
- un approccio funzionale o neurofisiologico che lavora sulle coordinazioni motorie e percettive della persona, sull'orchestrazione soggettiva dei ritmi e degli stili di movimento, sulle abitudini tonico-posturali e le "melodie cinetiche";
- un approccio creativo che incoraggia il dialogo tra il "materiale" della sensazione e l'immaginario del gesto, per estendere il paesaggio della percezione e affinare le qualità di movimento;
- un approccio interattivo, che stimola l'apprendimento sensomotorio nelle attività di gioco e di relazione.