

LABORATORIO DI BIOENERGETICA ANTISTRESS

Imparare a stare bene, un approccio alla vita attraverso l'esperienza bioenergetica

I principi e la pratica della Bioenergetica, fondata da Alexander Lowen negli anni cinquanta, si basano sul concetto di un'identità funzionale corpo/mente; vale a dire che qualsiasi conflitto che abbiamo a livello psichico si ripercuote a livello corporeo sotto forma di tensioni muscolari croniche, dolori che limitano la capacità espressiva.

Quello che si propone l'esperienza bioenergetica è di favorire la riconnessione e l'integrazione corpo/mente, accompagnando l'individuo nella riscoperta della gioia e del piacere di ri-vivere la propria unità psicosomatica. Possiamo imparare attraverso il corpo a riacquistare maggiore salute e BenEssere.

Che cosa sono gli esercizi di bioenergetica antistress ?

Ogni tensione muscolare generata da un evento di qualsiasi genere e gravità, è un "buco" nella nostra capacità di sentire il corpo, quindi di percepire noi stessi. Nella contrazione infatti rimane trattenuta l'energia dell'emozione che ci siamo negati e di conseguenza l'azione o manifestazione ad essa corrispondente. Non solo non siamo più in grado di agirla (piangendo, urlando, ridendo, pestando i piedi) ma non siamo più in grado di sentirla: non sappiamo se siamo tristi o arrabbiati, bisognosi di affetto o umiliati. Non sappiamo chi siamo. L'energia intrappolata nel nostro corpo genera stress, anzi è stress (il termine "stress" significa infatti tensione).

Le classi di esercizi di bioenergetica antistress sono nate proprio con l'obiettivo di aiutare le persone ad entrare in contatto con le tensioni trattenute e liberarle, riacquistando elasticità e vitalità.

L'obiettivo è favorire la possibilità di:

- ✓ Regalarsi uno spazio di riconquista del proprio benessere psico-corporeo
- ✓ Sciogliere le tensioni e i blocchi muscolari cronici
- ✓ Sviluppare le capacità respiratorie
- ✓ Lasciarsi andare al piacere di sentirsi vivi nel corpo e nella mente
- ✓ Sviluppare l'auto-consapevolezza e la padronanza di sé
- ✓ Avere più chiarezza
- ✓ Scoprire e sperimentare la ricchezza delle emozioni e delle sensazioni che abitano il corpo

Laboratorio di Bioenergetica Integrata

La consapevolezza risanante

Lavoro a livello corporeo-emotivo-mentale-spirituale

Saranno sperimentate pratiche che favoriscono l'espressione corporea, emotiva, mentale, spirituale. L'apprendimento avviene attraverso il corpo e incomincia con lezioni di rilassamento, di silenzio della mente, di respirazione e di movimento portando un accrescimento della consapevolezza.

Creare una doppia coscienza. Apprendere a non identificarsi completamente col contenuto della coscienza del momento: una parte di noi resti sempre libera, quale sentinella, osservatore, giudice: lo Spettatore."

Roberto Assagioli