

XVII CONVEGNO NAZIONALE

**INTELLIGENZE
UOMO. AMBIENTE. ANIMALI.**

SABATO

16 Novembre 2024

RAPALLO

Auditorium Hotel Europa - Via Milite Ignoto, 2

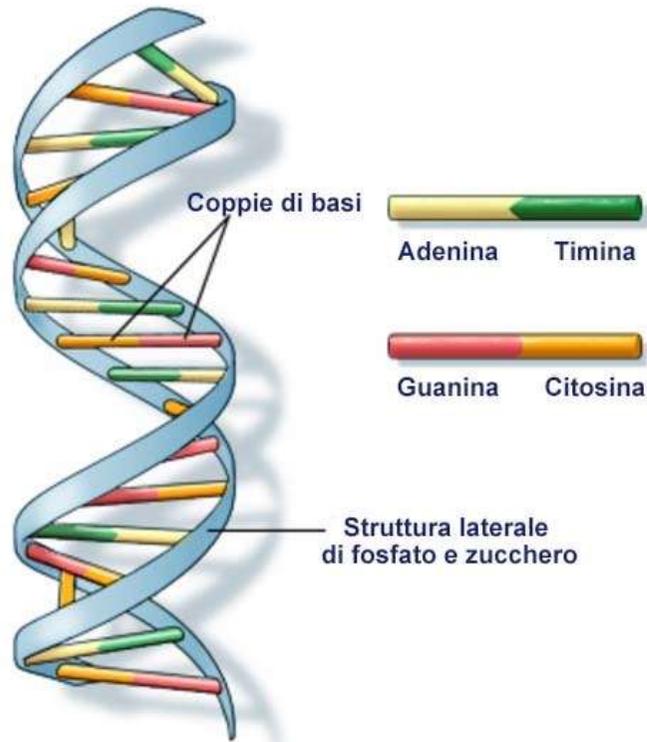
Luisa MARNATI

L'INTELLIGENZA DEL CORPO

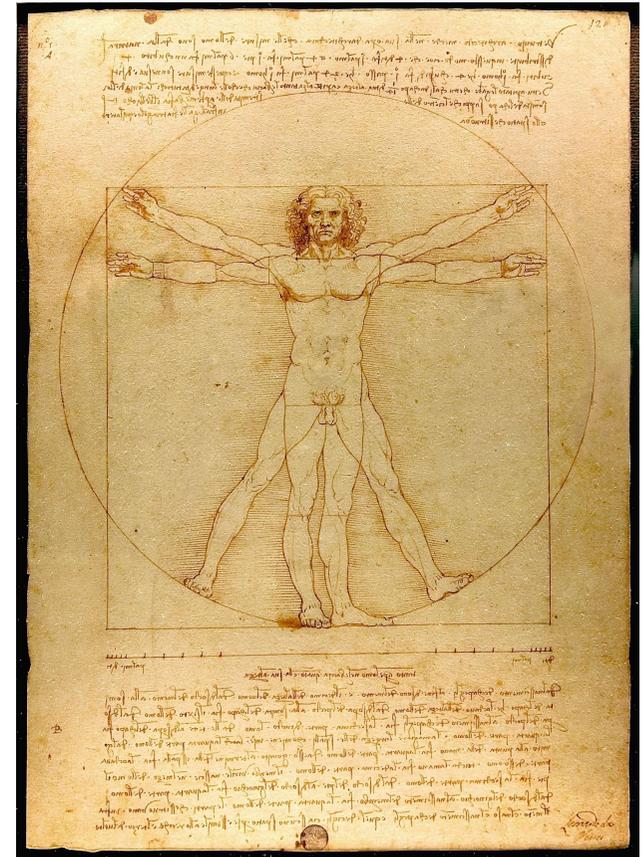


*Ogni lungo viaggio
inizia con un primo passo*
(Lao Tse)





U.S. National Library of Medicine



Il nostro corpo è in continuo sviluppo a partire dal patrimonio genetico ricevuto con tutte le peculiarità che ne costituiscono l'unicità

fin dal grembo materno e con la nascita il nostro corpo
si trova inserito in un contesto familiare, culturale e sociale

