

Simone Pala

Specializzato in Psicologia dello Sviluppo. Ha lavorato presso l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù approfondendo le tematiche e le problematiche legate allo sviluppo.

Specializzato in Terapia di Videointervento (VIT) con George Downing, con Maria Saccà in Body Therapy e Analisi del Carattere sul sistema dell'Enneagramma di Claudio Naranjo. Ha lavorato con Luigi De Marchi in Psicofonetica e Teapsy all'interno dell'importante esperienza con Lipsi. Da anni lavora e collabora a Roma con "Universo LiPsi" approfondendo i temi legati all'analisi Umanistico-Esistenziale e Bioenergetica.

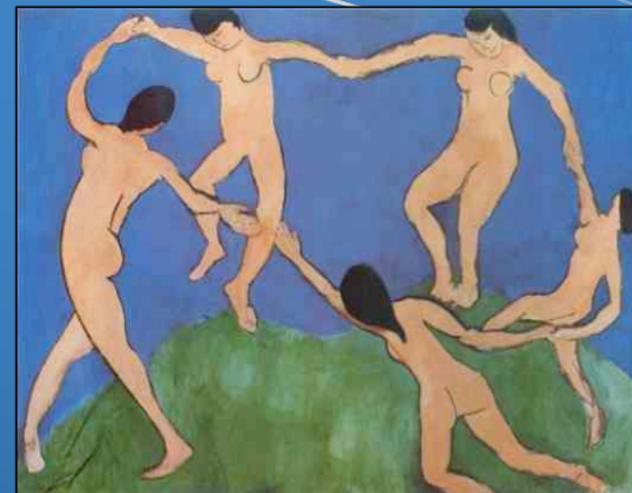
Esperto in analisi bioenergetica conduce classi di esercizi di bioenergetica e gruppi a mediazione corporea. Attualmente coordina e lavora presso il centro di psicologia sito in Roma, Seconda Navigazione.

(www.secondanavigazione.it)



Centro Coopera
Corso Trinità 161 Sassari
Info e prenotazioni:
Tel. 345.5801242
coopera@amistade.org

Seminario teorico-pratico



Il linguaggio del corpo e la Bioenergetica

A cura di Simone Pala

Sassari 3 novembre 2012

Centro Coopera
Corso Trinità 161 Sassari



Seminario teorico-pratico

Il seminario prevede la descrizione dell'Analisi Bioenergetica attraverso le sue principali tematiche alternando aspetti teorici a momenti di sperimentazione pratica. I temi trattati saranno:

- che cosa è la bioenergetica;
- concetto di energia e principio funzionale psiche-soma;
- carica e scarica dell'energia;
- segmenti corporei;
- anatomia emozionale;

- concetto di "grounding", di "bend over" e "lasciarsi andare";
- principali tecniche di riattivazione energetica, le tecniche espressive e quelle che facilitano il contatto interno;
- approfondimento descrittivo delle cinque tipologie caratteriali
- la comunicazione e il corpo;
- concetto di processo corporeo;
- teoria e pratica delle classi di esercizi;
- funzione della struttura caratteriale;

La Bioenergetica di Alexander Lowen

L'analisi Bioenergetica è un sistema terapeutico messo a punto in America nella metà degli anni cinquanta da Alexander Lowen, brillante allievo di Wilhelm Reich. Reich per primo si era interessato alle rigidità corporee come espressioni psichiche, come blocchi muscolari cronici di origine psicologica. Al centro del corpus teorico-metodologico Bioenergetico, infatti, vi è la corrispondenza tra l'aspetto psichico e quello somatico dell'organismo. Le tensioni muscolari croniche rappresentano la corrispondenza fisica di aspetti psichici; attraverso tali tensioni le dimensioni psichiche si strutturano nel corpo sotto forma di riduzione della profondità dell'atto respiratorio e limitazione della motilità, con lo scopo di proteggere l'Io dal contatto con alcune emozioni.

Si tratta di tensioni che si sviluppano lentamente, attraverso esperienze di vita ripetute della prima infanzia, e si cronicizzano diventando parte inconsapevole della struttura corporea e del modo di essere di ognuno.

Su questa base teorica l'Analisi Bioenergetica si propone in un'ottica olistica con maggiore attenzione al benessere e all'equilibrio psicocorporeo.

Nella sessione dedicata alla pratica proporremo l'incontro con i movimenti della bioenergetica come metodo orientato al benessere che unisce esercizi corporei, attenzione al respiro e maggior contatto con il proprio corpo.

In questo seminario di bioenergetica presso il centro Coopera Simone Pala propone quindi l'esperienza con le tecniche psicorporee come sistema per ascoltare-reincontrare il proprio corpo e abbandonarsi alle sue sensazioni. Il percorso passa attraverso lo scoprire e lo sciogliere quelle tensioni muscolari croniche e quei blocchi energetici prodotti dall'inibizione della naturale espressione delle emozioni e della propria energia vitale.

Quando: sabato 3 novembre dalle 9.30 alle 17.30

Dove: Centro Coopera, Corso Trinità 161 Sassari.

Info e prenotazioni (entro il 28 ottobre):
cell 345.5801242 email: coopera@amistade.org

Costo: 50 euro

Si consigliano abiti comodi (tuta da ginnastica)