

Corso di conoscenza esperienziale della bioenergetica di Alexander Lowen Allentare e sciogliere le tensioni per ridurre lo stress attraverso gli Esercizi di Bioenergetica

Che cosa sono gli Esercizi di Bioenergetica

La Bioenergetica, sviluppata dal medico e psicoterapeuta Alexander Lowen, è un modo di comprendere la personalità in termini del corpo e dei suoi processi energetici.

Ogni tensione muscolare, generata da un evento di qualsiasi genere e gravità, è un “buco” nella capacità di sentire il proprio corpo. Nella contrazione infatti, rimane come congelata l’energia dell’emozione che non abbiamo potuto tollerare o esprimere. Inoltre l’energia trattenuta nel corpo, sotto forma di tensione, genera stress che spesso si associa a stati di ansia che tendono a cronicizzarsi.

Gli Esercizi di Bioenergetica aiutano a entrare in contatto con le nostre tensioni cercando di scioglierle, conoscendo le potenzialità benefiche della respirazione, usando il suono e la voce più liberamente, rinforzando il circuito più energia – più emozioni – più vitalità.

Ogni esercizio si sviluppa secondo un ciclo di contrazione ed espansione che è il ciclo naturale dell’energia. Attraverso un lavoro corporeo focalizzato sulle aree di maggiore tensione ne viene favorito lo scioglimento, tramite movimento e rilassamento.

Senza entrare nell’elaborazione ed analisi dei vissuti, si tratta di un lavoro che può avere risonanza emotiva che trova contenimento nel gruppo e sostegno da parte di chi lo conduce.

Finalità del corso

- Aumentare la consapevolezza della propria corporeità. Accedere alla memoria corporea
- Essere più radicati nella realtà del “qui e ora”, avere di più “i piedi per terra”
- Recuperare cicli più naturali di contrazione ed espansione
- Conoscere le potenzialità benefiche della respirazione
- Permettersi di usare il suono e la voce più liberamente, per esprimere e per scaricare
- Autoregolazione: rinforzare il circuito: più energia – più emozioni – più vitalità

Contenuti

Elementi storici e teorici della Bioenergetica, lavoro corporeo/espressivo adatto a sviluppare principalmente tre dimensioni esperienziali:

- a) **Fare per sentire:** lavorare molto sul *grounding= radicamento*, cioè sul contatto con la realtà più sentita che pensata.
- b) **Fare per esprimere e comunicare:** sperimentare gli effetti dell’allentamento delle tensioni sull’interazione con l’ambiente.
- c) **Essere in ascolto di sé sia nel fare che nello stare:** possibilità di vivere le emozioni costruttivamente

Strumenti

Elementi di introduzione teorica; esercizi di carica e scarica tipici della Bioenergetica eseguiti individualmente con la guida del conduttore; esercizi di coppia; esercizi di distensione e rilassamento; condivisione di gruppo dell’esperienza nella parte finale di ogni incontro; bibliografia.