



## CLASSE DI ESERCIZI *BIOENERGETICI*

La **bioenergetica** è una disciplina che si basa sul riconoscimento dell'unità funzionale mente-corpo e trova il suo fondamento negli studi di Wilhelm Reich, così come sviluppati dal suo allievo **Alexander Lowen** (1910-2008), psicoterapeuta statunitense.

Una classe di esercizi è un intervento che si colloca nell'area della **prevenzione e della promozione della salute e del benessere**: con un allenamento settimanale di circa 1 ora, possiamo **alleggerire le tensioni** e abituarci a **sentire il nostro corpo** in ogni sua parte, riacquistando **piena vitalità e benessere psicofisico**.

Facendo dialogare lo strato muscolare e lo strato emotivo dell'individuo, il lavoro che si svolge in una classe permette di ammorbidire le tensioni croniche che impediscono il fluire dell'energia, contribuendo ad ammorbidire e ad aprire il nucleo dell'io per restituirci, nel pieno e libero fluire della nostra energia, una **salute vibrante**.

La classe di esercizi bioenergetici ci aiuta a entrare in contatto con il nostro corpo, la nostra energia e con la possibilità di **sentire e modulare i nostri processi energetici attraverso la respirazione e la carica/scarica dell'energia nel movimento**.

Lo scopo dell'attività bioenergetica è anche aiutare a lasciarsi andare al piacere: la capacità di provare piacere è una funzione della vitalità del corpo, cioè una misura di quanto sia vivo il corpo in maniera vibrante.

Il lavoro con il corpo consente di allentare anche quelle tensioni che scindono il corpo sociale secondo la funzionalizzazione delle parti e, restituendoci un maggiore senso di integrità, ci permette di riappropriarci della dimensione del piacere, innanzitutto del **piacere di abitare il nostro corpo**, per poterci orientare al piacere e provare pienamente il **piacere di vivere**.

Stress e tensioni personali e professionali producono un aumento delle tensioni psichiche e corporee e l'origine di blocchi muscolari che limitano lo scorrere libero dell'energia personale.

Tali tensioni croniche poi, più o meno note e percepite dalla persona, disturbano anche la salute emotiva abbassandone l'energia e limitandone la motilità e l'auto-espressione. Per questo in ogni classe si sperimentano esercizi di **scioglimento, carica e scarica, espressione e rilassamento**, per favorire l'integrazione da parte del sistema delle informazioni acquisite.



### **A cosa serve e perché frequentare con regolarità la classe di esercizi bioenergetici?**

- Per ridurre le tensioni e le contratture muscolari
- Per espandere la consapevolezza emotiva e fisica di se stessi
- Per aumentare il radicamento (o grounding) e la capacità di stare nel “qui e ora”
- Per rendere la respirazione più profonda, aumentando il metabolismo e la capacità di rilassamento
- Per aumentare la propria auto-espressività
- Per mantenere il benessere psico-fisico e accrescerlo.

### **A chi è rivolta una classe di esercizi bioenergetici?**

A persone di qualsiasi età che vogliono:

- Sentire, mantenere e aumentare il proprio benessere psicofisico
- Scaricare lo stress accumulato
- Sbloccare particolari tensioni e contratture fisiche
- Potenziare la propria consapevolezza energetica e la propria espressività.

Le classi di esercizi bioenergetici possono essere utili anche per atleti professionisti e sportivi di tutti i livelli che, mentre si allenano per il potenziamento del corpo e della performance sportiva, vogliono parallelamente lavorare sulla riduzione dello stress psicofisico, la consapevolezza energetica e l'autoregolazione dell'equilibrio energetico corporeo.

È possibile, dopo un breve colloquio individuale, frequentare una classe di prova e sperimentare così gli esercizi e l'effetto su di sé.

**Silvia Albanese.** Conduttrice di classi di esercizi bioenergetici diplomata alla S.I.A.B. - Scuola Italiana di Analisi Bioenergetica di Milano nel 2019.

**Per maggiori informazioni potete contattarmi:**

3202650147

esse.albanese@gmail.com