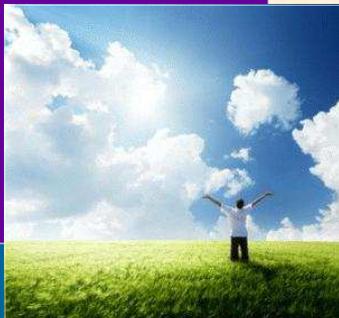


Anno 2015

OTTOBRE



“Si toute vie va inévitablement vers sa fin, nous devons durant la nôtre, la colorier avec nos couleurs d’amour et d’espoir.”

Marc Chagall



a cura di Maria Rosaria Riccio

Psicologia, bioenergetica, arte

Spazio Psiche

Newsletter 

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 destinatari della newsletter possono inviare materiale da pubblicare, testi, immagini, poesie, riflessioni, disegni, scrivendo a spaziopsiche@altervista.org

Sommario:

Le emozioni che ci aiutano a vivere	2
Che cos'è una classe di esercizi di bioenergetica?	3
Il difficile mestiere di genitori	5
Tutte le attività 2015-2016	6

“Un punto fondamentale della bioenergetica, è che è possibile percepire soltanto il proprio corpo; **non si può sentire l'ambiente che ci circonda se non attraverso gli effetti che ha sul nostro corpo.** Il grado e la profondità del nostro sentire è in relazione alla nostra autoconsapevolezza.

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

Le emozioni sono quelle che sono e non possono essere evocate o cancellate con la volontà. Quello che possiamo fare nella nostra vita, è **imparare a integrarle in modo armonico** in modo che ci aiutino a provare piacere con noi stessi e con gli altri.

Percepire emozioni o avere difficoltà ad avvertirle, saperle gestire o farsene



sopraffare, farle fluire con spontaneità o trattenerle fino a non essere più in grado di lasciarsi andare.....tutto questo ha molto a che fare con la **consapevolezza che abbiamo di noi.**

Il gruppo sulle emozioni (vedi attività a pag. 6) prevede **8 incontri**, da ottobre 2015 a maggio 2016, **un mercoledì pomeriggio al mese**, un laboratorio esperienziale di conoscenza di sé e delle proprie dinamiche emozionali.

Il gruppo rappresenta un **“cerchio di fiducia”** all'interno del quale le persone possono trovare sostegno per **aprirsi, confrontarsi con gli altri e approfondire aspetti di sé.**

I gruppi di incontro per adulti costituiscono un'**opportunità di consapevolezza e di crescita personale**, di confronto con se stessi e con gli altri, in un *clima di ascolto, accettazione e non-giudizio.*

I partecipanti vengono accompagnati all'interno di un percorso esperienziale che comporta *momenti energetici, rilassamento delle proprie tensioni, tecniche espressive e creative, fantasie guidate*; il gruppo è il contenitore che favorisce un clima di *apertura e fiducia* per beneficiare di nuovi stimoli e integrare **più vitalità e benessere nella propria esistenza.**

Per gli interessati è possibile un *incontro conoscitivo gratuito di approfondimento* prima di procedere all'iscrizione.

Che cos'è una classe di esercizi di bioenergetica

La classe di esercizi bioenergetici non rientra nell'area delle attività psicoterapeutiche, ma piuttosto nell'area della *prevenzione e della psicologia della salute*.

Scopo degli esercizi bioenergetici è aiutare ad entrare in **più profondo contatto col proprio corpo**, accrescendo le sensazioni in esso, diventare consapevoli delle tensioni muscolari e lavorare sul movimento e sulla respirazione in modo graduale per favorirne il rilascio. Sbloccando così l'energia intrappolata nel corpo e lasciandola fluire in modo più libero ne consegue un **senso più grande di vitalità** che accresce la capacità di sentire *piacere e benessere* ad un livello sia muscolare che emozionale.

Durante gli esercizi *il conduttore della classe dirige l'attenzione di ogni partecipante sul proprio corpo*, su ciò che vi accade e sulle sue sensazioni, e dirigerà questa attenzione senza mai dire ciò che si dovrebbe "sentire" ma semplicemente *aiutando ognuno a percepire qualunque sentimento o sensazione egli abbia*. Iniziando così a prendere contatto con il proprio sentire, con la propria realtà interna si compie il primo passo verso l'"essere" ed il relativo "ben-essere".

