



SAN GIORGIO

Bioenergetica

Incontro di presentazione della disciplina

Con **Alessandra Tognelli** Psicologa - Psicoterapeuta Umanistica-Bioenergetica (Albo Toscana N°4668)

e **Sabrina Damiano** Psicologa (Albo Toscana N°7669) orientamento Umanista Bioenergetica specializzata in tecniche di rilassamento

La Bioenergetica è una disciplina psico-corporea nata nell'ambito della psicoterapia statunitense a metà del secolo scorso. Dal lavoro pionieristico di W. Reich, allievo di S. Freud, che per primo pose attenzione all'aspetto corporeo nel lavoro sui pazienti, si sviluppò un filone innovativo e rivoluzionario basato sul rapporto tra corpo, mente ed emozioni come un intreccio unico, visibile attraverso blocchi corporei, forme e posture in rappresentanza di vissuti emotivi irrisolti e portati sotto forma di corazza fino al presente.

Tutto ciò ha preso una forma ed è diventato un metodo sempre più complesso e articolato, con riscontri scientifici di valenza internazionale e sempre più in uso su scala mondiale, grazie al lavoro di A. Lowen (1910-2008), fondatore dell'Istituto Internazionale di Analisi Bioenergetica a New York, con succursali in molte nazioni tra cui anche l'Italia.

Attualmente la Bioenergetica è in rapida evoluzione, forte di basi ormai consolidate trova applicazione in un numero sempre maggiore di campi, dall'analisi profonda personale al mondo dello sport, dalle classi di esercizi aperte a tutti alle palestre sotto forma di corsi o cicli di incontri, fino a incontri con mondi confinanti come lo Yoga, la Mindfulness e altre discipline.

Venerdì

2 febbraio 2018
ore 17-18.45

AUDITORIUM TERZANI
Biblioteca
San Giorgio
Via Pertini, Pistoia



Il lavoro bioenergetico si pone come obiettivo quello di aiutare le persone a sbloccare alcuni aspetti di sé, a conoscere meglio se stessi, ad evolversi personalmente e socialmente, ad abbassare lo stress fino a risolvere situazioni e sintomi psico-fisici di varia natura più o meno grave.

La persona che intraprende un percorso di Bioenergetica si trova ad un incontro con il proprio corpo in maniera nuova, impara ad avere un maggior rispetto di se stessa e una miglior presa sulla vita, grazie allo sblocco e all'incremento dell'energia vitale (bio-energia), con effetti positivi su molti piani:

Respirazione e difficoltà respiratorie di varia natura

Livelli di Ansia e di Stress

Difficoltà legate alla sfera sessuale

Emicranie e dolori legati a tensioni

Problematicità articolari, muscolari e osteopatiche di varia natura

Tonicità corporea ed espressione della propria vitalità

Funzionalità visivo-oculare

Funzionalità vocale

Postura e contatto con i piedi

Funzionamento psico-corporeo in generale

Equilibrio psico-emozionale e Intelligenza Emotiva

Autostima, assertività e percezione dello spazio personale e sociale

Capacità relazionali

Evoluzione personale



Nell'incontro gratuito di presentazione proporremo una serie di attività che tecnicamente si definiscono Classi di Esercizi di Bioenergetica e avrà una durata di circa un paio d'ore.

Il Gruppo deve essere costituito da un minimo di 12 partecipanti ad un massimo di 24.

Per potersi muovere comodamente occorre abbigliamento sportivo, calzini resistenti e un materassino da fitness.

Sebbene gli esercizi di bioenergetica possano essere svolti da individui di ogni età, per questa occasione preferiamo creare un gruppo omogeneo di adulti.

Per iscriversi, inviare una mail all'indirizzo corsi.sangiorgio@comune.pistoia.it, indicando il proprio nome, cognome e numero tessera della biblioteca. Il Gruppo deve essere costituito da un minimo di 12 partecipanti ad un massimo di 24. Chi non ha un indirizzo di posta elettronica potrà recarsi al banco accoglienza della biblioteca, dove potrà compilare e firmare un apposito modulo cartaceo. Chi non è ancora iscritto alla biblioteca, potrà comunque inviare la richiesta di partecipazione e perfezionare l'iscrizione prima dell'inizio del corso stesso.