



# Teoria Polivagale

## *Strategie di autoregolazione per riemergere dal trauma e per familiarizzare con la nostra biologia*

A cura di:

**Marina Negri**

*Fisioterapista e posturologa, è Trainer del corso Foundations of Polyvagal Informed Practice. Supervisore Senior di Somatic Experiencing e Trauma Counselor Somatorelazionale, è stata conduttrice di gruppi di supporto in oncologia.*

**Raffaella Isoardi,**

*Assistente Senior Training e Supervisore di Somatic Experiencing, è Consultant del corso Foundations of Polyvagal Informed Practice. Trauma Counselor Somatorelazionale, è stata insegnante di Shiatsu e MTC.*

La Teoria Polivagale proposta dal neuroscienziato Stephen Porges collega l'evoluzione del SNA, il nostro stato fisiologico all'esperienza affettiva ed emozionale, alla comunicazione e al comportamento sociale. Ci offre spiegazioni di come il nostro stato autonomico influenzi e sia influenzato dalle sfide della vita. Viene utilizzata per risanare i conflitti e dare strumenti di consapevolezza che consentono di uscire dalle risposte di difesa autonoma, dominate da quella parte del cervello che si occupa della nostra sopravvivenza.

In questo percorso esploreremo e impareremo ad ascoltare i nostri sistemi nervosi: come memorizzano le nostre esperienze, come reagiscono agli eventi, di cosa hanno bisogno per ridurre la reattività di difesa ed interagire con più calma ed equilibrio.

In un viaggio condiviso ascolteremo la voce e i segnali della sopravvivenza e potremo frequentare e rafforzare la sicurezza per dare sostegno alla nostra salute. Comprendere cosa fa il nostro corpo cambia il modo di vedere noi stessi e gli altri.

***“Entrare nella biologia per uscire dalla patologia”***

**La forza  
di vivere**  
GIÀ ATTIVECOMEPRIMA

LA FORZA DI VIVERE ETS  
(GIÀ ATTIVECOMEPRIMA). DAL 1973  
AIUTIAMO GRATUITAMENTE LE PERSONE  
COLPITE DAL CANCRO E I LORO  
FAMIGLIARI A RIENTRARE NELLA VITA

PRESSO ASST GRANDE OSPEDALE METROPOLITANO NIGUARDA  
PIAZZA OSPEDALE MAGGIORE, 3 - 20162 MILANO  
T. +39 02 6889647 - M +39 347 7973639  
EMAIL: SEGRETERIA@LAFORZADIVIVERE.ORG - WWW.LAFORZADIVIVERE.ORG  
C.F.+P.IVA: 10801070151 - IBAN: IT2110306909606100000119752