

BIOENERGETICA : UNA VIA PER L'ARMONIA TRA MENTE E CORPO

*“Essere è lo stato di vita del corpo.
Più il corpo è vivo, più è grande l'essere”.*
Alexander Lowen

Stare bene vuol dire essere in armonia con se stessi, con il corpo e la mente e con la realtà che ci circonda, provare piacere ed essere in contatto con sensazioni, emozioni e sentimenti. La Bioenergetica è un modo per star bene!

Il nostro corpo è la somma, la risultante, l'espressione del nostro intimo modo di essere, delle nostre paure, dei nostri più intimi desideri, è il nostro biglietto da visita, la nostra carta topografica: non solo le cicatrici fisiche mostrano i segni del nostro passato!

Paure, desideri, qualità mentali e spirituali vengono espresse dal corpo.

Ci siamo mai chieste come mai, in determinati momenti della nostra vita, ci ritroviamo a convivere con “fastidiose” nevralgie, dolori muscolari e tensioni corporee che sembrano non lasciarci in pace? Da dove derivano?

Lo stress emotivo produce stati di tensione e dolore nel corpo, causando blocchi energetici, posture scorrette, dolori: "il nostro corpo rispecchia ciò che pensiamo, è la mappa della nostra anima"!

Tali manifestazioni fisiche, si consolidano col tempo in atteggiamenti fisici che, gradatamente, somatizzandosi nel nostro corpo, creano personali segni distintivi, espressioni personali del nostro carattere, del nostro modo di essere.

Sentire una tensione muscolare o accorgersi di un atteggiamento posturale sbagliato sono passi decisivi per acquisire un corpo più consapevole, armonico e in equilibrio!

L'armonia del corpo e della mente è la condizione essenziale per mantenere la salute e il benessere. Quando l'energia fluisce liberamente nel nostro organismo, il corpo è vivo, sano, libero da tensioni e sicuramente anche bello e vitale.

La **Bioenergetica** è un insieme di tecniche psicocorporee che mira a **ristabilire l'equilibrio psicofisico e ad accrescere la propria energia**, attraverso lo scioglimento delle tensioni muscolari e dei blocchi energetici presenti nel corpo, causati dallo stress e

dall'incapacità di gestire in maniera appropriata le proprie emozioni: aiuta ad ***aumentare la consapevolezza di noi stessi***, del nostro corpo e delle nostre sensazioni, permettendo di esprimere liberamente queste ultime in maniera costruttiva, offrendoci l'opportunità di cambiare il nostro modo di rapportarci alle situazioni del vivere quotidiano.

Alla base della bioenergetica c'è dunque il concetto di energia e di vita.

L'energia è, in senso lato, ciò che ci mantiene vivi e vitali, in rapporto positivo con la realtà che ci circonda e in grado di agire efficacemente nel mondo.

Ognuno di noi ha dentro di sé le potenzialità per sfruttare al meglio la propria energia, attraverso cui realizzare obiettivi, e soprattutto per raggiungere il proprio benessere personale.

Ed è proprio l' "***Energia***" il tema scelto come file rouge dei nostri Seminari per il 2010! A tal proposito, vi consigliamo di visitare il sito www.etline.it, dove è possibile prender visione dell'abstract del nostro primo seminario dell'anno "***Energia in azione***", con cui è iniziato il nostro viaggio di consapevolezza alla scoperta dell' ENERGIA che è "dentro di noi e che siamo noi", e del tema del secondo dei nostri seminari gratuiti "***Comunicazione Energetica***", al quale vi aspettiamo il 18 Marzo, durante il quale scopriremo astuzie, strumenti e suggerimenti per utilizzare al meglio la nostra energia nella comunicazione con l'altro nella vita privata e nel lavoro!

E non dimenticate.... "una casa senza nessuno che ci vive non è una casa, uno stile di vita senza un sé non è una persona, negare i propri sentimenti è assurdo perché equivale a negare se stessi"!

Ada Cerasaro

ETLINE e Associati