

CLASSE ESPERIENZIALE BIO-FOBICO-ENERGETICA "LIBERARSI DALLA GABBIA DISFUNZIONALE DELLA CORAZZA"

- Luogo: Terra Viva, Sassofortino (Gr)
- Orario: dalle ore 10.00 alle ore 20.00 pausa pranzo leggero di circa 45 minuti
- Abbigliamento: comodo e a cipolla
- Cose da portare per ogni partecipante: asciugamano; coperta; 1 tappetino o materassino.

Programma:

- presentazione del seminario e cenni teorici
- lavoro sui blocchi paralleli
- lavoro sui blocchi longitudinali
- lavoro sulle corazze e armature
- esprimere il bambino e la naturale propensione al gioco

Obiettivi e finalità: In questo incontro, verranno presentati gli aspetti fondamentali per apprendere una tecnica di consapevolezza per aumentare lo stato di coscienza di ogni singolo soggetto per quanto riguarda la ricerca sulle dinamiche psico-corporee. Non si tratta di impartire nozioni teoriche sul benessere, anzi attraverso il fare esperienza diveniamo noi stessi i portatori di salute personale e di riflesso nell'intero gruppo. L'obiettivo principale è quello di apprendere delle strategie per applicarle nella vita quotidiana per aumentare il livello di salute, di consapevolezza e di integrazione con il sé.

Impareremo com'è difficile mantenere un costante livello di presenza corporea e troveremo nella RESPIRAZIONE un'ottima alleata per raggiungere l'obiettivo. Metteremo in difficoltà il nostro corpo per comprendere come reagisce alle avversità quotidiane (fisiche, emotive, chimiche, ecc.). Affronteremo un viaggio nella nostra infanzia per comprendere, elaborare e accettare il nostro piccolo fanciullo interiore, spesso abusato in molti dei diritti naturali, in primis la vita!

IL CARATTERE E L'ESPRESSIONE CORPOREA: Mentre Freud metteva a punto le intuizioni sulle istanze psichiche di Io, Es e Super-Io, nel campo scientifico, cresceva l'interesse per l'implicazione corporea nei disturbi psichici, tra gli scienziati più significativi fu il Neuropsichiatra Austriaco Wilhelm Reich (1897-1957), anche lui freudiano, che adottò in pieno le teorie della Psicologia dell'Io che servirono da base per evolversi nel suo pensiero. Reich attraverso le sue osservazioni cliniche arrivò al concetto di *"identità funzionale"* tra carattere e atteggiamento muscolare: *"il carattere deve essere inteso come espressione unitaria di un organismo, vista sia dalla componente psichica che somatica"*.

Il corpo, secondo Reich, diviene la chiave per penetrare in ciò che viene comunemente chiamato **Carattere**: tratto fondamentale della personalità che si è strutturato a partire dall'infanzia, non sarebbe altro che il modo di reagire alle situazioni della vita (rappresenta un meccanismo di protezione). **L'armatura muscolare** è disposta nel corpo a *Segmenti trasversali* rispetto al tronco; l'armatura funziona in modo circolare stringendo il corpo in anelli di tensione.

Reich individuò SETTE segmenti: **OCULARE - ORALE - CERVICALE - TORACICO - DIAFRAMMATICO - ADDOMINALE - PELVICO**

L'ANALISI BIOENERGETICA – ALEXANDER LOWEN

Lowen, medico e psicoanalista americano allievo di Reich, riprese il concetto di energia vitale e sviluppò la terapia bioenergetica. Lo scopo di tale scienza è quello di rilassare le contrazioni muscolari permettendo così di fare affiorare nella coscienza le emozioni che hanno provocato questi blocchi e di restituire alla persona uno stato di naturale carica energetica. Secondo l'autore la terapia si propone di equilibrare le funzioni fondamentali e basilari, come respirare, muoversi, sentire, esprimere sé stessi e quindi di aiutare l'individuo a tornare ad essere con il proprio corpo e a godere la vita nel modo più pieno possibile. Partendo dall'analisi dei blocchi e delle tensioni somatizzate nel corpo, la bioenergetica arriva a decodificare le difese psichiche ed emotive che formano il carattere di una persona. La Bioenergetica suddivide il carattere in cinque categorie chiamate **caratteriotipo**. In base al vissuto emotivo e al conseguente sviluppo energetico e fisico del corpo, una persona può rientrare prevalentemente all'interno di una tipologia.