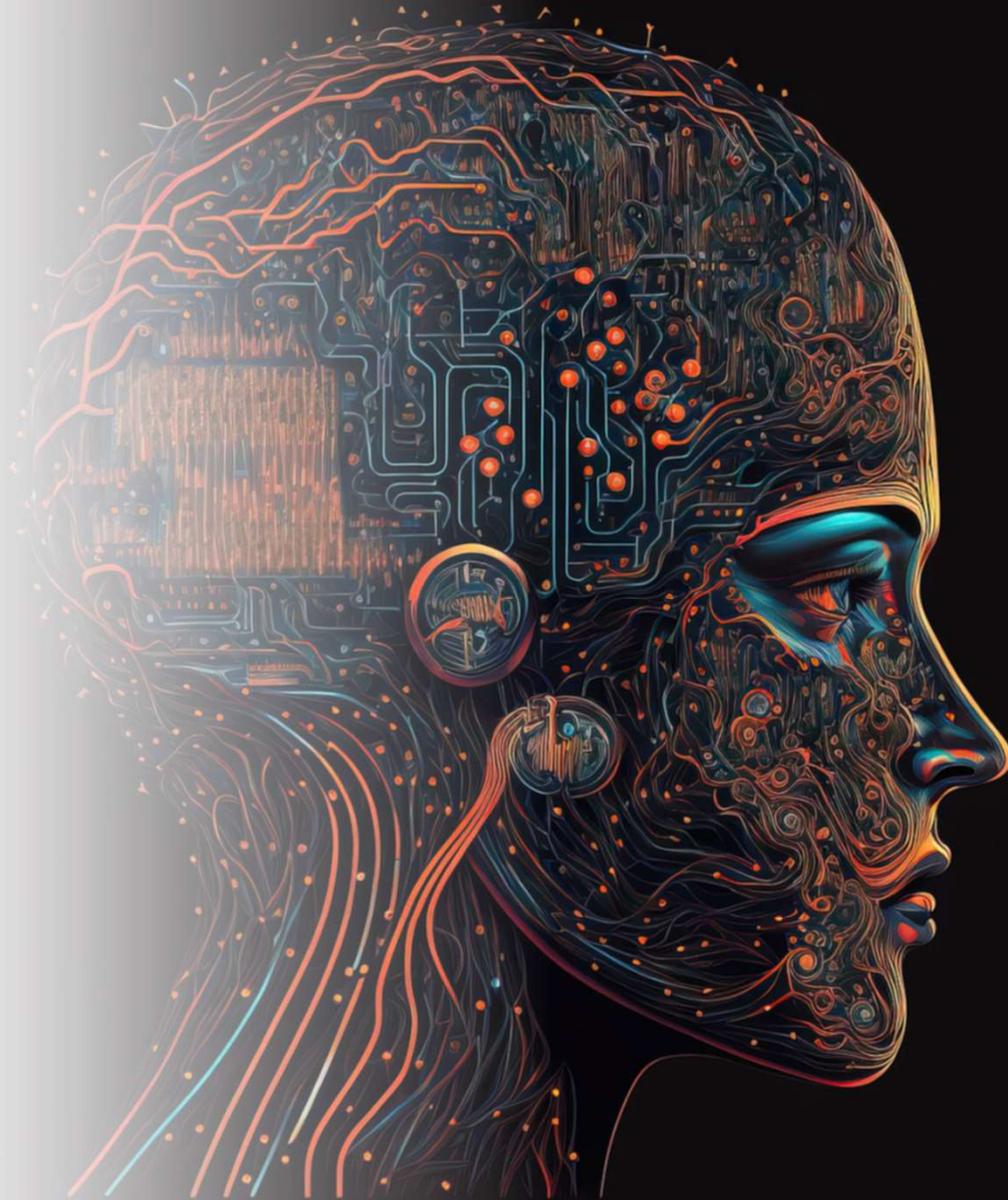


è luogo di incontro tra innato ed acquisito
dove tutto è in continuo divenire
per l'intero arco della vita



intelligenza

capacità di comprendere il
mondo in cui viviamo
e di risolvere problemi
ambientali
sociali
e culturali
che ci vengono posti
in ogni momento della nostra
esistenza



