

## Recuperare la fisicità per recuperare le emozioni

Da Sorrisi e Canzoni Tv sez. Salute, 11/06/2011



L'autore, psicoterapeuta, afferma che attualmente molte forme di disagio psichico sono favorite dalla lontananza dalla natura e dalla scarsa conoscenza della nostro corpo. Usare Facebook ci sposta verso un mondo virtuale. Ma, secondo la sua tesi, si può riscoprire il significato e lo scopo dei nostri cinque sensi, aggiungendoci il senso di sé, del movimento e degli altri. Ciò porta a vivere con consapevolezza la vita in tutti i suoi aspetti. Recuperare la fisicità aiuta a riappropriarsi di profonde emozioni che, forse, stiamo perdendo.