A volte i movimenti sono ampi ed attivi, ma la perfezione della loro esecuzione non è mai l'obiettivo. Fondamentale al concetto degli esercizi bioenergetici è che, **dove c'è energia libera e libero sentire, vi seguiranno movimenti pieni di grazia**, e fondamentale a questa grazia è il lavoro di **grounding**.

Brani liberamente estratti da un articolo di Ellen Green Giammarini

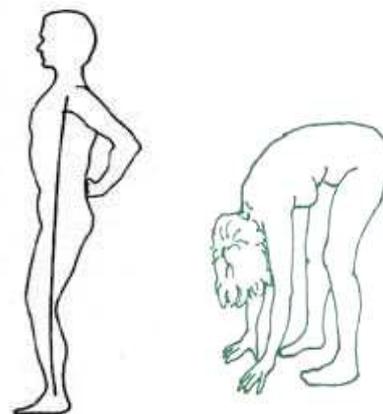
Nelle classi di **esercizi bioenergetici**, all'insegna del 'fare per sentire', **si sperimenta l'importanza di avere grounding (radicamento)**, con i piedi 'ben piantati per terra', per potersi sentire solidi nell'affrontare il mondo e la realtà circostante e mantenere una respirazione corretta, ampia e rilassata

La posizione base degli esercizi di **bioenergetica**, con i piedi paralleli ben appoggiati al suolo, le ginocchia morbide e leggermente flesse, la colonna vertebrale allineata verticalmente ma

"Gli uomini pensano di risolvere tutto con la mente invece di 'sentire'. Ma il sentire non ha a che fare con l'intelligenza o con la forza. Solo lavorando su di sé, sul proprio corpo - grazie al quale l'uomo 'sente' - l'uomo può curarsi e aspirare, come è sacrosanto, a una vita sana, libera, felice. Ed essere in grado di amare veramente."

Alexander Lowen

non tesa e gli occhi chiusi per eliminare le fonti di distrazione provenienti dall'ambiente circostante, rappresenta un primo momento di ascolto del proprio corpo.



Via via che vengono eseguiti gli esercizi, alternando ogni esperienza con momenti di ascolto, il corpo passa dalla quiete al movimento, secondo tappe che seguono un preciso percorso - **tensione, carica, scarica, rilassamento**- in grado di favorire il contatto con le sensazioni fisiche, lo sviluppo della percezione del corpo nel suo insieme e l'integrazione di una nuova e sempre più profonda consapevolezza corporea e psichica.

Importante è non andare mai nello sforzo fine a se stesso, anche nei momenti di maggiore tensione, trasformando in una 'performance' competitiva quella che dovrebbe essere un'occasione di autoconoscenza e uno spazio per sé.

Esercizi bioenergetica

Solitamente **nella classe si alternano momenti di carica energetica e momenti di scarica delle tensioni**, nella sequenza: *percezione, tensione muscolare, carica energetica, scarica dell'energia e delle tensioni, rilassamento e integrazione*.

Il lavoro sul corpo proposto dagli esercizi di bioenergetica ha lo **scopo di ridurre lo stress psicofisico (stress non è altro** che il termine inglese per indicare uno stato di "tensione").

Ogni esercizio, seguendo **il ciclo naturale dell'energia**, si sviluppa secondo un ciclo di "contrazione" (*tensione-carica*) e di "espansione" (*scarica*).

Durante la fase di contrazione l'esercizio mira ad aumentare la tensione del muscolo (o gruppo di muscoli) su cui si sta lavorando, mentre nella fase di espansione il muscolo si libera dello *stress* contenuto in quell'area, tramite vibrazioni e movimento.

Dopo questa fase di "scarica", segue una fase di *rilassamento* dove la persona può entrare in contatto con le sensazioni, i vissuti emotivi e le percezioni del corpo.

