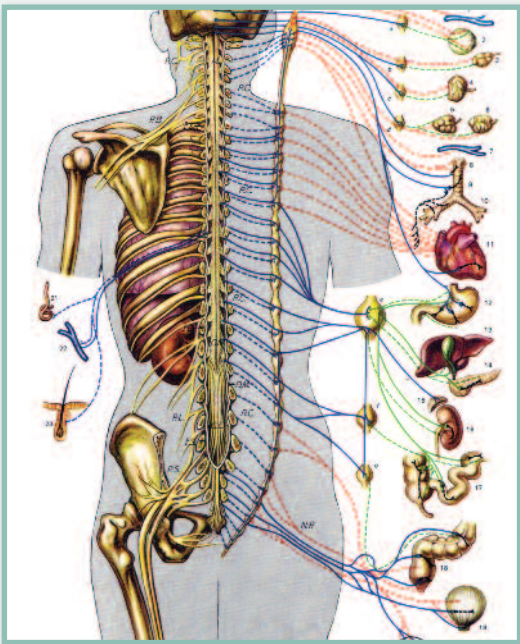


# Liberiamo la colonna vertebrale dalla rabbia incastonata per avere salute vibrante

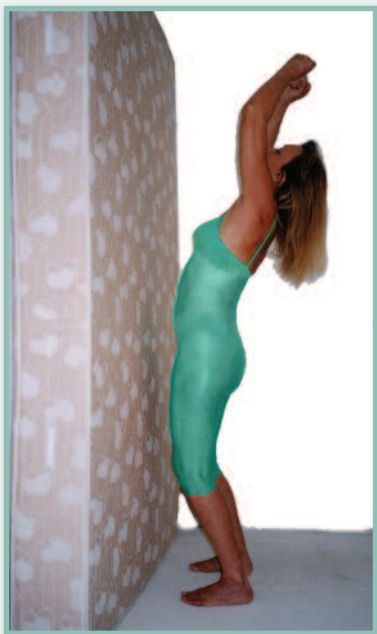
A colloquio con...

Dott. Maria Stallone Alborghetti

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



Sfogo della rabbia con postura grounding



Aprirsi alla vita aprendo il cuore elevandosi verso il cielo in grounding

Considerando che la colonna vertebrale è la struttura portante del nostro corpo, è importante scoprire che le sue patologie sono collegate a blocchi energetici ed emotivi dovuti a condizionamenti ambientali. Le principali affezioni sono: *“la scoliosi, la cifosi e la lordosi”*, esse si manifestano soprattutto in età puberale - il danno non è soltanto estetico, alla deviazione della colonna si accompagna una deformità del torace e dell'addome con conseguenti patologie degli organi ivi contenuti: *“polmoni, cuore, reni e intestini”* con gravi ripercussioni organiche e psicologiche durante l'adolescenza e in età adulta.

La Bioenergetica prende in considerazione le emozioni, la respirazione, i problemi psicologici, la postura e la muscolatura del tronco che è la sede dei forti sentimenti e delle sensazioni che si irradiano verso la testa e la terra, per dare forza agli arti e salute agli organi interni. Nella

parte posteriore si memorizzano i traumi infantili e la rabbia dovuta agli stress quotidiani che impediscono le espressioni emozionali creando così stasi di energia e alterazione a livello muscolare. Il funzionamento anomalo dei muscoli paravertebrali danneggia la colonna, portandola ad assumere posture innaturali sin dall'infanzia che influenzano negativamente la respirazione e conseguentemente il benessere. Una colonna troppo rigida induce ad assumere un comportamento inconciliabile, al contrario, una colonna collassata non permette la necessaria solidità nell'affrontare situazioni di stress. Gli esercizi Bioenergetici, dopo le adeguate cure fisioterapiche, hanno un valore notevole nelle affezioni della

colonna vertebrale, poiché stimolano la muscolatura dorsale, favoriscono la stabilizzazione attiva dell'elasticità delle curve naturali delle vertebre, riequilibrano i movimenti del tronco, agevolano la respirazione profonda, conferiscono salute psicofisica liberando la collera ed il bisogno di amore a livello dei tessuti. La Bioenergetica, per eliminare i blocchi muscolari accompagna ogni movimento con espressioni vocali che manifestano le sensazioni rimosse convertite in sintomi patologici. La dualità inconscia, tra gli obiettivi che derivano dalle regole del collettivo ed i desideri personali, procura una forte tensione nella zona cervicale e lombosacrale, punto d'incontro di due forze opposte: la gravità che viene dall'alto (doveri, sensi di colpa, pressioni autoritarie) e piacere della vita che viene dal basso. Il conflitto misconosciuto si manifesta in sintomi - rabbia, dolore, paura, bisogno di amare e ricevere riconoscimenti, che essendo repressi vengono trasformati in disagi della schiena o in molte patologie in tutte le età, tra cui quelle del desiderio e della sessualità. Le tecniche Bioenergetiche coadiuvate dalla voce e dai gesti aggressivi rilassano e caricano di forza tutto il corpo, sciolgono le tensioni, sostengono l'autoaffermazione nel protendersi verso il mondo carichi di energie frizzanti e salutari.

Dott. Maria Stallone Alborghetti  
V.le dei Promontori 50, 00122  
Ostia Lido - Roma,  
Tel. 06.8600922 / 338.543.8008  
[www.bioenergeticaonline.it](http://www.bioenergeticaonline.it)