

**ingresso libero - orario 20.30—22.00**

## **5 maggio 2016 - Il limite come possibilità**

*Il **limite** è un'esperienza che facciamo nel corpo*

Ogni tensione muscolare di cui non siamo consapevoli limita il nostro respiro, la nostra possibilità di movimento, la spontaneità e l'auto espressione.

*La **possibilità** rappresenta il punto in cui il limite incomincia a spostarsi.*

Questa non è un'esperienza che vale una volta per tutte. Quindi non è l'eliminazione del limite, ma l'acquisizione di modalità creative con cui entrare in contatto con esso.

**Ogni volta che incontriamo un limite, dentro e fuori di noi, ci troviamo di fronte ad una nuova possibilità:** possiamo decidere di riconoscerlo o negarlo, di "respirarci" dentro o rifiutarlo, di reprimere i sentimenti che evoca o ascoltarli, di integrarlo o pretendere di eliminarlo dalla nostra vita.

**Possiamo scegliere** e spesso, da questa scelta, dipende la qualità dei nostri *stati d'animo*, l'energia con cui affrontiamo le sfide vitali delle nostre giornate e la *relazione* con noi stessi e con gli altri.

### Alcuni passaggi della conferenza:

- ⇒ il limite come esperienza quotidiana
- ⇒ come reagiamo alla percezione del limite
- ⇒ il lavoro energetico con il limite: le possibilità imprigionate nelle nostre tensioni
- ⇒ la resa: un percorso verso il piacere
- ⇒ respiro e vitalità: la possibilità di essere più ampi



*"Se rispettiamo il nostro corpo, rispettiamo il corpo di chiunque altro.*

*Se sentiamo quello che accade nel nostro corpo, sentiamo anche quanto avviene nel corpo della persona alla quale siamo vicini.*

*Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni del nostro corpo, conosciamo i bisogni e i desideri altrui mentre, al contrario, se non siamo in contatto con il nostro corpo, non siamo nemmeno in contatto con la vita."*

Alexander Lowen

**Maria Rosaria Riccio**

Psicologa

Specializzazione in  
analisi bioenergetica

[www.spaziopsiche.com](http://www.spaziopsiche.com)

**È richiesta la prenotazione al 346 6315670**

**[noesismn@yahoo.it](mailto:noesismn@yahoo.it) - [www.noesismn.it](http://www.noesismn.it)**