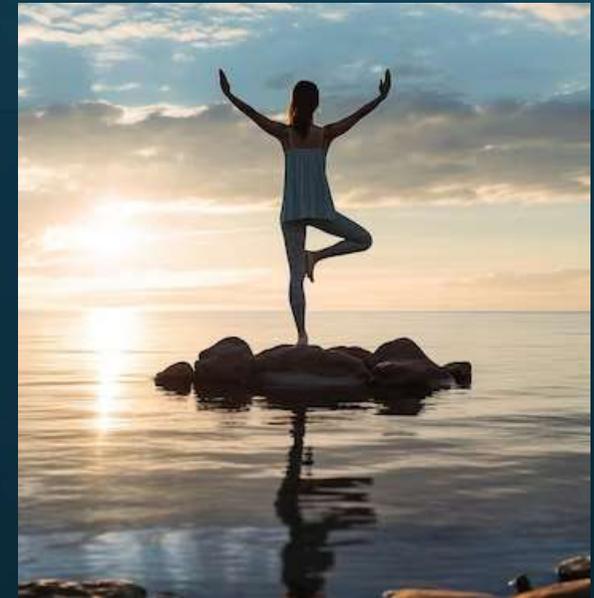
Intelligenze multiple

Howard Gardner
Frames of mind, 1983

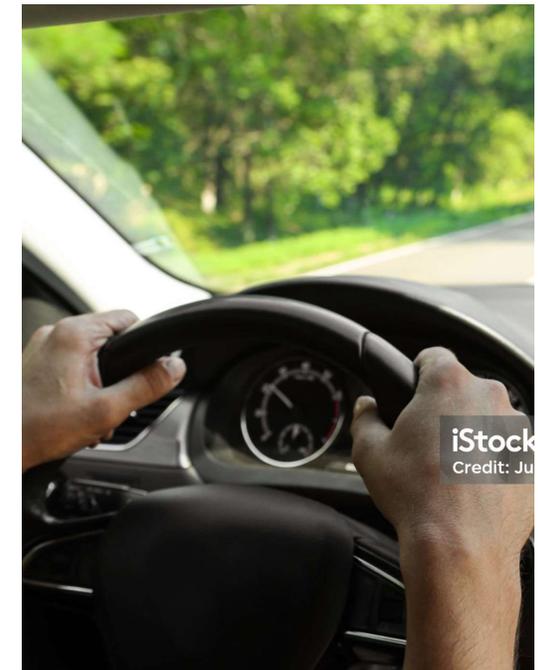
-
- logico-matematica
 - verbale-linguistica
 - musicale
 - corporeo-cinestetica
 - spaziale-visiva
 - interpersonale
 - intrapersonale
 - naturalistica



L'intelligenza del corpo sta nell'insieme delle informazioni che arrivano attraverso tutti i sensi del nostro corpo, aggiungendo anche equilibrio e orientamento.



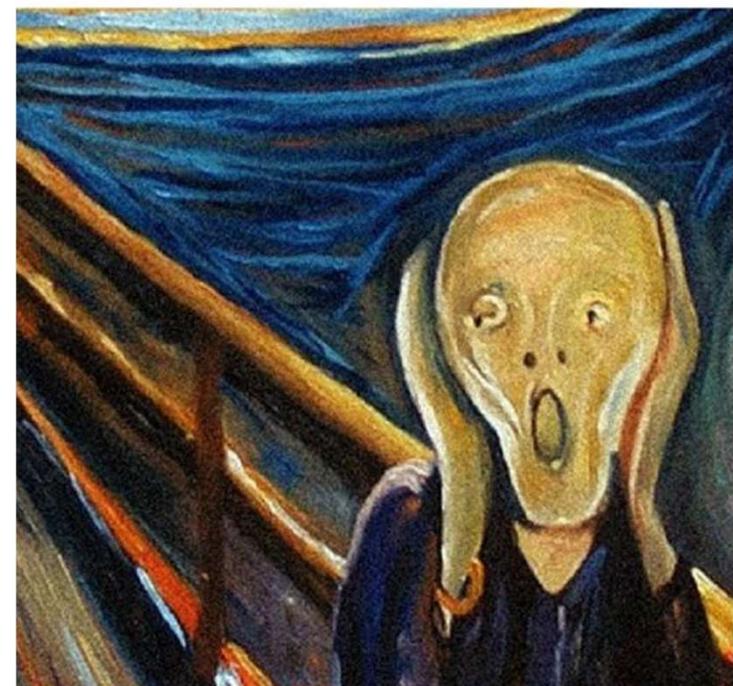
ascoltare, capire e dare segnali somatici
acquisire, conservare e utilizzare informazioni





