

Dal cuore al cervello, e ritorno: le pratiche corporee della compassion focused therapy come mezzo per promuovere il senso di sicurezza e il bilanciamento simpato-vagale nella pratica clinica

Nel corso dei secoli, molte tradizioni mediche, dalla medicina cinese ai medici dell'antica Grecia, fino ad arrivare ai metodi terapeutici dell'antica Roma, hanno considerato gli interventi basati sul corpo come manovre essenziali per potenziare la salute mentale e trattare diversi disturbi psicologici. In questo workshop Nicola Petrocchi, ci guiderà alla scoperta delle più recenti ricerche sull'effetto delle diverse pratiche della compassion focused therapy sul corpo e in particolare sul nostro sistema parasimpatico (tono vagale). Nicola, attraverso esempi clinici, illustrerà le diverse ricerche sulla connessione fra compassione, tono vagale e sensazione di sicurezza, suggerendo come la modulazione della variabilità inter-battito (rafforzamento del sistema parasimpatico) sia uno degli ingredienti attivi al cuore dell'efficacia di pratiche come il compassion focused yoga, la postura compassionevole, il compassion focused EMDR e l'impiego di psichedelici per favorire l'aumento di compassione verso se stessi e gli altri.

Il webinar prende ispirazione da un capitolo pubblicato di recente da Nicola Petrocchi e colleghi e contenuto nel libro: *Compassion Focused Therapy - Clinical Practice and Applications* edito da Paul Gilbert e Gregoris Simos, a breve disponibile anche in Italiano (edizioni Erickson).