LE CINQUE TIPOLOGIE CARATTERIALI

•Tipologia **CEREBRALE** •Tipologia **ORALE – BISOGNOSO - DIPENDENTE** •Tipologia **COMPRESSA – MASOCHISTA – SOTTOMESSA** •Tipologia **DOMINANTE** •Tipologia **RIGIDA**

Ogni tipologia è il risultato di una modalità difensiva predominante, che si è strutturata nell'infanzia *in risposta ai conflitti o shock emotivi*, per permettere alla persona di sopravvivere.

LA RESPIRAZIONE: Attraverso le varie tecniche dobbiamo tendere a ripristinare una respirazione profonda e calma, in cui l'inspirazione proceda dalla zona pelvica e si diriga verso l'alto fino alla bocca, l'espirazione invece deve partire dalla bocca e scendere verso il bacino. L'importanza della respirazione non deve essere mai sottovalutata, essendo infatti strettamente legata alla vita e attraverso di essa il nostro corpo assorbe l'ossigeno necessario ad alimentare energie di cui abbiamo bisogno. Quando nasciamo non siamo consci di respirare, lo facciamo spontaneamente nel modo più libero e naturale, man mano che diventiamo adulti viene spesso alterato a causa di conflitti emozionali e tensioni muscolari che nel tempo possono cronicizzarsi. In molte persone la fase di inspirazione per prendere aria è contratta per rendere difficoltosa l'espressione delle proprie emozioni che si possono manifestare con pianto e grida. Per questo talvolta riuscire a piangere sblocca la tensione nella gola lasciando arrivare più liberamente l'aria al ventre. Chi ha difficoltà con il lasciarsi andare completamente ha spesso qualche difficoltà ad espirare completamente, comportamento, questo, che avviene per difesa contro la paura di non essere capaci di immettere aria sufficiente e quindi soccombere.

IL GROUNDING: Il grounding (dall'ingles radicamento) “ristabilire il contatto dei piedi con il terreno”, è la chiave del lavoro bioenergetico ed è strettamente collegato alla respirazione; il contatto con il terreno determina il proprio senso di sicurezza interiore. La miglior posizione del corpo per percepire il grounding è quella con le ginocchia svincolate ed il peso sostenuto dagli avampiedi, ottenuto spostando il baricentro a livello addominale, così possiamo imparare a sentire e liberare la carica energetica delle gambe e dei piedi.

Stare con i piedi saldamente radicati al terreno significa essere in ogni momento consapevoli di chi si è e dove si è. Per avere grounding occorre una dose di aggressività (andare verso). Il grounding è correlato all'unità funzionale psicosomatica ed è assente se non c'è integrazione tra le varie strutture corporee e le diverse funzioni della personalità. **Un corpo è integrato quando Testa – Torace - Bacino si trovano in armonia.** La testa è sede del pensiero e della conoscenza, è connessa alla possibilità di capire, pensare e creare. Il torace è sede del cuore e dei polmoni, è collegato all'affettività e alla possibilità di amare e relazionarsi (nella parte anteriore del torace), l'aggressività viene espressa nel dorso (parte posteriore). Il bacino è sede invece della parte istintuale, collegata alla sopravvivenza e al piacere di esistere e di agire.

Buon Viaggio, a
presto.

A cura del **Dott. Simone Stacchini**, *chinesiologo specializzato in neuro fisiologia, posturologia clinica e medicina psicosomatica.*