

Anno 2016

aprile

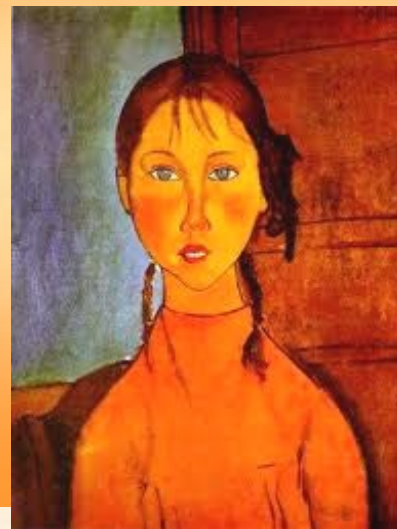
SpazioPsiche
psicologia e
bioenergetica

Psiche, corpo, arte

Quando conoscerò la tua anima,

dipingerò i tuoi occhi

Amedeo Modigliani



SpazioPsicheNews

Periodico di informazione e approfondimento

salute, benessere e cura di sé, noi e le nostre relazioni, il bello e il difficile della vita, l'esperienza dei "grandi", spunti di riflessione, approfondimenti, notizie, mito e arte, proposte, parole in cammino...

I lettori della newsletter possono inviare loro contributi per la pubblicazione scrivendo a spaziopsiche@altervista.org

Sommario

Vedere e guardare	2
Relazioni difficili: quando si compete per l'energia	3
Simboli di trasformazione: la Spirale	4
Il limite come possibilità	5
Proposte in cammino	6

Occhi guardinghi, occhi diffidenti, occhi aperti o supplichevoli o irati, occhi confusi o bisognosi, occhi annebbiati, occhi presenti e allegri, ardenti o spaventati

Il nostro sguardo riflette i nostri sentimenti o la difficoltà che incontriamo a percepirla e ad esprimerli.

Più **siamo radicati** nel nostro corpo e nella terra, più abbiamo "grounding", e più i nostri occhi sono vivi e presenti, specchi trasparenti delle nostre sensazioni e finestre aperte sul mondo in cui esistiamo.

Il *contatto attraverso gli occhi* è una delle forme di incontro più *forti e intime* fra le persone e coinvolge i nostri sentimenti ancora più profondamente di quanto possano fare le parole.

Uno degli **obiettivi della personalità integrata** è essere *consapevole del messaggio che invia agli altri con i suoi occhi e*, nel contempo, maturare una visione della realtà esterna la più fedele possibile e scevra da proiezioni e illusioni personali.

Il **14 aprile** presso l'Associazione *Noesis* di Porto Mantovano si terrà una conferenza teorico-esperienziale guidata da M.R. Riccio su **occhi e disturbi della vista**.

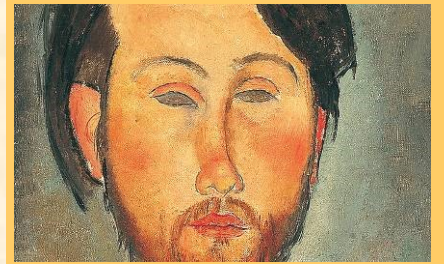
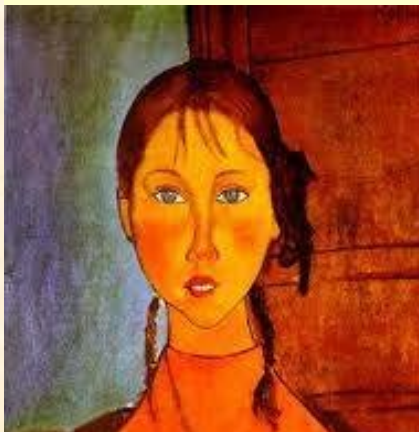
"Gli occhi sono lo specchio dell'anima perché riflettono direttamente e immediatamente i processi energetici del corpo e la ricchezza di vita interiore di un organismo.

Possiamo dire anche che gli occhi sono le **finestre del corpo** perché rivelano le sensazioni interiori."

"Ci sono anche occhi ridenti, scintillanti, sfavillanti. Ma più spesso, negli occhi della gente, si vede la tristezza e la paura.

Gli occhi hanno una doppia funzione: sono organi della vista, ma servono anche a stabilire un contatto. La **qualità di questo contatto dipende dallo sguardo degli occhi**. Può essere duro e forte tanto da dare la sensazione di uno schiaffo in viso o talmente morbido da sembrare una carezza"

Alexander Lowen, Bioenergetica



Nel corso dell'incontro i partecipanti potranno esplorare la differenza tra *vedere e guardare* e **focalizzare**, attraverso appropriati movimenti, **le tensioni** che ostacolano il libero flusso dell'energia nelle **aree del corpo più interessate alla funzione del vedere**.

14 aprile 2016

20.30–22.00

Vedere e guardare.