Mano a mano che si lavora secondo questo ciclo energetico di *tensione-carica-scarica-rilassamento* l'energia tende a salire. Di conseguenza, nonostante gli esercizi siano spesso faticosi, *le persone finiscono per sentirsi meglio poichè la loro energia, non più intrappolata nelle tensioni corporee, può fluire liberamente*.



"Gli esercizi bioenergetici se praticati regolarmente e in modo non competitivo possono favorire in chi li esegue una maggiore padronanza di sé, una respirazione più profonda, una consapevolezza maggiore del proprio corpo e del senso di radicamento, sensazioni più intense, più vitalità e spontaneità: in una parola, promuovono il piacere di essere vivi" Al e Leslie Lowen

Impegnarsi per allentare le proprie tensioni muscolari significa impegnarsi a cercare una vita migliore, più vibrante, più sana.

Permettersi di sentire il proprio corpo indica il concedersi di sentire la propria vitalità emotiva.

Questo è un altro degli obiettivi principali delle classi: *la possibilità per i partecipanti di poter percepire la vita che scorre nelle loro membra*.

In una società come la nostra, dove il corpo viene concettualizzato come una macchina, poter offrire un momento di *contatto profondo con la vitalità* presente in ciascuno di noi può assumere un'importanza rilevante.

Diventa un momento in cui potersi sentire di nuovo vivi, in cui si ha la possibilità di poter **essere un corpo**, e non ritrovarsi a indossarlo come un vestito.



Quello familiare si configura come un **sistema in costante trasformazione**, e ciò che più lo caratterizza è il tema del *cambiamento*.

Pensiamo a tutte le variabili che influenzano il percorso evolutivo di una famiglia, sia dall'interno che nel contesto esterno in cui si colloca *-la relazione coniugale, la rete sociale, la situazione lavorativa ed economica* -e agli **eventi critici** che caratterizzano il succedersi delle sue fasi di sviluppo, che ogni volta prospettano nuovi compiti e richiedono *soluzioni creative*.

Un luogo per le emozioni " scomode"

L'ansia di essere inadeguati, la preoccupazione di non possedere gli strumenti per educare al meglio il proprio figlio, la presenza di modelli educativi appresi e ora non più appropriati a causa del rapido mutare dei costumi, la paura di non aver saputo fare abbastanza, il timore del giudizio dei propri genitori e conoscenti e del personale della scuola, rendono difficile fermarsi, guardare in faccia il problema che è stato segnalato, parlarne, trovare soluzioni.

Spesso tutti questi stati d'animo dolorosi si accavallano uno sull'altro venendo a creare un "ingorgo" emozionale che diventa anche energetico, e spinge il genitore a sentirsi *sbagliato* e sulla difensiva, a chiudere le porte della comunicazione — con se stesso , prima di tutto — poi con il figlio che ha " creato il problema" e in seguito con la scuola e con tutti gli ambiti sociali in cui questo problema si presenta. (asilo nido, gruppi sportivi, occasioni ricreative).

Per le famiglie immigrate è probabile che la situazione possa rivelarsi ancora più delicata,

Governare una famiglia è poco meno difficile che governare un regno

Michel de Montaigne

ta, quando incontriamo bambini e adolescenti immigrati di *seconda generazione* per i quali risultano fondamentali le tematiche dell'identità, del proprio ruolo e di quello dei genitori.

Perché incontrarsi tra genitori?

- ⇒ mettere in comune risorse e fatiche
- ⇒ facilitare **una maggiore consapevolezza di sé** e dei propri schemi di risposta allo stress
- ⇒ acquisire **prospettive e punti di vista nuovi** sulle difficoltà che si incontrano in quel momento
- ⇒ apprendere **nuovi strumenti creativi di gestione dello stress e delle emozioni**
- ⇒ promuovere nei genitori una maggiore **consapevolezza della loro efficacia educativa** e attivare un processo di maggior **comprensione del "problema figlio"**

Il **percorso di sostegno alla genitorialità** si propone di offrire uno **spazio di ascolto privo di giudizio** gestito da una esperta in cui il/i genitore/i possano sentirsi liberi di esprimere ed esplorare i propri vissuti più autentici.

