



## PERCORSO ESPERIENZIALE DI BIOENERGETICA

### **RICONOSCERE LE 5 FERITE EMOZIONALI E COME TRASFORMARLE IN RISORSE**

**4 DOMENICHE - 32 ORE**

#### **PROGRAMMA:**

- PRESENTAZIONE BIOENERGETICA
- STRUTTURE CARATTERIALI / LE 5 FERITE EMOZIONALI E LE RELATIVE MASCHERE / QUALI SONO E COME RICONOSCKERLE
- EZIOLOGIA
- CARATTERISTICHE FISICHE
- DISTURBI E SINTOMI RELATIVI AD OGNI FERITA
- SÉ INTERIORI-SUB PERSONALITA'
- INTRODUZIONE METODO DI RICONNESSIONE INTERIORE BIOENERGETICA
- LIBERAZIONE EMOZIONALE BIOENERGETICA
- STRUMENTI SEMPLICI E PRATICI DI TRASFORMAZIONE

Questo percorso ha lo scopo di conoscere la propria corazza emozionale e di entrare in contatto con le proprie "stanze interiori" per riconoscerle e integrarle in modo armonico.

Nel metodo di "Riconnessione Interiore Bioenergetica" si prende in considerazione il Sé bambino, il giudice interiore, il Sé adulto, il Sé Superiore.

Si impara a centrarsi nel proprio Sé adulto, a connettersi al Sé superiore e a prendersi cura del proprio Sé Bambino, la nostra parte emotiva, proprio quando si riattiva nella vita quotidiana.

Si inizia così a gestire in modo sano le emozioni pesanti trasformandole in energia vitale attraverso esercizi bioenergetici. Si diventa consapevoli delle maschere, delle relative ferite e del proprio dialogo interiore per iniziare a riprogrammarlo in modo potenziante.

Prendendo consapevolezza delle proprie dinamiche inconsce e automatiche si può scegliere di cambiarle. Prendendosi la responsabilità di quel bambino, si può iniziare a soddisfare i propri bisogni naturali e a creare relazioni sane con sé stessi e con gli altri.

#### **BIOENERGETICA: approfondimenti e spiegazioni**

*"Quando nasciamo la nostra energia fluisce armonicamente nel corpo, ma attraverso l'educazione, per adeguarci alle esigenze, prima della famiglia e poi della società, abbiamo dovuto reprimere i nostri bisogni, i nostri desideri e i nostri sentimenti, nascondendoli agli altri per non renderci vulnerabili e per non soffrire. Li abbiamo nascosti nella profondità della nostra mente e nella rigidità del nostro corpo...". W.Reich*



Per non soffrire quindi abbiamo indossato una maschera che si è lentamente cristallizzata in noi formando la corazza emozionale o carattere. La corazza emozionale o carattere è una sovrastruttura fisiologica che noi stessi Abbiamo costruito sin da bambini, per difenderci e per adattarci al mondo.

Gradualmente però, questo meccanismo di difesa è diventato cronico, diventando In definitiva una struttura patologica che ci impedisce di sentire pienamente la Vita.

Ogni emozione repressa si traduce nel corpo con contrazioni muscolari che con il tempo diventano croniche e limitano la mobilità, impediscono una corretta respirazione, limitano l'espressione di sentimenti, riducendo l'energia vitale la capacità di relazionarsi con sé stessi e con gli altri in modo autentico.

L'obiettivo del percorso è di giocare con le proprie maschere, sentirle attraverso la contrazione muscolare e la rigidità caratteriale, guardarle attraverso l'altro che ci fa da specchio, per poterle gradualmente padroneggiare e per poter scegliere quando mettere la maschera e quando toglierla.

Nel percorso esperienziale possiamo esprimere, in un luogo protetto, quello che nella vita quotidiana dobbiamo trattenere, per rispettare le norme sociali.

Impariamo a conoscere la nostra personale maschera, così da poterla utilizzare nella Vita di tutti i giorni, solo quando serve, facendola diventare uno strumento per vivere nella vita sociale, togliendole, così, il potere automatico cronico e limitante, che ha su di noi. Uno degli obiettivi fondamentali è quello di tornare a respirare in modo naturale sciogliendo le contrazioni muscolari, soprattutto del diaframma, che impediscono una respirazione naturalmente profonda.

Lo scarico di emozione di dolore, di odio, di rabbia è una vera e propria purificazione fisiologica che permette di ritrovare la propria energia vitale creativa. Liberando la rabbia e rivivendo il dolore, gradualmente si sciolgono le tensioni muscolari, lasciando spazio ai bisogni naturali.