Gli occhi: specchio dell'anima e finestra sul mondo

Conferenza teorico-esperienziale

ingresso libero

Presso Associazione Noesis a Porto Mantovano

via dell'Artigianato 10
346 6315670

Relazioni difficili: quando si compete per l'energia

Quando siamo lontani dal centro della nostra energia interiore, quando non siamo in grado di accedere alla fonte del nutrimento dentro di noi, quando disperdiamo le nostre energie fisiche ed emotive in mille modi e non sappiamo come rinnovarle, ci sentiamo *emarginati, isolati e insicuri* e non ci restano molte alternative....

Per andare avanti, dobbiamo **"rubare" energia** a qualcun altro, generalmente alle persone che ci sono più vicine e con cui abbiamo una relazione più stretta.



Naturalmente, questo "furto" quasi sempre inconscio, non passa inosservato e suscita reazioni direttamente o indirettamente negative, creando **continui conflitti** che possono diventare vere e proprie **lotte di potere**, anche, e soprattutto, in quei rapporti che scegliamo con l'aspettativa di trovare complicità e sostegno reciproco.

Per questo è *importante prendersi cura della propria energia fisica ed emotiva*, chiederci spesso durante la nostra giornata "quello che sto facendo/pensando/mangiando etc. **fa bene alla mia energia?** Questa persona, questa conversazione, questa relazione mi lascia più rinvigorito **o mi prosciuga?** Questo lavoro, questa attività mi sta aiutando a collegarmi con la mia fonte interiore di energia o sta "lustrando" solo la mia immagine?

E come si sentono le persone intorno a me dopo che sono entrato in contatto con loro? Più deboli o più forti?

Non è un'opera facile, anzi. Presuppone umiltà, dedizione all'ascolto e **consapevolezza di sé** ed è un processo continuo che dura quanto la vita stessa.

Investire sul proprio sé interiore non è un'occupazione "narcisistica" nel senso meno positivo del termine, ma, al contrario, la **scelta migliore che possiamo fare** per sentirci carichi, abbastanza sereni nonostante le difficoltà, in grado di affrontare le sfide della vita e metterci in relazione con chi amiamo **senza prosciugarlo o farci annullare**.

Un punto di vista interessante sull'origine dei conflitti e della violenza

"A causa di questo distacco, (dalla nostra fonte interna) noi esseri umani abbiamo sempre cercato di aumentare la nostra energia personale nell'unica maniera che conosciamo: cercando di rubarla psicologicamente agli altri, una **forma inconscia di competizione** che è alla base di tutti i conflitti umani nel mondo.

Quando un individuo si rivolge a un altro avviando una **conversazione**, cosa che avviene milioni di volte al giorno nel mondo, possono esserci solo due risultati: *gli interlocutori si allontaneranno sentendosi deboli o forti, a seconda di cosa è avvenuto durante il contatto*.

Noi esseri umani abbiamo **la tendenza a controllare e dominare gli altri**, seppure a livello inconscio. Vogliamo conquistare l'energia che scorre tra le persone perché in qualche modo ci rafforza, ci fa sentire meglio.

La maggior parte delle persone trascorre la propria esistenza alla ricerca perenne dell'energia altrui.

Questo è il motivo per cui assistiamo a così tanti conflitti irrazionali, sia tra individui sia tra intere nazioni.

A volte le cose vanno in maniera diversa, quando per esempio incontriamo qualcuno che almeno per un certo periodo ci permette volontariamente di usufruire della sua energia.

Ma si tratta di un effetto che generalmente non dura a lungo. La maggior parte della gente non è abbastanza forte per poter continuare a distribuirla.

Ecco perché in genere **le relazioni si trasformano in lotte di potere**: gli esseri umani accumulano tale energia e si battono per averne il controllo. E il perdente deve sempre pagare un caro prezzo.

Le manipolazioni nascoste per il possesso dell'energia non possono esistere se le si porta allo scoperto, **dando loro un nome**.

Brani tratti da "La profezia di Celestino" di James Redfield

Simboli di trasformazione: la Spirale

La spirale è un simbolo antichissimo che *indica l'espansione, la crescita e lo sviluppo.*

La forma della spirale è alla **base della vita.**

Nei suoi molteplici significati rappresenta l'universo e l'infinito, il sole e il suo movimento e, più importante, la **strada da seguire alla ricerca di se stessi**, il proprio viaggio interiore.

La vita non procede in linea retta, quindi, ma con un movimento a spirale. Si ripassa sempre dagli stessi luoghi (problemi, sentimenti, conflitti) e a volte ci sembra di essere fermi, di essere sempre allo stesso punto.

Ma non è così, perchè ogni volta il raggio è più ampio.

Quando ci sentiamo intrappolati in un problema che pensavamo di aver risolto e ce la prendiamo con noi stessi, dovremmo chiederci se ci stiamo concentrando troppo sul "dove" ci troviamo e stiamo invece perdendo di vista l'ampiezza del raggio.