Le esperienze vissute
lasciano un retaggio
di apprendimento
verbale e non verbale
che influenza lo sviluppo
psico-corporeo

le relazioni
gli schemi cognitivi
la capacità di vivere
le proprie emozioni



per la paura
di morire
ci costringiamo
a non vivere



le difficoltà e gli ostacoli
nel percorso di vita
generano dolore e
sofferenza
che non sempre siamo in
grado di gestire da soli



Nella relazione
psicoterapeutica
il corpo
è il protagonista

tra piacere e dolore

vulnerabilità e resistenze

desiderio e conflitti

bisogno d'affetto ed angoscia

amore e odio

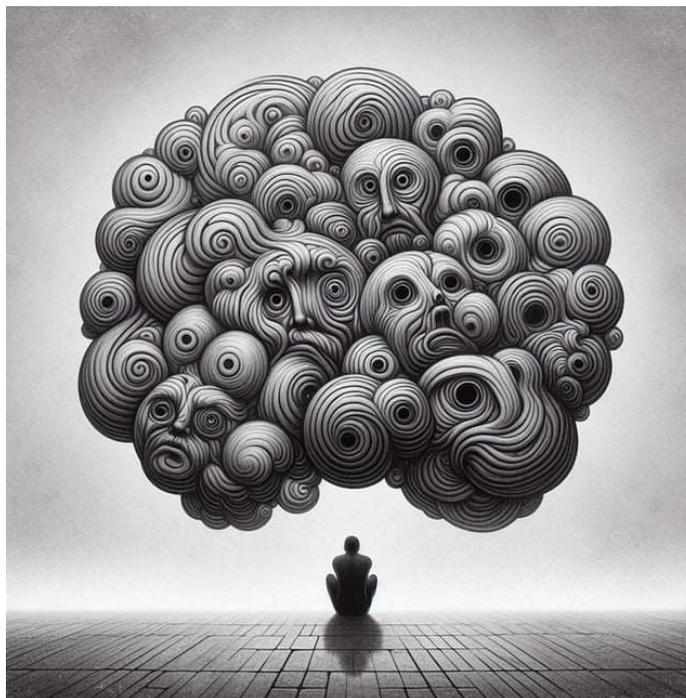
vita e morte

protagonista e spettatore
del mistero della vita affettiva.





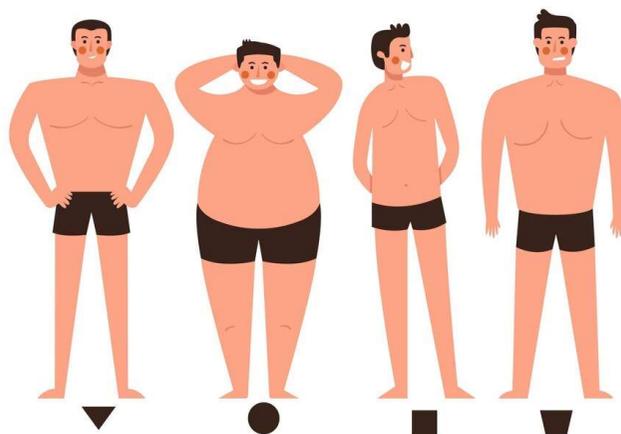
Il corpo è sorgente di energia e di vita:
occorre esserne consapevoli e presenti ad esso.
Nel silenzio.



Corpo: esigenze e richieste



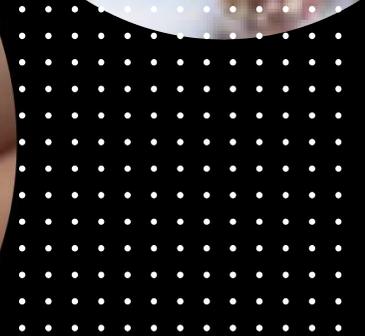
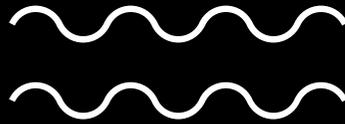
Disturbi del sonno



Spesso arriviamo addirittura a odiare il corpo.

