

Spa dell'Anima

Pubblicato: Mercoledì 14 Dicembre 2016



Sei nato meritando di essere felice, eppure non lo sei, ti sei mai chiesto il perché? Forse perché non vivi in sintonia con gli obiettivi della tua Anima.

Spa dell'Anima, in Viale Aguggiari 51 a Varese, ti propone di iniziare a camminare lungo la strada che porta alla felicità, in un percorso di consapevolezza, per rimuovere ogni ostacolo alla tua gioia e alla tua serenità.

“Che tutto in te sia gioia, sia questa la tua meta”, è lo slogan del **progetto SOS Stress** di Spa dell'Anima – Varese, un Centro che si occupa di **Counseling Relazionale Metacorporeo, Respirazione Meta-corporea, Ipnosi Regressiva alle vite precedenti, Costellazioni Familiari e Psicogenealogia** (col Metodo Nonterapia).

Ne abbiamo parlato con la responsabile, **Silvestro Lucia Daniela**.

Cos'è il Counseling?

Il Counseling è una relazione d'aiuto che si propone di accompagnare, chi lo richiama, a riconoscere le proprie risorse interiori per fronteggiare i propri problemi, scoprire diverse possibili soluzioni e nuovi orizzonti. La sua vera rivoluzione sta nel **porre l'attenzione sulla persona anziché sulle criticità**. Il percorso di crescita, responsabilizzazione e maturazione, guidato da un Counselor, non si propone di risolvere malattie psicologiche ma di fornire strumenti per il raggiungimento di una maggior indipendenza ed integrazione dell'individuo.

Quindi chi sta seguendo percorsi di Psicoterapia è escluso da questa pratica?

No, perché col Counseling Metacorporeo **si interviene sulla sfera emotiva** e non psicologica. Si offre la grande opportunità di imparare a riconoscere i segni di emozioni apparentemente rimosse, ma ancora registrate nel corpo, per attribuire loro un nuovo significato evolutivo. Il Counselor Metacorporeo comunica col corpo e non con la mente del cliente.

Ha usato più volte il termine Metacorporeo; ci spiega cosa si intende con questo termine?

Si intende un approccio dove **il corpo diventa guida**, poiché esprime una saggezza e un “istinto di guarigione” in grado di rivelare rapidamente la strada verso la liberazione dal malessere. Nel Counseling Metacorporeo non è la parola che conta, perché la mente, usando un gioco di parole, molto spesso “mente”!

Immagino che Respirazione Metacorporea e Counseling procedano di pari passo.

Esattamente; le due discipline procedono nella stessa direzione, con l'obiettivo di andare a **sciogliere nodi emotivi**, a contattare e riconoscere “memorie cellulari” che spesso determinano dolori che clinicamente non hanno un'apparente spiegazione.

Cosa c'è di diverso nella tecnica di Respirazione Meta corporea rispetto alla classica Respirazione di Rilassamento?

Innanzitutto lo scopo della Respirazione Metacorporea non è il rilassamento. Si utilizza una **modalità di respiro senza pause chiamato “circolare” che simula quella di un bambino appena nato**. In tal

modo si ricrea per la persona la condizione del neonato dove, in assenza di linguaggio, parlano solo le emozioni.

La Respirazione Metacorporea prevede la partecipazione attiva dell'operatore.

A cosa serve riportare la persona allo stato in cui si trovava alla nascita?

Dal momento del concepimento del bambino, il Sistema Nervoso Involontario (quello che non controlla la mente) inizia a registrare i segni delle esperienze emotive a livello cellulare. Durante la sessione di respirazione, pur rimanendo coscienti, si ha l'opportunità di rivivere senza filtri quanto nel corpo è rimasto di certe emozioni, di comprendere il perché di certe modalità di comportamento e di certe sensazioni ricorrenti.

Avete in programma dei corsi?

Sì, periodicamente organizziamo seminari, corsi o weekend di consapevolezza (in programma per il 2017 il weekend della Gioia) e quest'anno in particolare abbiamo lanciato l'appuntamento del **Mercoledì dell'Anima**.

Di cosa si tratta?

Il Mercoledì, dalle 20:30 alle 22:30, proponiamo una serie di incontri incentrati su differenti tematiche.

-L'incontro **"Fa che la gioia sia la tua meta"** prevede un programma di rilassamento, meditazione, regressioni, per avere un approccio alla disciplina.

-L'appuntamento **"La tua coppia scoppia? Non sei da solo"**, è dedicato alla coppia per condividere con altri l'esperienza di un rapporto in crisi o terminato da poco.

-**"Respir Azione"** vuole portare consapevolezza all'importanza del respiro come fonte di benessere e guarigione dell'Anima.

Per chi cerca lavoro invece, viene dedicato un Mercoledì alla **simulazione del colloquio di lavoro**, per essere preparati a rispondere alle domande e ad affrontare l'incontro sotto il profilo emozionale.

Per le donne maltrattate viene offerto gratuitamente il sostegno emotivo.

Dal 2017 anche SOS Stress – Legnano.

Un'attività piuttosto intensa. **Come fare per restare aggiornati rispetto ai corsi?**

Invitiamo chiunque fosse interessato a mettere "mi piace" alla [pagina Facebook Spa dell'Anima](#).

Spa dell'Anima

Viale Aguggiari 51, Varese

Tel. 3405404570

Mail: spadellanima@outlook.it

di [Ufficio pubblicità](#)