

BIOENERGETICA E MEDITAZIONE

Presentazione attività
Mercoledì 3 Ottobre • ore 20.00

Conduttori:

- Giuseppe Ganesh Pagliaro
Psicologo esperto in psicossomatica olistica
- Emiliano Nardi
Psicologo specializzando in psicoterapia
umanistica Bioenergetica
- Angela Terranova
Psicologa specializzando in psicoterapia
umanistica Bioenergetica



Info: +39 333 2543 883 | info@kirone.it | www.kirone.it



Piazza Berardi - Cosenza

BIOENERGETICA E MEDITAZIONE

Presentazione merc. 12 sett. ore 20.00

Inizio ciclo merc. 19 sett. ore 20.00

La maggior parte dei disagi psicosomatici (ansia, depressione, insonnia, etc..) e delle difficoltà emozionali (vergogna, paura, insicurezza, reattività, etc..) è generata dalla combinazione di iperattività mentale e blocco dell'energia vitale nel corpo. In questo ciclo utilizzeremo sperimenteremo due tra gli strumenti più potenti ed efficaci per lavorare sul corpo e sulla mente: la bioenergetica e la meditazione. Entrambe usano il corpo ed il respiro come modalità di base ma, mentre la bioenergetica lavora sulle tensioni emozionali somatizzate, la meditazione lavora sul risveglio della coscienza profonda e sulla disidentificazione dalla mente. Una combinazione perfetta per rilassare il corpo e dare serenità alla mente ma soprattutto per conoscerci meglio ed entrare in maggiore intimità con noi stessi.

PERCHÈ ABBIAMO ABBINATO BIOENERGETICA E MEDITAZIONE?

Bioenergetica e meditazione sono un incontro tra oriente ed occidente, due pratiche molto diverse, che affondano le loro radici in culture agli antipodi ma entrambe pongono "Energia e consapevolezza" al centro del loro intervento. Il concetto di "energia" è profondamente olistico, va per sua stessa definizione oltre le separazioni tra mente, emozione e corpo e ci parla dell' Essere Umano come di un organismo Unitario che si manifesta su diversi piani/frequenze (ad. esempio le sensazioni, i pensieri o le emozioni) che sono espressioni diverse della stessa cosa. Crolla dunque il muro di separazione meccanicista tra mente e corpo che diventano espressioni diverse di uno stesso Essere si parla dunque di "corazza caratteriale", ovvero di come le componenti mentali ed emotive del carattere abbiano un loro corrispondente "aspetto somatico" e viceversa.

Le antiche tradizioni orientali (Yogica, Taoista, Tibetana, etc..) e la moderna psicoterapia bioenergetica concordano sul fatto che la salute risieda nel libero ed armonico fluire delle energie e che i blocchi energetici siano la base di malattie e disagi di vario tipo. Fin da bambini inibiamo la nostra spontaneità per integrarci nell'ambiente familiare, per essere amati e protetti, questo condizionamento viene operato tramite blocchi energetici che si incarnano nel corpo e che diventano poi modi di sentire, di pensare e di relazionarci. Anche da adulti, quando la situazione familiare infantile non c'è più, continuiamo ad utilizzare le stesse modalità comportamentali, gli stessi schemi di funzionamento infantile e continuiamo a nutrire i nostri blocchi che rendono il nostro corpo rigido e la nostra mente automatica. La bioenergetica, tramite esercizi corporei specifici, mira a permettere di riconoscere e sciogliere (parzialmente o totalmente) questi blocchi per riportare l'energia a fluire permettendo alla persona di sentirsi più vitale, energica, creativa e spontanea. La meditazione vuole offrirci la possibilità di "ricordare chi siamo", di ritornare in contatto con il nostro originario nucleo dell'essere attraverso un ascolto silenzioso, intenzionale, consapevole e non giudicante di noi stessi. È per questo che la Bioenergetica si abbina perfettamente con Meditazione offrendoci strumenti efficaci di trasformazione, di crescita e di conoscenza di se con lo scopo di stare meglio con noi stessi, di vivere le nostre relazioni in modo più intenso ed autentico.

COSA FAREMO NELLO SPECIFICO E COME SI SVOLGERANNO GLI INCONTRI?

Gli incontri avranno una durata di circa due ore e si svolgeranno ogni mercoledì alle 20.00 presso la sede operativa dell'Associazione Kirone. Ogni incontro avrà due fasi: nella prima fase esploreremo gli esercizi di bioenergetica che andranno a lavorare sugli specifici distretti corporei e nella seconda ci sarà una meditazione che andrà ad abbinarsi e ad armonizzarsi al lavoro bioenergetico della prima fase. Nello specifico, per quanto riguarda la bioenergetica, proporremo gli esercizi di base (grounding, arco, band over, etc..), gli esercizi di bioenergetica espressiva che prevedono una certa quota di attivazione emozionale e gli esercizi sull'energia sessuale che prevedono principalmente mobilizzazioni, attivazioni e scioglimenti del bacino. Rispetto alla meditazione, in pieno stile Kironiano, stingeremo all'eredità di diverse tradizioni e maestri proponendo diverse tecniche, (meditazioni Buddhiste, Taoiste, Yogiche, Sufi, etc...) estrapolandole dal loro contesto religioso, ed utilizzandole in modo laico per andare a potenziare il lavoro fatto nella prima fase di bioenergetica. Chiaramente i momenti di bioenergetica e di meditazioni verranno supportati da condivisioni, elaborazioni dell'esperienza e spiegazioni degli esercizi proposti.