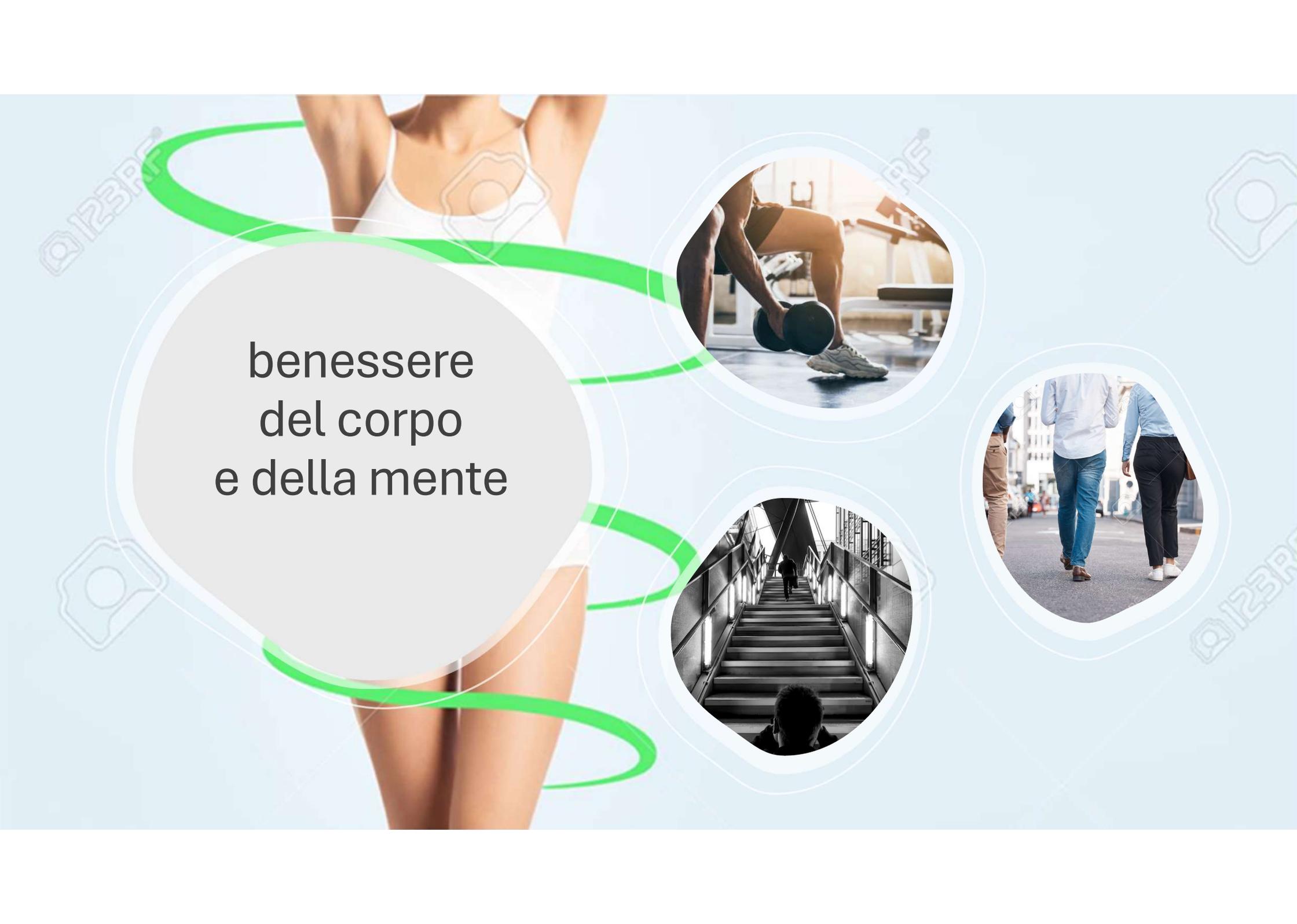
alcool
tabacco
droghe
farmaci

danneggiano
il corpo





rapporto
corpo/cibo



benessere
del corpo
e della mente





*Ogni lungo viaggio
inizia con un primo passo*
(Lao Tse)