Le emozioni che ci aiutano a vivere

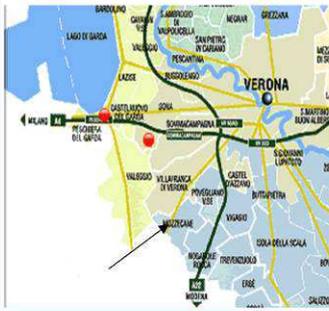
Percorso esperienziale di gruppo
un mercoledì al mese, dalle 15.00 alle 20.00
8 incontri da ottobre 2015 a maggio 2016

1° incontro: mercoledì 28 ottobre 2015

Informazioni e iscrizioni: 045 6340296 - 345 9264959

altre informazioni: www.spaziopsiche.com

con Maria Rosaria Riccio, psicologa, specializzazione in Bioenergetica



**SEDE DEGLI INCONTRI
MOZZECANE (VR)
VIA SALVO D'ACQUISTO 5/D**

Mozzecane si trova tra Verona e Mantova, non lontano dal Lago di Garda e a 5/8 Km. dai caselli Autostradali di Nogarole Rocca (Brennero-Modena) e Sommacampagna (Milano-Venezia); è raggiungibile anche con la linea ferroviaria.



Abbigliamento comodo
Calze di spugna
Matite colorate e album da disegno

Il gruppo è un "cerchio di fiducia" all'interno del quale le persone possono trovare sostegno per aprirsi, confrontarsi con gli altri e approfondire aspetti di sé. Gli incontri non sono isolati uno dall'altro, ma fanno parte di un percorso *continuativo* di crescita; non è pertanto possibile iscriversi a incontri singoli, anche se la quota di partecipazione può essere saldata di volta in volta. La consulenza di gruppo sarà integrata con attività creative ed espressive, fantasie guidate, esercizi bioenergetici per entrare più in contatto con il proprio corpo.

E' possibile effettuare un *incontro conoscitivo gratuito senza impegno* prima di procedere all'iscrizione.

Quota di partecipazione: €. 45 a incontro

SpazioPsiche
psicologia e
bioenergetica

Il piacere di sentirsi vivi

esercizi di bioenergetica in gruppo

il MARTEDI' dalle 18.00 alle 19.30

possibilità di frequenza settimanale e quindicinale

**INCONTRO DIMOSTRATIVO GRATUITO
MARTEDI' 27 OTTOBRE ore 18.00**

Informazioni e prenotazioni:

045 6340296 - 345 9264959 maria.r.riccio@gmail.com

approfondimenti: www.spaziopsiche.com



**SEDE DEGLI INCONTRI
MOZZECANE (VR) VIA SALVO
D'ACQUISTO 5/D**

Mozzecane si trova tra Verona e Mantova, non lontano dal Lago di Garda e a 5/8 Km. dai caselli Autostradali di Nogarole Rocca (Brennero-Modena) e Sommacampagna (Milano-Venezia); è raggiungibile anche con la linea ferroviaria.

La pratica della Bioenergetica può essere svolta da chiunque. Durante l'intero ciclo di vita, e anche in gravidanza, rappresenta una valida forma di *prevenzione della salute psicofisica* e di *promozione del benessere personale*.

"Gli esercizi bioenergetici, se praticati regolarmente e in modo non competitivo, possono favorire in chi li esegue:

- maggiore padronanza di sé
- una respirazione più profonda
- una consapevolezza maggiore del proprio corpo e del senso di radicamento
- sensazioni più intense, più vitalità e spontaneità

in una parola, promuovono il piacere di essere vivi!"

(Alexander e Leslie Lowen)

- ✦ ascolto di brani musical e frequenze rigeneranti
- ✦ tecniche di lavoro con la voce, con gli occhi e con ogni distretto corporeo in cui sono presenti tensioni da rilasciare.

