

# Mal di testa continuo... come può aiutarmi la Bioenergetica?



La "Cefalea" è un termine che indica il mal di capo, non è una malattia ma un sintomo che manifesta un disagio del funzionamento psicocorporeo. Le cause possono essere numerose:

ipertensione arteriosa, affezione dei denti, degli occhi, incompatibilità alimentari, problemi della digestione, del sistema nervoso centrale, dell'equilibrio ormonale oppure un continuo stato ansioso inconsapevole. Prima di rivolgersi ad una psicoterapia bioenergetica è importante fare tutti gli accertamenti capaci di escludere qualsiasi fattore organico. Una volta stabilito che l'emicrania continua è l'espressione di problematiche psicologiche, ideoaffective, provocate da dinamiche familiari, lavorative o scolastiche nel caso si tratti di bambini o adolescenti, è opportuno iniziare un trattamento psicoterapeutico ad indirizzo bioenergetico. Lo stress fisico e mentale procura delle stasi di energia che si possono formare nella zona occipitale e si annidano nella parte frontale formando un cerchio che blocca sia la corrente energetica che dal cuore perviene negli occhi, sia quella che dalla schiena giunge fino alla fronte. La tensione congela i sentimenti di tenerezza, di dolore e di aggressività, tanto da procurare ansia, cefalea e talvolta forti dolori alla schiena. Entrambi i ristagni energetici trattengono, inconsciamente, emozioni di rabbia, dolore, e amore che sono rimasti inespressi durante la giornata, quale abitudine acquisita, talvolta, sin dalla prima infanzia. Un eccessivo autocontrollo sfocia in sintomi psicofisici o mancanza di autostima. Un'educazione repressiva o senza confini, turba lo scorrimento naturale della circolazione sanguigna, dei flussi interstiziali e intercellulari, dell'acqua, della linfa vitale e dell'energia. L'inversione di movimento energetico inibisce i flussi che dovrebbero andare verso tutti gli organi vitali, creando un surplus di eccitazione nel capo che procura ansia e cefalea. Questi sintomi si possono superare con gli esercizi bioenergetici del collo, degli occhi e della mascella, accompagnati da una totale mobilità psicofisica associata all'espressione vocale per scaricare la rabbia e sciogliere i blocchi energetici che provocano il mal di testa. Nella *psicoterapia individuale* il lavoro corporeo è integrato all'elaborazione verbale dei motivi profondi che procurano il disagio continuo. Durante la *bioenergetica in gruppo* si effettuano esercizi psicocorporei capaci di smembrare le barriere energetiche, iniziando dalla pianta dei piedi per giungere lentamente

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.



## ALBATROS SINERGIE SALUTE E BENESSERE

### GRUPPO DI BIOENERGETICA + TRAINING AUTOGENO

motilità psicofisica per l'armonia del corpo e della mente

- Aumenta il benessere generale
- Libera dallo stress quotidiano
- Migliora l'autostima e la sicurezza di Sé
- Allevia le tensioni muscolari
- Ristabilisce l'equilibrio psicofisico
- Favorisce il contatto con le proprie emozioni
- Migliora le relazioni familiari e sociali
- Rende armoniche tutte le parti del volto, del corpo e dei piedi.
- Attiva attraverso la voce il respiro profondo
- Rigenera le energie vitalizzanti.

Per approfondire l'argomento vedi il sito: [bioenergeticaonline.it](http://bioenergeticaonline.it)

tutti i Mercoledì dalle ore 19.00 alle 20.30

**LA PRIMA PROVA È GRATUITA**

Conduce la

**Dott. Maria Stallone Alborghetti**

Psicoterapeuta, Supervisore,  
Local trainer in analisi Bioenergetica.  
Psicologa analista di formazione Junghiana  
e training autogeno.

presso:

**ALBATROS SINERGIE**

ISTITUTO DI MEDICINA INTEGRATA  
VIA CALAMIDE 55 - ROMA CASALPALOCCO

Per informazioni

contattare il centralino allo 06.45.55.52.10

[www.albatrosinergie.it](http://www.albatrosinergie.it)

o cell. 338.543.8008.



attraverso tutti i segmenti fisici fino alla bocca, agli occhi e al cuoio capelluto. **Tutto il lavoro bioenergetico è finalizzato a far fluire liberamente l'energia frizzante per rendere le persone serene, sicure di sé e piene di salute vibrante e dinamica.**

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)