

“Gli **esercizi**, se praticati regolarmente e in modo **non competitivo**, **possono favorire**:

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

In una parola, promuovono il **piacere di essere vivi!**”

Alexander Lowen



In modo particolare, la donna in gravidanza può trarre molto beneficio dagli esercizi di *grounding* (radicamento) e dalle posizioni che intervengono sulle *tensioni muscolari della schiena*

“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

Le classi di esercizi sono condotte da **Maria Rosaria Riccio**

Psicologa con formazione in Analisi Bioenergetica presso S.I.A.B. esperienza trentennale

345 926 4959 [maria.r.riccio@gmail.com](mailto:maria.r.riccio@gmail.com)

più informazioni sui corsi: [www.spaziopsiche.com](http://www.spaziopsiche.com)



# esercizi di bioenergetica allo



**martedì 27 settembre ore 9.30**  
**martedì 4 ottobre ore 18.00**  
**incontri dimostrativi gratuiti**

**CORSI A FREQUENZA QUINDICINALE**

**martedì 9.30 – 11.00**

**martedì 18.00 – 19.30**

**INFO e prenotazioni: 345 926 4959**

**Spazio Teepee - Porto di Legnago - Via Benedetto da Porto, 1**

# Spazio Teepee



Attività riservata ai soci  
Tesseramento U.I.S.P.



## che cos'è la bioenergetica?

- è un modo di **comprendere la personalità** nei termini dei suoi **processi energetici**
- un approccio che **associa il lavoro con il corpo** a quello con la **mente**
- per **aiutare le persone** a realizzare in misura più ampia la loro **capacità di provare piacere e gioia di vivere.**

Fu fondata da **Alexander Lowen**, medico e terapeuta formatosi alla scuola di *Wilhem Reich*.

Il presupposto su cui si basa è che **tutto quello che accade nel corpo riflette quello che accade nella mente.**

I conflitti emotivi irrisolti si strutturano nel corpo sotto forma di **tensioni muscolari croniche** di cui non siamo più consapevoli, ma che **limitano ogni giorno** la nostra respirazione, la vitalità, il nostro benessere psico-fisico e l'auto-espressione.

La nostra vitalità  
e il nostro benessere  
sono profondamente  
influenzati dallo stato  
energetico  
del nostro corpo.

Il **ciclo dell'energia** si esplica in quattro momenti:  
**tensione - carica - scarica - rilassamento**

*La nostra salute e il benessere psicofisico dipendono dalla possibilità di vivere il più a lungo possibile in condizioni di rilassamento.*

Per sentirsi bene è fondamentale che *tra la carica e la scarica* di energia si crei **equilibrio.**

Qualunque **tensione muscolare**, tanto più **se inconscia** e quindi **strutturata sotto forma di atteggiamento corporeo**, può **interferire in questo ciclo**, disturbando la nostra salute.

### La Bioenergetica

interviene simultaneamente sulla **carica e scarica** per:

- ⇒ restaurare nel corpo il flusso delle sensazioni
- ⇒ elevare il livello energetico e la vitalità naturale
- ⇒ aiutare a rilassare le tensioni e i blocchi corporei
- ⇒ aprire i canali dell'auto-espressione

**Esercizi adatti a tutti e per qualsiasi età**