



**IO CON IL MIO CORPO**

**VADEMECUM**  
**DEL**  
**BENESSERE**



Ministero  
dell'Università  
e della Ricerca





## **BENESSERE E VITA UNIVERSITARIA**

L'università rappresenta un periodo di grandi cambiamenti: nuove sfide, maggiore autonomia, la necessità di organizzare lo studio e di pianificare il futuro.

Tutto questo può generare stress e, se non si presta attenzione, favorire l'acquisizione di abitudini scorrette o di nuove dipendenze, con il rischio di compromettere la salute e il rendimento!



Il progetto PROBEN si occupa della promozione del benessere psicofisico e del contrasto ai fenomeni di disagio psicologico ed emotivo della popolazione studentesca

## OBIETTIVI

- Promuovere **stili di vita sani** (alimentazione, sport, relazioni)
- **Prevenire** comportamenti a rischio
- Offrire **servizi di counseling** psicologico
- Integrare attività formative, culturali e sportive
- Costruire un **contesto inclusivo** e sostenibile



## MOEBIUS LAB\_IL TUO SPAZIO

In MoEBIUS\_LAB scopriremo le 4 dimensioni fondamentali del BENESSERE:

- Benessere psicologico **Io con me stesso**  
consapevolezza, resilienza, autoefficacia.
- Benessere relazionale **Io con gli altri**  
comunicazione, empatia, relazioni sane.
- Benessere psico-fisico **Io con il mio corpo**  
movimento, alimentazione, sonno.
- Benessere e vita accademica **Io in Università**  
gestione dello studio, organizzazione, prevenzione dello stress.

**Imparerai a riconoscere e valorizzare le tue risorse personali!**



## PERCHÈ IL VADEMECUM “IO CON IL MIO CORPO”?

È una guida per conoscerti e prenderti cura di te!

È uno spazio /UN PERCORSO tutto tuo, per:

- Sviluppare la conoscenza degli elementi che interagiscono per promuovere una **vita sana ed equilibrata** con particolare riferimento alla dimensione del benessere psicofisico
- **Apprendere strumenti e tecniche** per la promozione della salute psicofisica
- Acquisire una competenza nell'utilizzo di pratiche di consapevolezza di sé tramite **tecniche psico-corporee**
- Acquisire una consapevolezza per la pratica quotidiana di tecniche di **respirazione e rilassamento**



## **COS' È IL BENESSERE PSICO-FISICO?**

La condizione di equilibrio tra salute psicologica e salute fisica, una condizione di armonia tra mente e corpo.

## **PERCHÈ IMPARARE A RILASSARSI È IMPORTANTE?**

- Riduce lo stress
- Migliora la salute fisica
- Favorisce la concentrazione
- Aiuta a gestire le emozioni
- Previene il burnout
- Migliora la qualità del sonno



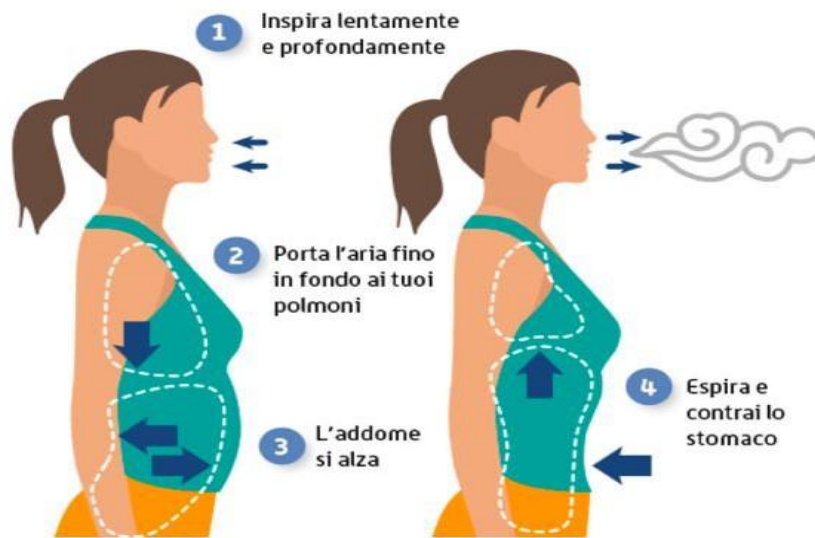
## **COSA SONO LE TECNICHE PSICO-CORPOREE?**

Pratiche che integrano mente e corpo per promuovere benessere e resilienza.

