

dom 12 febbraio 2012

ore 10.00 - 18.30 - (pausa 13.00 - 14.30)

Seminario intensivo di Integrazione Posturale e Energetica

con

con Gilberto Bianchi, Orietta Fabbri, Fabio Lepri, Eugenio Ravo

Introduzione all'integrazione posturale:

Il corpo, dal suo concepimento ha attraversato fasi evolutive e di adattamento, non sempre il nostro ambiente (famigliare e sociale) ha avuto la sensibilità e la forza e il piacere di accoglierci, nutrirci in funzione dei bisogni, accettare le nostre emozioni, proteggere l'innocente curiosità sessuale, sostenere i nostri sentimenti, così prima involontariamente e poi con la forza della volontà e i sacrifici abbiamo dovuto proteggerci dalla paura e dal vuoto, contraendoci e congelando le parti profonde del nostro essere, creando un equilibrio doveroso per resistere anche su chiusura e frustrazione. Come risultante abbiamo la rigidità che limita le energie affettive, sessuali e spirituali. Naturalmente è dove c'è rigidità c'è un potenziale che desidera trasformarsi. Il corpo rivela tutto (le paure congelate, i bisogni nutriti inadeguatamente, le aspettative improprie, la repressione della spontaneità e della libertà), ma nella fiducia e nel rispetto può essere decisivo per dare coscienza e benessere ai nostri cambiamenti. Il lavoro è rivolto a chiunque abbia la sensibilità e l'interesse di intraprendere un percorso di crescita personale ed evolutivo della propria affettività, attraverso l'esplorazione del corpo mente. Inoltre gli studenti i professionisti e gli operatori dei settori medici, fisioterapici, psicologici, estetici, sportivi ed educativi potranno acquisire riferimenti utili per una gestione più consapevole delle proprie risorse intellettuali energetiche ed affettive. Con l'aiuto di tecniche respiratorie e movimenti di contatto e relazione scopriremo la potenzialità di processi energetici che a suo tempo per necessità o adattamento hanno subito condizionamenti per trasformarsi in armature rigide. Un lavoro esperienziale per ridistribuire meglio le energie tra le parti poco nutrite (collassate) o troppo cariche (contratte) della nostra "armatura psicosomatica". Nel rispetto dei tempi individuali si contatteranno i blocchi che realizzatesi come "argini" per far fronte alle difficoltà delle fasi evolutive, contengono le compensazioni che con la loro natura conflittuale riducono il flusso libero dell'energia.

Programma

- Breve introduzione all'Integrazione Energetica e Posturale
- Semplici esercizi per contattare la rigidità delle personali armature caratteriali :
 - Dispersione nel mentale
 - Difficoltà di ricarica
 - Difficoltà a scaricarsi
 - Controllo e compressione
 - Dimostrazione pratica
 - Onda energetica
 - Attività - Riposo
 - Vigore - Ricettività
 - Scambio a coppie per praticare le tecniche acquisite
 - Abbinando modalità respiratorie e movimento si favorirà espressione, dialogo, liberazione e integrazione

- la quota di partecipazione al seminario è di € 60.00 - per i soci respirArte € 40.00

L'incontro si terrà presso :

Studio Aira

Via Luigi Dari, 4 – Ascoli Piceno

info e iscrizioni :

tel. 0736 251176 - 320 0971761 (Eugenio)

info@respirarte.it

per ulteriori informazioni riguardo l'integrazione posturale e energetica potete visitare i siti :

www.integrazioneposturale.org -

www.bmintegration.it