



Dott. Maria Stallone Alborghetti

Psicoterapeuta, supervisore e local trainer in analisi Bioenergetica.

Psicologa analista di formazione junghiana e training autogeno.

Perito del tribunale penale e civile di Roma.

Viale dei Promontori 50, 00122 Roma

Tel. 06.8600922 – 338.543.8008 - www.bioenergeticaonline.it



ANALISI BIOENERGETICA: COSA E' ?

Le ricerche scientifiche condotte sull'energia vitale che si dispiega nel corpo degli esseri viventi, svolte da Wilhelm Reich e dal suo allievo Alexander Lowen, hanno permesso di comprendere che alla psicoanalisi verbale è importante integrare *movimenti psicocorporei emozionali* da svolgere in una **psicoterapia individuale o di coppia** o in un gruppo definito **“Classe di esercizi di Bioenergetica”**.

L'Analisi Bioenergetica di Alexander Lowen nasce negli Stati Uniti negli anni 50 con una scuola per terapeuti che si è affermata in tutto il mondo ed anche in Italia nel 1978 dove si è costituita la Società di Analisi Bioenergetica. **La Bioenergetica prende in considerazione la globalità dell'individuo integrandola con la scienza medica, la psicoterapia tradizionale e le ginnastiche classiche per un'opera di prevenzione e benessere.** L'obiettivo è la comprensione della personalità in rapporto ai processi energetici dell'individuo, postulando che la vitalità è determinata dal libero fluire nel corpo dell'energia e della circolazione sanguigna. **Approfondendo il respiro attraverso movimenti psicofisici accompagnati da espressioni vocali si potenziano tutte le funzioni della salute fisica → mentale → sessuale → emozionale.** Il corpo e la mente sono considerati funzionalmente identici: quanto avviene nel corpo si riflette nella mente e viceversa. **Le patologie organiche e quelle psicologiche quali l'ansia, la depressione, le crisi di panico, gli insuccessi sentimentali, lavorativi e scolastici colpiscono contemporaneamente il fisico e la mente.** La consapevolezza dei personali blocchi energetici e della possibilità di scioglierli avviene attraverso il *movimento psicofisico emozionale* che promuove la salute, i sentimenti positivi, l'auto stima, la sessualità, le relazioni familiari e ogni prestazione personale.

Analisi bioenergetica individuale: prende in considerazione il contenuto dei sogni per individuare il conflitto o il trauma infantile da poter rivivere attraverso il corpo le emozioni congelate nelle stasi di energia.

Analisi bioenergetica di coppia: si occupa dei conflitti coniugali attraverso esercizi utili per aumentare la comunicazione positiva per migliorare i rapporti sessuali e la partecipazione empatica.

Classi di esercizi di Bioenergetica: i movimenti dei piedi, di tutti i segmenti del fisico fino al volto, accompagnati dalla voce e da espressioni aggressive eliminano le tensioni prodotte da stress, migliorano l'autostima, la realizzazione degli obiettivi, l'armonia delle forme del corpo, la sessualità, la vista, la memoria e la postura corporea. Sentire l'energia nel corpo significa fare scelte salubri, morali e felici perché chi fa bioenergetica è radicato in un corpo sano e vibrante, capace di dare e ricevere sostegno in una partecipazione empatica con se stesso e il mondo.