



SOFROLOGIA

**Scienza medica che insegna il linguaggio della salute:
“come si fa a stare bene”
per vivere sani e sviluppare l’armonia della mente.**

Conoscere se stessi per vivere meglio.

**La vera prevenzione e la vera guarigione iniziano dentro di noi:
il corpo → la mente → il comportamento.**

Noi pensiamo di conoscerci, ci capita però talvolta di meravigliarci per le reazioni che, a livello inconsapevole, il nostro corpo manifesta.

Non è solo un problema di accettazione dei nostri limiti, è soprattutto la mancata conoscenza delle tante particolarità e potenzialità del nostro corpo, ben relazionato alla mente, che non ci consente di apprezzare a pieno la vita con le sue positività e di vivere bene il presente.

La persona, che a livello “sofroliminale” percorre le vie del corpo che arrivano alla mente, scopre le sue capacità e possibilità esistenziali e potenzia il suo stato di salute. Il soggetto, che regolarmente pratica le tecniche e le metodiche soffrologiche, imparando a conoscersi ed amarsi, sperimentando nel profondo del suo mondo interiore il vissuto di pace, armonia biologica, calma, tranquillità, serenità, sviluppando e potenziando lo schema corporeo come realtà vissuta, va creando nel tempo l’armonia corpo-mente-spirito.

Ciò gli permetterà di sviluppare comportamenti e stili di vita positivi e di potenziare e rafforzare il suo sistema nervoso-endocrino-immunologico.

Non dimentichiamo che il corpo “legge” i nostri pensieri e fa da cassa di risonanza alle tensioni della mente. La pratica delle tecniche e metodiche soffrologiche, sviluppando nuove reti neurali, determina un atteggiamento mentale che rende l’individuo più resistente allo stress ed alle aggressioni quotidiane fisiche e psichiche e, pertanto, lo protegge da determinate malattie psicosomatiche. La conquista del corpo conduce gradualmente all’acquisizione di un equilibrio e di un controllo mentale e psichico.



**La conquista ed il controllo della mente passa
attraverso la conquista ed il controllo del corpo.**

Impariamo che cos'è il nostro corpo. Dobbiamo viverlo, gustarlo, toccarlo, capirlo, vederlo, avvertirlo. Quando lo si conosce e lo si domina non è più la carne da cui proviene il peccato. Al contrario è il mezzo per resistere alla vicissitudini della vita indiavolata che ci viene imposta. Studiamolo. E' qui, a nostra disposizione, per rafforzare le nostre capacità, il nostro potenziale.

Attraverso sensazioni enterocettive, propriocettive ed eterocettive, che tramite il corpo confluiscono alla corteccia cerebrale, possiamo rimodellare le nostre reti neurologiche dove sono mappate le nostre abitudini ed inclinazioni. Vissuti positivi di benessere, nel creare connessioni sinaptiche e nuove reti neurali, permettono la rimozione di quelle reti neurali emotive che creano la malattia e ci tengono inibiti. Allargando ed espandendo la nostra coscienza non saremo più alla mercè della nostra biologia.

Dott. Antonio Bernardi
Medico Sofrologo

Tel. 340 5424140;
e-mail: bernardiantonio@hotmail.com

L'Aquila 03/04/07