primo passo
è interessarci e dedicarci al nostro
corpo con *amore*

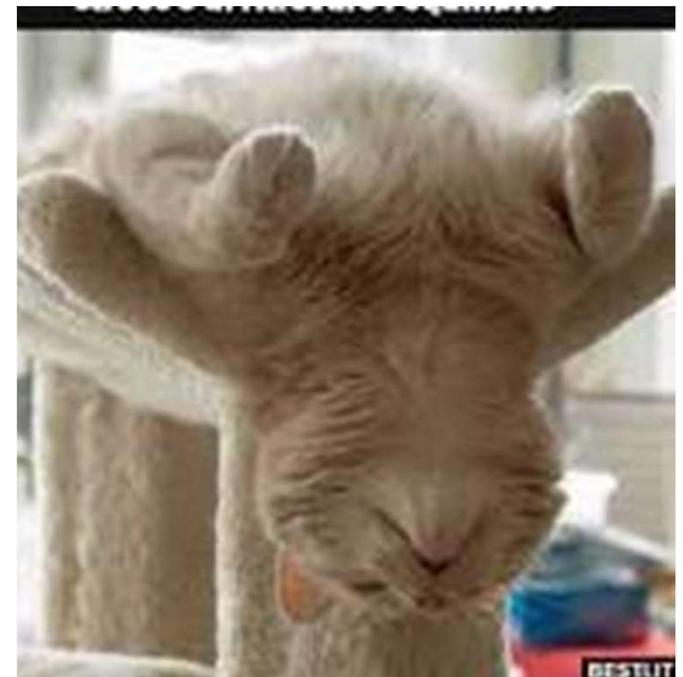
secondo passo
ascolto di se stessi



terzo passo
prendersi cura
del corpo



ALT!





frasi propositive

mi accetto pienamente

vivo in armonia con il mio corpo

rispetto il mio corpo

ogni tensione lascia il mio corpo

accetto le reazioni del mio corpo

amo il mio corpo

ascolto il mio corpo



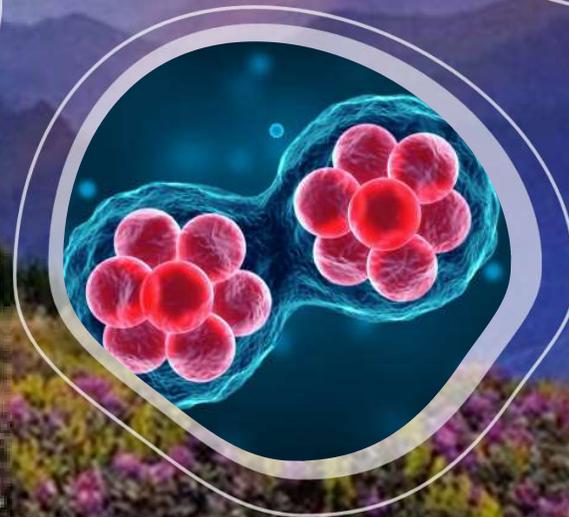
imparare a percepire
le sensazioni del nostro corpo
ascoltarne i messaggi emozionali

- *Cammino attraverso il corpo*
- *Attenzione presente al corpo ed alle sue emozioni*
- *Imparare ad ascoltare il proprio corpo*

Quando siamo in ascolto del corpo,
comunichiamo con un grande
mistero.

E' un mistero di vita e di intelligenza.

Intelligenza cellulare del corpo.

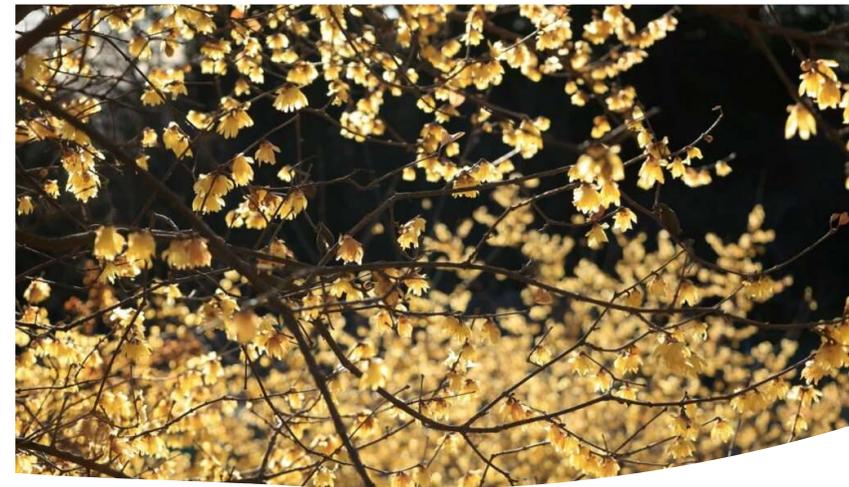


Kahlil Gibran

*La tempesta è capace di distruggere i fiori
ma è incapace di danneggiare i semi.*

