

A colloquio con...

Dott.ssa Maria Stallone Alborghetti

Psicoterapeuta, supervisore e terapeuta didatta in analisi Bioenergetica presso la Siab. Psicologa analista di formazione junghiana e training autogeno.

Bioenergetica+Training autogeno in gruppo liberarsi dallo stress per risvegliare le energie vitali

La radice della sofferenza umana è nella scissione tra corpo e mente. Tutto ciò che è spiritualità e amore è ridotto a mere credenze simboliche, a processi intellettuali dove è negato il corpo.

Dimentichiamo che noi siamo simili agli alberi i cui piedi sono radicati nella terra e le braccia sono protese verso il cielo. Un albero senza radici non può ampliare i suoi rami, è destinato a morire, se le radici sono instabili cresce avvizzito, striminzito, senza foglie né frutti. Praticamente vive un quarto di vita, in realtà la vita parziale che vivono gran parte degli esseri umani! Si è creata la falsa credenza che la forza interiore si esprime nell'indifferenza, nella mancanza di emozioni, nella negazione dei sentimenti. Il continuo autocontrollo, la tendenza all'inganno, alla manipolazione sono esaltati come espressioni di equilibrio e successo, dimentichi che tutto questo provoca una grave dualità narcisista che si ripercuote negativamente nella salute psicologica e organica della famiglia e della società.

Passioni e sensazioni sono una forza unificante tra corpo e mente, l'unico sano equilibrio da cui deriva il benessere; il rapporto creativo tra spiritualità e materia è un fenomeno vivificante che traspare nell'entusiasmo di vivere, amare e lavorare. E' lo spirito, inteso come energia vitale, che si carnifica e si manifesta attraverso la materia e non è il fisico a contenere la spiritualità come comunemente si intende. **Per ottenere l'unità tra mente e corpo è necessario varcare il fiume delle emozioni represses attraverso gli esercizi**



Radicamento sulla gamba sinistra con reciproco appoggio per sciogliere le caviglie

psicofisici bioenergetici. Esercizi passivi ed attivi, autocuranti e curativi, espressivi della rabbia, del dolore, dei pensieri che si susseguono e si esternano per essere espulsi dal corpo, per liberare le stasi di energia e le tensioni muscolari.

Purificati dalle emozioni antiche e presenti, l'energia fluisce frizzante, calma e tranquilla.



Radicamento tra nonni e nipoti e reciproco sostegno in gruppo

Cercare il proprio spazio rispettando quello dell'altro



Massaggio reciproco in gruppo in grounding

I piedi ben radicati nella terra, con le dita rilassate e le ginocchia flesse (*posizione grounding*), sostengono il corpo eretto e vibrante di bioelettricità. L'aggraziata unità tra corpo e testa esprime tutta la capacità creativa di protendersi ed amare attraverso la luce degli occhi. Per raggiungere la salutare armonia bisogna affon-

dare nelle più remote emozioni per riconoscere i nostri limiti e rivivere le antiche emozioni dalla vita prenatale in poi. **Dal corpo alla mente per liberarci dai blocchi energetici** per riconoscere la sintonia tra innocenza infantile, romanticismo adolescenziale, e saggezza adulta. L'analisi Bioenergetica si può svolgere individualmente per approfondire le tematiche psicorporee o in

gruppo per alleviare le tensioni muscolari, favorire il contatto con le proprie emozioni, con esercizi psicofisici a partire dalle dita dei piedi fino al volto. **Liberati dallo stress quotidiano inizia il momento di rilassamento con il training autogeno per ottenere uno stato di calma, un aumento della forza di volontà nel perseguire i propri obiettivi, un miglioramento delle prestazioni personali, una capacità di superare l'insonnia a la dipendenza dal fumo.**

Dott. Maria Stallone Alborghetti
V.le dei Promontori 50, 00122
Ostia Lido - Roma,
Tel. 06.8600922 / 338.543.8008
www.bioenergeticaonline.it