

I firewalking

La can... si... ni
rdenti è un... pr...
alle epoche...
o forma di ritual...
Tibet, Hawaii, iso...
ia, Sri Lanka, Cina, ...
e. Capi spirituali dei...
i, sciamani, asceti ed er...
rano i soli eletti che din...
travano la propria superior...
a grazie a imprese straordi...
arie come questa.
anni più recenti, negli Sta...
Uniti queste pratiche sono...
ate riprese dai moderni guru...
ello sviluppo personale, come...
Anthony Robbins, che le ha...
iffuse in tutti i paesi occiden...
li. In Italia il firewalking vie...
e proposto da uno dei più fa...
osi personal coach, Roberto...
e, che in una sola giornata è...
uscito a far provare l'espe...
enza a più di 500 manager.
attraversare un corridoio di...
raci fumanti o camminare...
i vetri aguzzi è diventata una...
ida aperta per tutti coloro...
ne vogliono infrangere i limi...
imposti dalla propria mente.
econdo gli esperti del Cicap...
omitato italiano per il con...
ollo delle affermazioni pa...
normali, www.cicap.org), in...
altà il rischio di ustionarsi è...
arso, per via di una serie di...
ggi fisiche. Il percorso di bra...
e viene preparato col carbo...
e di legna che, pur raggiun...
endo temperature molto alte...
00-600° C), ha una conduci...
lità bassa, cioè non trasmet-

te tutto il calore. Se si cammi...
na a una velocità sostenuta, il...
calore trasferito ai piedi non...
produce quindi danni. Tutta...
na, quando ci si trova di fronte...
ci arroventate che fuma...
to i propri occhi, ci vuo...
unque un bel coraggio...
fare la prova.
erve questo antico...
ere di più in se...
affron...
e de...
oltà più...
e di es...
re l'in...
superab...
nata sul...
fuoco rappresen...
obiettivo...
chiaro e concreto da raggiun...
gere dopo aver vinto la paura.
Il fuoco, in questo caso, è l'ele...
mento purificatore, l'energia...
che ci libera dai freni interio...
ri e ci aiuta a ritrovare la con...
nessione con una nuova visio...
ne della vita.
Per info: per conoscere le date...
dei corsi tenuti da Roberto Re,
www.hrdonline.it

CAMMINARE SUI CARBONI
ARDENTI È UNA SFIDA A INFRANGERE
I LIMITI IMPOSTI DALLA PROPRIA
MENTE: CHI RIESCE A SUPERARLA,
CREDERÀ DI PIÙ IN SE STESSO



TROVA LA DEA CHE C'E' IN TE

Insolito il corso che... mente propone in modo...
specifico per l'autostima femminile. Si svolge in gruppi...
di 10-12 persone al... de sei incontri settimanali.
Prendendo spunto d... psicologi hanno...
individuato sei dee d... o altrettanti archetipi...
femminili: Atena, Ar... Estia, Demetra, Era.
Attraverso lo studio... ristiche, e l'esecuzione...
di alcuni esercizi pra... ave per scoprire se stesse...
e i rapporti che si sta... altri, e per capire che...
cosa è davvero grati... o, invece, è frustrante...
e impedisce di espr... proprie potenzialità.
Si parte da Atena, u... e sulla capacità di gestire...
le relazioni e risolver... Artemide, un modello che...
aiuta a individuare g... giungere; Afrodite, ...
per riscoprire la sens... di coinvolgere gli altri;
Estia, che consente d... tatto con i propri valori,
e mettere a fu... la propria vita;
Demetra, per imp... di sé; Era, infine,
incarnazione della c... le difficoltà (anche...
le più dure) di una rel... pia.
Per info: Monica Vivona, p... ga e psicoterapeuta,
tel. 347 2764240; www.studioiberamente.it

L'ipnosi strategica

⇒ L'ipnosi si è dimostrata...
un'ottima tecnica per vince...
re blocchi emozionali, supe...
rare dipendenze (come quella...
dal fumo) e anche per affron...
tare ansie e timori, in varie si...
tuazioni: per esempio, duran...
te il parto può costituire un

efficace aiuto per tenere sot...
to controllo il dolore. Più in...
particolare, l'ipnosi strategi...
ca permette di riconoscere le...
proprie paure, di accettarle e...
quindi di gestirle. Molte per...
sone, però, ne hanno istintiva...
mente paura, perché condizio...
nate da un'immagine negativa...
diffusa da film e spettacoli in...
cui abili illusionisti fanno cre...
dere di riuscire a far perdere...
agli altri lo stato di coscienza.
Ma tutto ciò, chiariscono gli...
psicologi che utilizzano questo...
metodo, serve solo a impres...
sionare il pubblico: in realtà...
con l'ipnosi non si può essere...
né manipolati né tantomeno...
portati a compiere atti contr...
ari alla propria volontà.
Durante la prima seduta, lo...
psicologo si limita a un col...
loquio per capire che cosa si...
nasconde dietro la bassa aute...
stima, indaga sulle cause che...
hanno portato al problema e...
valuta se ci sono le premesse...
per avviare un rapporto di...
fiducia col paziente, condi...
zione indispensabile per ren-



