

## Terapia Sensomotoria

La Psicoterapia Sensomotoria (PSM) è stata sviluppata negli anni '80 dalla dott.ssa Pat Ogden.

E' una terapia che unisce mente e corpo, **concentrandosi prevalentemente sulle tensioni, posture e sensazioni “registrate” nel corpo** in seguito ad esperienze traumatiche. Questo permette di riconoscere e trasformare i modi in cui il corpo ha imparato a reagire ad eventi di vita avversi, portando ad una crescente **integrazione mente-corpo**.

Il paziente acquisisce in questo modo maggiore capacità di regolazione emotiva, riduzione dello stress, oltre a maggiore consapevolezza e senso di padronanza.

Il paziente, nella pratica, viene guidato a concentrarsi sulla postura, su gesti spontanei, sulle tensioni muscolari, al fine di sviluppare maggiore consapevolezza della relazione tra certi propri pattern somatici ed emozioni, cognizioni.

Utilizzo questo approccio, in maniera flessibile, integrandolo ad altre tecniche.