



FLOWTHERAPY  
Studio di Kinesiologia educativa e Motricità

## Kinesiologia educativa

La kinesiologia educativa si fonda su una serie di movimenti molto semplici, con i quali vengono potenziate funzioni cognitive come la comprensione, la comunicazione, l'organizzazione, la partecipazione sociale, che sono inibite o bloccate da stress e memorie inscritte nei muscoli.

Vivere è cambiamento e movimento. Possiamo essere bloccati perché abbiamo imparato l'arte del non muoverci!

L'equilibrio si raggiunge attraverso un bilanciamento, un processo con un obiettivo finale e un menù di esercizi che riallineano le emozioni, la razionalità e il benessere fisico, verso uno stato di chiarezza, di tranquillità, di partecipazione... Più ci muoviamo e più ci rilassiamo...

È un vasto programma di esercizi, per ritrovare la nostra natura.

Questo metodo è stato sviluppato negli anni '80 dallo psicopedagogo Paul Dennison e sua moglie Gail.

Nel 1991 è stato riconosciuto dalla National Learning Foundation come una delle migliori tecniche per l'apprendimento e per prepararsi ed avere un accesso facile a qualsiasi attività nella vita quotidiana. Nato per rispondere a bambini con difficoltà scolastiche, si è poi sviluppato anche per gli adulti per recuperare in modo più completo le proprie capacità.

La scelta dell'obiettivo è parte della soluzione perché è portare attenzione al passo successivo.

Un bilanciamento di kinesiologia educativa porta energia e luce sul punto che va sostenuto.

Nelle persone con uno stato elevato di stress si sviluppa un atteggiamento oppositivo e negativo, che è una difesa rispetto ad un disagio e che condiziona l'abilità di funzionare con il pieno potenziale ed efficacemente e non permette quindi di collegarsi alle proprie risorse. Espressioni come: "non sono capace, ho dei problemi, non penso di farcela", descrivono esperienze di vissuto che creano blocchi e posture non naturali perché il corpo si adatta e registra gli stress con sforzi permanenti, anche incidendo sulla nostra neurofisiologia: l'espressione motoria disarmonica influenza anche le funzioni cerebrali. Nello stesso tempo, il cambio di colore della pelle, del ritmo del respiro, la confusione mentale, il sonno irregolare, l'inibizione o l'iperattività, l'euforia così come la tristezza apparentemente immotivate o prevalenti, corrispondono a disequilibri e mutamenti nella risposta muscolare. Il pensiero influenzato da un'emozionalità non integrata, crea un disorientamento e una disorganizzazione dei muscoli.

Questo percorso ci riequilibra attraverso il movimento e ci permette di riacquisire gli strumenti già presenti in noi fin dall'inizio, per una partecipazione più attiva e gioiosa alla nostra vita.



FLOWTHERAPY  
Studio di Kinesiologia educativa e Motricità

La scelta, di fronte ad un evento stressante, di utilizzare le risorse conosciute e quindi più immediatamente accessibili, ci porta sempre allo stesso approccio cognitivo e ci fa rinunciare a tutte le altre risposte possibili. Ci porta uno stato di congelamento (freezing) in cui svanisce la capacità di vagliare con calma i passi più consoni, le soluzioni ottimali e più rigeneranti. In quel momento, possiamo quindi rispondere agli eventi disturbanti attraverso una parziale e non coerente decodifica degli eventi e con un assorbimento passivo (flight) o aggressivo (fight). Un piccolo menù di semplici movimenti e tecniche evita l'accumulo di emotività e di preoccupazioni e scioglie i blocchi muscolari, riconsegnandoci la possibilità di un confronto ampio e più libero e il raggiungimento più fluido del nostro obiettivo. Attraverso l'ascolto del proprio stato, durante la riequilibrio o bilanciamento, vi è un confronto con le sensazioni vissute in precedenza per accedere alla trasformazione successiva. Si possono così sciogliere le tensioni sovrascritte e raggiungere più agilmente i propri goal.

Si rinforzano i nuovi apprendimenti e si trovano nuove vie per apprendere.

Riportare il corpo in equilibrio influenza il cervello e le funzioni cognitive, l'adattamento ambientale e sociale. Questo metodo riunisce diverse tecniche tra le quali anche il Touch for Health, che si basa sullo studio dei meridiani e degli organi collegati, come nella medicina cinese.

Siamo sempre consapevoli di come sta il nostro sistema nervoso? E delle nostre risposte in tempo reale? La non regolazione non ci permette di essere liberi.

Dopo un bilanciamento o una sessione di kinesiologia educativa, vengono riequilibrate, partendo dal corpo, le funzioni mentali, le emozioni e il giusto tono muscolare, per tornare "a casa", nel nostro sistema perfetto che è molto più della somma delle parti. La naturale predisposizione all'accettazione e alla partecipazione alla vita torna quindi finalmente più integrata e in sicurezza e bellezza. Impariamo per disimparare e poi imparare in modo nuovo.

I movimenti ( con indicazioni specifiche rispetto allo scioglimento della tensione di un preciso distretto corporeo) ci radicano maggiormente nel corpo e rendono più profondo e immediatamente percepibile il cambiamento verso l'armonia.

In questa tecnica si osserva il movimento in un'attività preliminare, in modo da sperimentarne l'effetto su tutto il sistema corpo mente. Quindi vengono verificate la coerenza e l'urgenza dell'obiettivo attraverso una sequenza di quattro passi ( P.A.C.E).

Quando la vita sembra ci sfidi, abbiamo bisogno di poter andare avanti con una nuova normalità cioè potere rispondere con tranquillità, radicamento e sicurezza. Se il cervello coinvolge meno funzioni, non ha accesso all'apprendimento o comunque parzialmente e non integra le nuove esperienze.

Questi esercizi recuperano l'apprendimento naturale, che coinvolge armonicamente e squisitamente tutto il nostro potenziale.

La kinesiologia educativa è quindi un piccolo ma efficace strumento per vivere con coraggio, con il nostro pieno potenziale, tutte le nostre sfide!