

# TROVARE IL PIACERE nella vita e nell'amore

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.

Rabbia e dolore repressi sono i veri nemici dell'amore, si incastonano nel nostro corpo procurando stasi di energia, blocchi muscolari e contrazione del respiro che si esprimono in depressione ideo-affettiva, colpa verso il piacere sessuale, una inconscia ostilità verso l'altro sesso e conseguenti disfunzioni organiche.

Le frigidità femminili si risolvono solo con l'intervento delle tecniche di Analisi Bioenergetica, per gli uomini oltre che con la Bioenergetica si richiede anche l'intervento dell'andrologo se il sintomo è di vecchia data. **La Bioenergetica individuale** oltre ad analizzare le dinamiche relazionali e i sogni onirici, permette di scaricare la rabbia e il dolore rimossi e incastonati nelle stasi di energia, attraverso una postura mirata a liberare il fisico dai blocchi muscolari stimolando il fluire dell'energia frizzante in tutto l'essere. **La psicoterapia di coppia** consente il superamento delle paure inconscie riguardanti: il contatto, il rilassarsi nella relazione sensoriale, il sentire le emozioni profonde che aprono il cuore verso la tenerezza e l'abbandono al piacere dell'amore. **La classe di esercizi Bioenergetici**, dando spazio alla coppia di interagire con numerose persone in coppia o singole, spinge ad elaborare il confronto con il so-

**DIECI ESERCIZI DI COPPIA  
PER UNA RELAZIONE FELICE**

1. grounding in coppia con contatto della colonna vertebrale
2. torsione del collo, delle vertebre sacrolombari, contatto oculare in coppia
3. arco in coppia
4. bend-over in coppia
5. grounding in coppia con contatto oculare e delle mani
6. contatto della colonna vertebrale in coppia per ascoltare all'unisono un suono vocale (Oh... Oh...) e per rafforzare la colonna vertebrale
7. bicicletta con contatto della pianta dei piedi
8. stretching utile per la spina dorsale e per le gambe in coppia
9. cavalletto bioenergetico - sostegno reciproco
10. massaggio del collo e della spina dorsale

Per approfondire l'utilità psicofisica degli esercizi e la descrizione dettagliata dell'esecuzione, consultare "Bioenergetica per tutti - Prevenzione e benessere" di Maria Stallone Alborghetti - ed. Universo Editoriale - si può acquistare su internet: [www.bioenergeticaonline.it](http://www.bioenergeticaonline.it) - [portofortuna@alice.it](mailto:portofortuna@alice.it)

ziale. L'ascolto del proprio corpo che si esprime con la voce e con il movimento, in gruppo, occupa e vive uno spazio interiore che si delinea nei personali confini pur relazionandosi con altri spazi interiori, formando campi energetici che si incontrano felicemente tra loro in un "io" e in un "noi due" nel mondo. La successione degli esercizi, l'alternanza tra movimento e contatto, tra motricità individuale in coppia e in gruppo, tra ascolto e vocalizzazione, utilizzano la regolazione energetica per l'evoluzione della salute vibrante di ogni singolo. **Le tre possibilità di incontri Bioenergetici:** Analisi Bioenergetica individuale, Analisi Bio-

energetica di coppia, Classe di esercizi Bioenergetici, aiutano a sentire la propria respirazione superficiale per attivare la capacità di averne una profonda, per aumentare la vitalità, unica spinta verso il piacere della conoscenza, del lavoro e dell'amore, vere sorgenti della vita. **Le tecniche Bioenergetiche** individuali, di coppia e l'attività psicomotoria emozionale della classe di esercizi, promuovono il movimento respiratorio adeguato al fine di ottenere quell'energia addizionale che si richiede in situazioni di stress. La fatica mentale e fisica che si innesca in queste situazioni si manifesta con l'ansia, l'insonnia e l'insod-

disfazione sessuale, riducendo così le riserve energetiche dell'organismo, tanto da insidiare la piacevolezza delle relazioni. **La Bioenergetica utilizza numerosi esercizi corporei per superare la mancanza di desiderio, anorgasmia, eiaculazione precoce, impotenza, frigidità, vaginismo, considerando la salute nella sua globalità: corporea-mentale-emozionale-sessuale.**

**Dott.ssa Maria Stallone Alborghetti**  
Viale dei Promontori, 50  
00122 Ostia Lido - Roma  
Cell. 338.543.8008  
[www.bioenergeticaonline.it](http://www.bioenergeticaonline.it)