*Questa è la consolazione
che il cielo consegna ai cuori
dei grandi uomini che amano
le grandi azioni,
e questa è la luce che fa sì che noi
- i figli del sapere –
camminiamo a testa alta
sul sentiero della vita.*





Nel cuore dell'inverno
germoglia la primavera

È credere nelle stagioni

La Speranza genera Amore e Vita



Resilienza
e speranza

Khalil Gibran

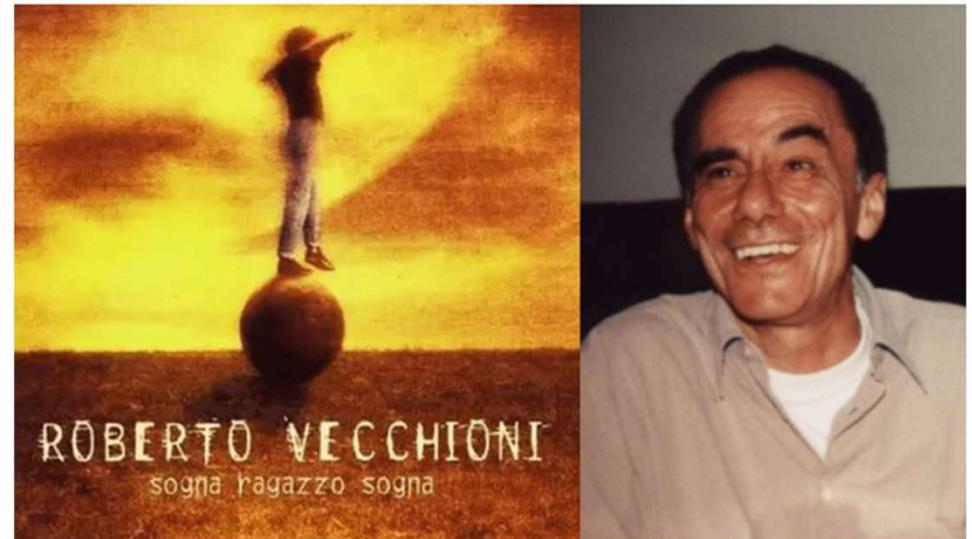
Il Vento parla dolcemente
e in egual modo,
tanto alle querce giganti,
quanto al più piccolo filo d'erba.
È grande solo colui che
trasforma la voce del vento
in una canzone
resa più dolce
dal proprio sentimento.



“Sogna, ragazzo, sogna” di Roberto Vecchioni

*E la vita è così forte
che attraversa i muri per farsi vedere
La vita è così vera
che sembra impossibile doverla lasciare*

*La vita è così grande
che quando sarai sul punto di morire
pianterai un ulivo
convinto ancora di vederlo fiorire*



Sogna,
ragazzo, sogna

*Ti ho lasciato un foglio
sulla scrivania
Manca solo un verso
a quella poesia
Puoi finirla tu.*



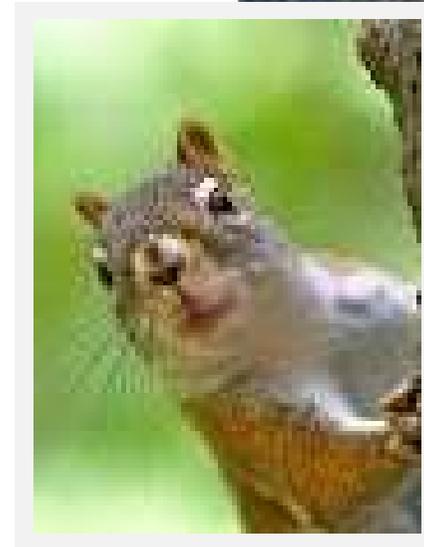
Nazim Hikmet

Alla vita

La vita non è uno scherzo.
Prendila sul serio
come fa lo scoiattolo, ad esempio,
senza aspettarti nulla
dal di fuori o nell'al di là.

Prendila sul serio
ma sul serio a tal punto
che a settant'anni, ad esempio, planterai degli ulivi

non perché restino ai tuoi figli
ma perché non crederai alla morte
pur temendola
e la vita peserà di più sulla bilancia.



Grazie per
l'attenzione e...
la pazienza!

