

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

È richiesta la prenotazione al 346 6315670

noesismn@yahoo.it - www.noesismn.it