LA LIBERTÀ DI ESPRIMERE
LE EMOZIONI CON LA BODANZA
INSEGNA AD ATTRIBUIRSI
UN VALORE PER CIÒ CHE SI È, NON
PER GLI OBIETTIVI RAGGIUNTI

dere proficuo il lavoro. Il percorso dura in genere 3-4 mesi, con incontri settimanali o bisettimanali durante i quali si insegna a ottenere un'attenzione focalizzata su qualcosa: un pensiero o un'immagine. Si modifica così lo stato di coscienza - che però resta vigile - per riuscire a sentire e a "visualizzare" le emozioni e i pensieri automatici, quelli che creano le maggiori difficoltà. L'ipnosi permette di conoscere le proprie insicurezze - per esempio la paura di invecchia-

re, il timore di non essere abbastanza estroversi, accettati, amati, belli, affascinanti - per lasciarle andare via.

Dopo tre o quattro incontri già si possono vedere i primi risultati positivi; le sedute successive servono a perfezionare la tecnica che, una volta appresa, si potrà ripetere a casa da soli, ogni volta che se ne sentirà la necessità, con l'autoipnosi.

Per info: Manuel Mauri, psicologo e psicoterapeuta, tel. 334 7417097; www.ipnosistategica.it

La biodanza

➡ La biodanza mira al raggiungimento di un buon livello di autostima attraverso un percorso che passa per il movimento del corpo, la musica, l'incontro di gruppo, esercizi individuali e di coppia. Insegna a darsi un valore per quello che si è come persona, non per gli obiettivi raggiunti.

Secondo gli esperti, i problemi nascono quando si pensa «valgo solo se faccio carriera, se faccio i soldi, se conquisto il ragazzo più affascinante della

UOMINI E DONNE diversi anche in questo

- * L'autostima è la valutazione che una persona fa di se stessa. È legata, spiegano gli psicologi, al rapporto tra il "sé ideale" e il "sé reale": quanto più questi poli sono distanti, tanto più si rischia il crollo. Così, se ci si pone come obiettivo l'avere un corpo come quello di una modella, basterà ingrassare due-tre chili per sentirsi una nullità.
- * È molto soggettiva ed è legata all'identità. C'è chi, pur non essendo particolarmente bello, intelligente o simpatico, si dà un bel 10, e chi, al contrario, non si reputa mai abbastanza interessante, nonostante abbia molti numeri a proprio favore.
- * Esistono poi differenze in base al sesso e all'età. Le donne sono molto critiche con se stesse se nell'approccio con l'altro sesso non hanno successo e quando hanno difficoltà nella relazione con il partner.
- * Gli uomini, invece, vanno in crisi se non funziona la sfera pubblica: lavoro, sport o qualsiasi ambito in cui bisogna misurarsi a livello competitivo.
- * I bambini, a loro volta, soffrono nel rapporto tra pari, se sono esclusi dai compagni di giochi oppure quando vengono presi in giro dagli amici.

compagnia...». Per questo nella biodanza è importante il gruppo, che funge da specchio per l'individuo: accettare gli altri e accettare se stessi va di pari passo. Gli esercizi proposti aiutano a riconoscere i propri bisogni più profondi e a migliorare la comunicazione e la capacità di stabilire un rapporto empatico (per ascoltare ed essere ascoltati). Ogni musica induce un'emozione: per suscitare allegria, perfetti il rock 'n roll e i ritmi latini; per un senso di pace, la musica classica; per percepirsi più sensuali, il jazz caldo; per i movimenti istintivi, la musica africana. L'emozione per sua natura stimola il movimento che, a sua volta, libera la capacità di esprimersi. I corsi, teorici e pratici, si tengono in varie città con frequenza bisettimanale e durano per un anno. Ma ci sono anche seminari e stage intensivi svolti durante i fine settimana.

Per info: Alberto Bonazzi, www.alidellavita.it - tel. 025275821