

TESTO (ARTICOLO) DI RILASSAMENTO

Coricarti il più comodamente possibile sul letto oppure siediti comodamente su una sedia e inizia a rilassarti.

Senti come voi e tutto il vostro corpo comincia a rilassarsi... rilassando i muscoli in tensione. Per un rilassamento più intenso... intreccia le mani e rilassati ancora di più. Allunge le braccia lungo il corpo e dopo cerca di rilassarti... spingi le gambe verso lo fondamento, cerca di portare i piedi verso di te e poi rilassati completamente... abbandona la testa per terra e cerca di rilassare tutti i muscoli del viso in moda di rilassarti ancora completamente...

FIABA / LEGGENDA

C'era una volta, non molto lontanoda qui, un paesino dove vivevano un calzolaio insieme con la moglie e il figlio. Vivevano in una casetta senza molte comodità ma che si trovava sul mare. Anche il calzolaio non era un vero o proprio calzolaio. Però era un buon padre che amava raccontare storie per tutti quelli che lo volevano ascoltare. Amava molto sua moglie che era molto bella e che cantava come una allodola.

INFORMATIONE

La nicotina è un veleno che attacca soprattutto il cervello ma anche il cuore, la pressione e la circolazione del sangue.

Si diventa dipendenti dalla nicotina come si dipende dalla droga.

QUESTO SUCCEDDE CON IL FETO QUANDO SI FUMA

La nicotina fa sì che il feto non riceve abbastanza nutrimento ed ossigeno nell placenta materna. L'ossido di carbonio dalla sigaretta si espande direttamente sul feto e gli sottrae aria nel sangue.

LA CATARSI

Uno dei metodi più antichi di terapia è basato sulla possibilità di potere dar sfogoi propri sentimenti, cioè "la catarsi" è nel vero senso della parola una terapia. La catarsi, come trattamento, risale al tempo di Aristotele e veniva effettuata specialmente dai preti e dottori, i quali cercavano di liberare i propri pazienti dal peso dei propri sentimenti con l'aiuto della musica e con il dialogo.

Questo principio fu riusato più tardi dai stoici. Il negativo di alcuni disturbi dell'anima era proprio l'impossibilità di dare libero sfogo di sentimenti più intimi. Tra i primi ad usare la catarsi come cura contro la melanconia fu Fransiscus Mercurius van Helmonte, dottore e filosofo, che pubblicò un libro in latino proprio su questo argomento, pubblicato ad Amsterdam nel 1692.

Van Helmont, nel libro, faceva notare che il dolore dovuto da una perdita scompariva piangendo. Non piangendo, pensava van Helmont, i pensieri più scuri rimanevano nelle nostre anime cercando invece di fare piangere il paziente. "L'acqua delle lacrime" usciva dall'anima e nello stesso tempo i pensieri pieni di angoscia e dolore scomparivano e con loro scompariva anche il dolore.

RECLAME / SPOT PUBBLICITARIO

Le piante rendono l'ambiente più accogliente!

Quando le piante si trovano bene in un ambiente, vivono più a lungo, profumano e le persone amano essere circondati.

Vi aiutiamo a formare un ambiente più verde e rilassante e cura delle piante. In servizio alta garanzia venite volentieri a visitarci...

Stiamo a Kronvägen 8, Partille.