

Laboratorio di esperienza bioenergetica.

“Ricontattare la propria energia e ritrovare benessere”

Condotta da Ghellere Marika

ELOGIO DEI PIEDI.

Perché reggono l'intero peso.

Perché sanno tenersi su appoggi e appigli minimi.

Perché sanno correre sugli scogli e neanche i cavalli lo sanno fare.

Perché portano via.

Perché sono la parte più prigioniera di un corpo incarcerato. E chi esce dopo molti anni deve imparare di nuovo a camminare in linea retta.

Perché sanno saltare, e non è colpa loro se più in alto nello scheletro non ci sono ali.

Perché sanno piantarsi nel mezzo delle strade come muli e fare una siepe davanti al cancello di una fabbrica.

Perché sanno giocare con la palla e sanno nuotare.

Perché per qualche popolo pratico erano unità di misura.

Perché quelli di donna facevano friggere i versi di Pushkin.

Perché gli antichi li amavano e per prima cura di ospitalità li lavavano al viandante.

Perché sanno pregare dondolandosi davanti a un muro o ripiegati indietro da un inginocchiatoio.

Perché mai capirò come fanno a correre contando su un appoggio solo.

Perché sono allegri e sanno ballare il meraviglioso tango, il croccante tip-tap, la ruffiana tarantella.

Perché non sanno accusare e non impugnano armi.

Perché sono stati crocefissi.

Perché anche quando si vorrebbe assestarli nel sedere di qualcuno, viene scrupolo che il bersaglio non meriti l'appoggio.

Perché, come le capre, amano il sale.

Perché non hanno fretta di nascere, però poi quando arriva il punto di morire scalciano in nome del corpo contro la morte.

Erri De Luca

LA BIOENERGETICA E I PRINCIPI

La bioenergetica è stata fondata da Alexander Lowen, medico e psicologo americano, il quale parte dalla consapevolezza che noi siamo prima di tutto il nostro corpo e con esso esprimiamo il nostro modo di essere nel mondo anche quando non ne siamo coscienti o ne abbiamo solo una percezione superficiale.

I principi della bioenergetica si fondano sulla necessità di entrare in “contatto” con il corpo e di “sentire” cosa avviene durante l’esperienza del movimento.

Tornare ad avere un rapporto autentico con se stessi e gli altri.

Aumentare la consapevolezza di sé.

Acquisire maggior espressione di sé.

Avere maggior padronanza di sé.

L’OBIETTIVO

L’obiettivo del percorso è di acquisire strumenti che permettono di avere un migliore contatto e consapevolezza del corpo, imparare a conoscerci attraverso il corpo, gestire meglio la relazione con noi stessi e con gli altri.

Attraverso serie di esercizi bioenergetici guidati da un conduttore che :

- Aiutano ad entrare in contatto e a sentire ciò che avviene nel corpo durante l’esperienza del movimento, maggiore consapevolezza.
- Permettono di sciogliere tensioni muscolari.
- Favoriscono una maggiore elasticità muscolare.
- Ottenere un migliore radicamento, avere i piedi per terra.
- Recuperare il piacere di essere vivi e vibranti.
- Scarica e riduzione dello stress.
- Migliorare il rapporto con sé stessi e gli altri.
- Sviluppare il senso di responsabilità nell’accettare i propri limiti.
- Promuovere l’ascolto delle proprie emozioni e sensazioni con libera espressione.

ESERCIZI

Esercizi di radicamento (grounding): Esercizi che coinvolgono gambe e piedi. Avere i piedi per terra, significa sentire l'energia fluire dall'alto verso il basso per scaricarla al suolo attraverso le gambe e i piedi.

Esercizi di respirazione: Durante gli esercizi si richiama all'ascolto della propria voce e del proprio respiro, attraverso l'espressione vocale delle proprie sensazioni per respirare pienamente e liberamente.

Esercizi del volto: Esercizi che aiutano a distendere la muscolatura facciale e a liberare le tensioni della giornata, rendendo il viso più rilassato ed espressivo.

Esercizi del segmento cervicale: Esercizi che comprendono il collo e permettono di sbloccare questo segmento aiutando a sciogliere tensioni ed aumentare la respirazione e la vibrazione del nostro corpo.

Esercizi del segmento toracico: questi esercizi permettono di liberare le tensioni tra mani, braccia e spalle e spolverare le tensioni accumulate durante la quotidianità.

Esercizi del segmento pelvico: Esercizi che aiutano a mobilitare il bacino per diventare più sicuri di sé e aprirsi pienamente alla vita.

Esercizi di coppia: Esercizi che aumentano la comunicazione spontanea, autentica e profonda producendo sentimenti di empatia e armonia con se stessi.

STRUTTURA DEL PERCORSO

Una volta alla settimana per dieci incontri di un ora e mezza

Tutti i martedì dalle 20.30 alle 22.

La classe di esercizi ha inizio con un minimo di cinque partecipanti.

Per informazioni contattare il 3394628981