Conduce Maria Rosaria Riccio, psicologa - specializzazione in Bioenergetica
**abiti comodi- plaid- calze di spugna
E' richiesta la prenotazione**



esercizi di bioenergetica per tutti

presso Spazio Teepee a Legnago

il MARTEDI' dalle 10.00 alle 11.30

possibilità di frequenza settimanale e quindicinale

**INCONTRO DIMOSTRATIVO GRATUITO
MARTEDI' 3 NOVEMBRE ore 10.00 - 11.30**

Informazioni: 345 9264959

PER MIGLIORARE L'ORGANIZZAZIONE DELL'EVENTO, SI PREGA DI CONFERMARE
LA PRESENZA TELEFONANDO AL 349 2910565



SEDE DEL CORSO

SPAZIO TEEPEE

LEGNAGO, Vr

VIA BENEDETTO DA PORTO 1

abiti comodi- plaid- calze di spugna

La pratica della Bioenergetica può essere svolta da chiunque e a qualsiasi età.

Durante l'intero ciclo di vita, anche in **gravidanza**, rappresenta una valida forma di prevenzione della salute psicofisica e di promozione del benessere personale.

“Gli esercizi bioenergetici, se praticati regolarmente e in modo non competitivo, possono favorire in chi li esegue:

- maggiore padronanza di sé
- una respirazione più profonda
- una consapevolezza maggiore del proprio corpo e del senso di radicamento
- sensazioni più intense, più vitalità e spontaneità

in una parola, promuovono il piacere di essere vivi!”
(Alexander e Leslie Lowen)

- ascolto di brani musical e frequenze rigeneranti

- tecniche di lavoro con la voce, con gli occhi e con ogni distretto corporeo in cui sono presenti tensioni da rilassare.

Conduce Maria Rosaria Riccio, psicologa con specializzazione in Bioenergetica

approfondimenti: www.spaziopsiche.com

Genitori Insieme percorso di sostegno alla genitorialità

UNO SPAZIO DI ASCOLTO

UN PERCORSO DINAMICO

PER AIUTARE IN MODO CREATIVO

I GENITORI CON I LORO FIGLI

laboratori di apprendimento al dialogo

esperienze di auto-aiuto emozionale

tecniche creative per la gestione dei conflitti



**incontri mensili di giovedì dalle 20.00 alle 22.00 da ottobre a giugno
a Mozzecane, Via Salvo d'Acquisto 5/d**

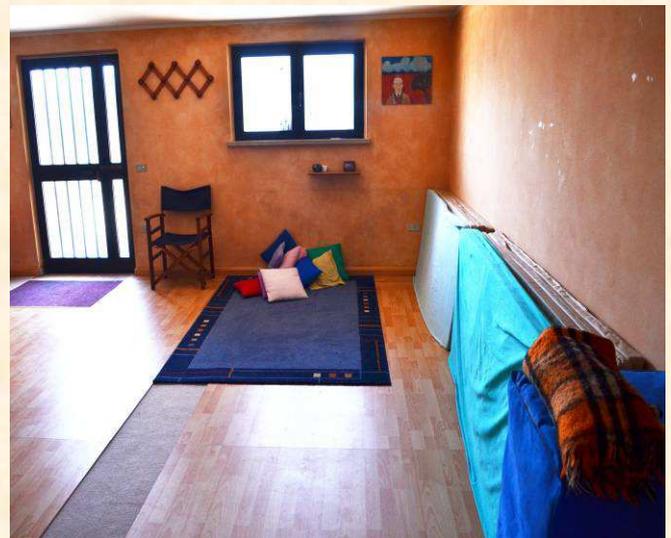
Il percorso si propone di offrire uno spazio di ascolto privo di giudizio in cui il/i genitore/i possano sentirsi liberi di esprimere ed esplorare i propri vissuti più autentici. Gli obiettivi sono:

- ⇒ conoscere meglio e imparare a gestire maggiormente i propri vissuti emozionali
- ⇒ attivare un processo di maggior comprensione del “problema figlio”
- ⇒ acquisire nuovi strumenti creativi di gestione dello stress al fine di comprendere e superare i momenti di blocco nella relazione genitori/figli.

con Maria Rosaria Riccio, Psicologa
con esperienza trentennale in problematiche familiari
Ordine Psicologi del Lazio – Formazione in Bioenergetica

Informazioni e iscrizioni

345 9264959 - maria.r.riccio@gmail.com — www.spaziopsiche.com



I corsi sono condotti da Maria Rosaria Riccio

Informazioni e prenotazioni:

045 6340296 — 345 9264959

maria.r.riccio@gmail.com

www.spaziopsiche.com