Così facendo, corriamo il rischio di bloccare il processo della crescita che, come la spirale, si sa, è infinito.



la Spirale della Vita, M.R.Riccio

I simboli sono il *cuore della nostra vita immaginativa*, aprono lo spirito all'ignoto e all'infinito.

Un simbolo sfugge a qualsiasi definizione e la percezione che se ne ha è completamente personale.

Al tempo stesso, affondando le sue radici nei miti dell'umanità, **ci ricollega all'universo**, ad ogni uomo e ad ogni tempo. Esso rappresenta **un ponte** verso quanto di misterioso ed oscuro abita la nostra anima e il mondo che ci circonda.

Trasforma le nostre energie psichiche, offre una soluzione per i nostri conflitti e ci aiuta a sentirci parte dell'universo dando un significato ai momenti evolutivi del nostro processo di sviluppo.

Possiamo dire che noi viviamo in un mondo di simboli, o meglio ancora, che **un mondo di simboli vive dentro di noi.**

«Voglio credere alla magia di questo ardente e stupefacente universo, al significato e al potere dei simboli, al miracolo di me stesso e di tutti i mortali, alla divinità che è così vicina a noi e che tanto anela ad essere più vicina, alla sbalorditiva, dannata meraviglia del cielo che io posso vedere sopra di me e pensare sotto di me.»

(Dylan Thomas)



Blog di psicologia analitica e moderna

[HomePage](#)

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

E' il corpo che ha fame, ha sete, è stanco, prova tensioni e dolori, arranca, si ammala.

Esistono *tensioni* di cui avvertiamo quotidianamente la presenza ed altre, diventate *croniche*, che derivano da **antichi conflitti emotivi irrisolti** di cui non siamo più consapevoli; ogni tensione presente nel corpo limita il nostro respiro, la nostra possibilità di movimento, la spontaneità e l'auto-espressione.

Cos'è, allora, la **possibilità**? Potrebbe rappresentare il punto in cui il limite incomincia a spostarsi.

E questa non è un'esperienza che vale una volta per tutte, 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 il modo con cui entriamo in relazione con noi stessi e con gli altri.

Il **5 maggio** l'Associazione Noesis di Porto Mantovano organizza una conferenza teorica esperienziale guidata da M.R. Riccio su questo tema.

Nel corso dell'incontro i partecipanti avranno



l'opportunità di ricevere *spunti di riflessione* e di sperimentare *posizioni bioenergetiche* che li aiuteranno ad entrare in contatto con le *tensioni corporee avvertite come limite* mettendole in relazione con punti di interruzione emotivi interiori e ad acquisire **modalità creative** per affrontarle.

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

5 maggio 2016 - Il limite come possibilità

ore 20.30—22.00

Conferenza teorico-esperienziale
ingresso libero

Presso Associazione Noesis a Porto Mantovano
via dell'Artigianato 10—346 6315670

Pratica di esercizi di bioenergetica 2016

"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 e, al contrario, se non siamo in contatto con il nostro corpo, non siamo nemmeno in contatto con la vita."

Alexander

Lowen

a Porto di Legnago, Vr presso Spazio Teepee

Via Benedetto da Porto 1 prenotazioni: 349 2910565

il MARTEDI' dalle 18.00 alle 19.30 - frequenza quindicinale

"Il *grounding* è la chiave del lavoro bioenergetico.

Se siete ben radicati, il vostro corpo sarà naturalmente bilanciato, diritto e saldo. La vostra energia scorrerà liberamente e la visione sarà migliore. Più vi lasciate scendere dentro di voi, più profonda è la vostra respirazione".

"Lo scopo primario del lavoro bioenergetico consiste nel radicare l'individuo nella realtà del suo corpo e della terra. Nella nostra cultura la gente ha un grande bisogno di "lasciarsi andare". Non dovremmo aver paura di arrenderci, perchè ci arrendiamo ai nostri corpi, alla terra e alla vita. Ci abbandoniamo alla sola forza che in ultima analisi possa sostenerci.

Alexander Lowen

a Porto Mantovano (Mn), presso Associazione Noesis

via dell'Artigianato 10 prenotazioni: 346 6315670

IL MERCOLEDI' dalle 20.30 alle 22.00 frequenza settimanale

a Mozzecane Via Salvo d'Acquisto 5/d

il MARTEDI' dalle 18.00 alle 19.30 frequenza quindicinale

info e prenotazioni: 345 9264959



a cura di Maria Rosaria Riccio - Ordine Psicologi del Lazio - Analisi Bioenergetica
Mozzecane, Vr via S. d'Acquisto 5/d spaziopsiche@altervista.org - www.spaziopsiche.com - [SpazioPsiche Fb](https://www.facebook.com/SpazioPsiche)