### **...E A COSA SERVONO**

- Gestione dello stress e ansia
- Migliore consapevolezza corporea ed emotiva
- Rilassamento profondo
- Prevenzione di disturbi psicosomatici
- Potenziamento della resilienza emotiva
- Supporto a percorsi di crescita personale e psicoterapia

# ALLENAMENTI QUOTIDIANI PER IL BENESSERE



## RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

- Siediti o sdraiati comodamente.
- Mano sul petto + mano sulla pancia.
- Inspira dal naso per 5 sec → pausa 3 sec → espira lentamente per 5 sec.
- Ripeti per 5-10 minuti.





**Calma mente e corpo, migliora il sonno e la concentrazione.**



## **RILASSAMENTO MUSCOLARE PROGRESSIVO**

- Siediti/ sdraiati, occhi chiusi.
- Inspira ed espira lentamente.
- Contrai un gruppo muscolare (piedi, gambe, spalle, mani, viso) per pochi secondi.
- Rilascia durante l'espirazione.
- Procedi su tutto il corpo.



**Scioglie tensioni e riduce l'ansia.**

Tendere e mantenere una contrazione muscolare per un breve periodo, quindi rilassare.



## RILASSAMENTO ISOMETRICO

### Da seduti

- Inspira normalmente, trattieni il respiro per 7 secondi.
- Tendi gradualmente i muscoli (es. gambe incrociate che spingono in direzioni opposte; mani e braccia in varie posizioni di spinta o trazione).
- Espira dicendo mentalmente: “Mi rilasso”.
- Rilascia la tensione, chiudi gli occhi.
- Per circa 1 minuto, ad ogni espirazione ripeti mentalmente “Mi rilasso”, lasciando andare ogni tensione.
- Ripeti con altri gruppi muscolari.

### In piedi

- Inspira normalmente, trattieni il respiro per 7 secondi.
- Tendi i muscoli (es. spingi le ginocchia indietro, intreccia e tira le mani davanti o dietro la schiena, stringi un corrimano).

- Espira dicendo: “Mi rilasso”.
- Sciogli la tensione, chiudi gli occhi.
- Per circa 1 minuto, ad ogni espirazione ripeti mentalmente “Mi rilasso”, lasciando fluire la tensione.



**Riduce ansia e stress ed aumenta la resilienza.**



## **Mindfulness & Body Scan**

- Porta attenzione al respiro e alle sensazioni corporee.
- Scansiona mentalmente il corpo dalla testa ai piedi.
- Osserva senza giudicare tensioni, emozioni, pensieri, distrazioni.
- Dopo aver scansionato tutto il corpo, rimani per qualche momento in una quiete consapevole dell'intero corpo. Muovi lentamente le dita delle mani e dei piedi, stiracchiati e apri gli occhi, tornando al momento presente.



**Favorisce autoconsapevolezza e presenza mentale.**



## **RICORDA...**

- Studia con pause regolari (50-60 min → pausa 10 min)
- Mangia in modo equilibrato, limita junk food e alcol
- Pratica movimento quotidiano
- Dormi 7-8 ore a notte
- Coltiva relazioni sane
- Non isolarti: chiedi aiuto se serve

Se senti di non farcela da solo, **rivolgiti al Servizio di Counseling Psicologico dell'Università**, uno spazio gratuito, riservato e sicuro.

**Chiedere aiuto è un atto di responsabilità.**

## **COME ACCEDERE AL SERVIZIO?**





## NOTES

**Ogni giorno, mattina o sera, o nei momenti di difficoltà, fermati un minuto e chiediti:**

Come mi sento adesso? Non serve trovare la parola perfetta: anche solo “strano”, “svuotato”, “teso” va bene.

---

---

---

Cosa sto pensando davvero?” Prova a scrivere il pensiero più ricorrente in testa, anche se non ti piace.

---

---

---

Cosa potrei fare per prendermi cura di me in questo momento?" Bere acqua?  
Parlare con qualcuno? Riposarmi?

---

---

---

## BIBLIOGRAFIA

Goleman, D & Davidson, R.J. (2018). *La meditazione come cura. Una nuova scienza per guarire corpo, mente e cervello*. Milano: Feltrinelli.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.