

# Corpo, Motivazione, Movimento

Presentazione al  SynergyLab

Sabato 28 Ottobre dalle ore 16 alle 18

“Le persone possono scordare  
quello che hai detto  
ed anche quello che hai fatto  
ma non scorderanno mai  
come le hai fatte sentire”

Maya Angelou

poetessa, attrice, narratrice e attivista  
del movimento americano per i diritti civili

“Le nostre motivazioni  
influenzano il modo

in cui viviamo il mondo”

Daniel Goleman

psicologo, psicoterapeuta, scrittore  
e giornalista statunitense

## I riferimenti operativi.

Esiste una chiara sensazione corporea della motivazione, una sua collocazione nella carica energetica e fisiologica, da qui il modo dire: *mi sento carico* o *mi sento scarico*. **La motivazione ha un'etimologia semplice, deriva dal latino motus, cioè movimento.** Muovere piacevolmente e armonicamente il nostro corpo diventa un percorso motivazionale, una metafora del percorso di vita: affettivo, dinamico, creativo, emozionale. Il movimento con l'attenzione al nostro corpo è un sistema non solo di sfogo delle tensioni e di ricarica delle energie ma di incontro delle sensazioni che stanno alla base delle nostre motivazioni.

(Therapeutic Touch)  
sul nostro stato d'animo: con  
del nostro pensiero. La

come il nostro corpo influenza

Una persona può essere  
della connessione tra una sua  
struttura della sua colonna  
che la sua schiena si raddrizza  
cambiamento della sua visione  
contemporaneamente le sue



Il movimento e il contatto  
influiscono in tempo reale  
reazioni sei volte più veloci  
medicina integrata dimostra  
il nostro stato psicologico.  
aiutata a rendersi conto  
criticità emotiva e la  
vertebrale. Si può accorgere  
in concomitanza con il  
di Sé e del mondo e  
convinzioni mutano con le

nuove sensazioni provenienti dalla sua schiena eretta. Una strada che ha a disposizione il **Counselor Motivazionale©** è di combinare l'ascolto profondo con l'attenzione volta a identificare dove nel corpo e quindi nel comportamento espressivo si colgono settori di energia e di blocco. L'utilizzo di queste pratiche muove nella persona le risorse creative e raggiunge la memoria delle esperienze emozionali. Aiuta a riconoscere i luoghi in cui le parole e le emozioni prendono corpo, si affacciano timidamente o urlano di uscire dall'inibizione e richiedono di essere accolte profondamente.

[www.antoniobimbo-counselor.it](http://www.antoniobimbo-counselor.it)