

## SEMINARIO TEORICO-PRATICO

## OBIETTIVI

CONOSCENZA DEI FONDAMENTI DEL RESPIRO, quale attività sia cosciente che inconscia, consente di sviluppare una maggiore consapevolezza verso se stessi, le proprie capacità, la propria vita, e nel rapporto con gli altri.

## FINALITÀ

“LA PSICOSOMATICA DEL RESPIRO” permette di acquisire elementi utili per:

- Una maggiore consapevolezza del funzionamento della propria mente e del proprio corpo.
- Equilibrare ed armonizzare il rapporto mente-corpo con tutti gli organi, apparati, muscoli e nervi dell'organismo.
- Sciogliere le tensioni, favorire lo stato di rilassamento e migliorare la propria capacità di concentrazione e di meditazione.
- Riscoprire e rendere più fluido, elastico e spontaneo il movimento interno ed esterno.
- Potenziare l'attività respiratoria e vocale, ed accrescere il grado di vitalità dell'organismo.

## METODOLOGIA

Il Seminario prevede una metodologia di lavoro attiva, durante la quale si alternano **contributi teorici e lavoro pratico individuale, di coppia e di gruppo.**

## DESTINATARI

Il Seminario è destinato ad tutti coloro che sono interessati a realizzare una maggiore integrazione mente-corpo, ad accrescere lo stato di vitalità e armonia e a migliorare le potenzialità sonore.

Conduce **Dott. GINO SOLDERA:**

Psicologo e Psicoterapeuta ad indirizzo psicocorporeo  
(*vegetoterapia carattere-analitica, postural integration, psico-energetica*).  
Esperto di psicosomatica.

Direttore e docente della Scuola di Vita Prenatale “Adriano Milani Comparetti” dell'ANPEP.

Direttore scientifico e docente della “Europea Rebirthing School”.

ANPEP - Scuola di Educazione Prenatale “Adriano Milani Comparetti”  
31015 - CONEGLIANO (Tv) Via Padova, 37 - **www.anpep.it**  
Tel. / Fax **0438 73 4 29** - Cel. **338. 53 63 650** **sede@sedeanpep.it**



dal  
**Respiro**  
alla **Voce**  
attraverso il corpo

*“Ascolta  
il canto  
del respiro  
speranza  
e vita  
cantano  
in ogni  
tuo giorno  
e in ogni  
tua notte.”*

*(Swami Veda Barati)*

## PROGRAMMA I<sup>a</sup> PARTE

**SABATO** dalle ore 09 alle 13 / dalle ore 14 alle 18

### 1) INTRODUZIONE AL SEMINARIO

Fisiologia del respiro

La psiche nella respirazione

### 2) LA PSICOSOMATICA DELLA INSPIRAZIONE

Le caratteristiche della inspirazione

Le caratteristiche della inspirazione

Il processo inspiratorio

Reazioni e disturbi del Sistema Nervoso Simpatico

**Esercitazioni pratiche**

### 3) LA PSICOSOMATICA DELLA ESPIRAZIONE

Le caratteristiche della espirazione

Il processo espiratorio

Reazioni e disturbi del Sistema Nervoso Parasimpatico

**Esercitazioni pratiche**

**DOMENICA** dalle ore 09 alle 13

### 4) LA RESPIRAZIONE INTEGRALE E IL CICLO RESPIRATORIO

I 5 centri del respiro

La respirazione integrale

L'onda del respiro

Il ciclo del respiro e sue fasi

**Esercitazioni pratiche**

## PROGRAMMA II<sup>a</sup> PARTE

**SABATO** dalle ore 09 alle 13 / dalle ore 14 alle 18

### 1) IL SEGMENTO DIAFRAMMATICO

La psicosomatica del diaframma

Il ruolo integrativo del diaframma

Il primo e secondo diaframma

Il diaframma e il plesso solare

Il diaframma e la respirazione

**Esercizi di respirazione con il diaframma**

### 2) IL SEGMENTO DEL BACINO

La psicosomatica del bacino

La posizione e il centro del bacino

Il ruolo integrativo del bacino

**Esercizi di respirazione con bacino e il perineo**

**DOMENICA** dalle ore 09 alle 13

### 3) IL SEGMENTO DEL COLLO E DELLA BOCCA

La psicosomatica del collo

La psicosomatica della bocca

Il ruolo integrativo del collo e della bocca

Il ruolo complementare delle labbra e della lingua

**Esercizi di respirazione con il collo e con la bocca**