

Le tensioni muscolari croniche rappresentano la controparte fisica di conflitti psichici, attraverso di esse i conflitti si strutturano nel corpo sotto forma di restrizione del respiro e limitazione della mobilità. Si tratta di tensioni che si sviluppano lentamente, attraverso esperienze traumatiche ripetute della prima infanzia, e si cronicizzano diventando parte inconsapevole della struttura corporea e del modo di essere di ognuno. Si perde pertanto del tutto la consapevolezza del loro significato, del perché si siano sviluppate e del come potersene liberare.

Nell'ambito dell'analisi bioenergetica ogni modello di tensione muscolare viene trattato a tre livelli: 1) la sua storia e origine nelle situazioni legate alla prima e seconda infanzia; 2) il suo significato attuale in rapporto al carattere dell'individuo; 3) il suo effetto sul funzionamento corporeo. Solo questa visione olistica può permettere quei cambiamenti della personalità che abbiano un valore duraturo.

**Nella terapia il lavoro sugli aspetti fisici si combina sempre con la comprensione analitica del carattere, da cui il nome di Analisi Bioenergetica.**

"Per un paziente è altrettanto importante **conoscere l'origine dei suoi conflitti** quanto lo è **acquistare consapevolezza di sé attraverso l'attività corporea**. I due approcci devono essere sintonizzati tra loro perché la terapia sia efficace. Tutte le modalità psicoanalitiche e psicoterapeutiche vengono utilizzate nella terapia bioenergetica per favorire la comprensione e l'espressione di se stessi. Questo include l'interpretazione dei sogni e l'elaborazione della situazione di transfert" (Lowen)

Tre tappe caratterizzano il **processo terapeutico**:  
1) La **consapevolezza di sé**, sentire ogni parte del proprio corpo e i sentimenti che possono sorgere in esso dietro la maschera che ognuno si è costruito; 2) **L'espressione di sé**, se i sentimenti non trovano espressione vengono repressi e l'individuo perde il contatto con il Sé; 3) La **padronanza di sé**, l'individuo sa cosa sente, è in contatto con se stesso e sa esprimersi in modo adeguato alla realtà.

## ***CALENDARIO DEL CORSO***

- 1° incontro sabato 6 aprile 2019***
- 2° incontro sabato 25 maggio 2019***
- 3° incontro sabato 15 giugno 2019***
- 4° incontro sabato 6 luglio 2019***
- 5° incontro sabato 21 settembre 2019***
- 6° incontro sabato 26 ottobre 2019***
- 7° incontro sabato 23 novembre 2019***

**Costo per ogni singolo incontro 100,00 Euro + iva**

**Costo totale del corso 600,00 Euro + iva**  
(in unica soluzione)

**Sede degli incontri:**  
Istituto Gestalt Brescia  
Via XX Settembre n. 9  
25038 Rovato (BS)

**e-mail:**  
[f\\_cattafi@virgilio.it](mailto:f_cattafi@virgilio.it),  
[info@gestaltbrescia.it](mailto:info@gestaltbrescia.it)  
[www.gestaltbrescia.it](http://www.gestaltbrescia.it)

**contatti:**  
*Dott. Prof. Cattafi Francesco*  
348 6931214

**siamo associati**



**Istituto  
Gestalt  
Brescia**

*PROPONE UN GRUPPO DI*  
***BIOENERGETICA***

Conduce  
il Prof. Dott. Francesco Cattafi