

Bioenergetica Alchemica

ENERGIA E BENESSERE CONSAPEVOLE

ROMA

OGNI LUNEDÌ ALLE h19:00 IN VIA MARIO BONNARD (TALENTI)

OGNI MERCOLEDÌ ALLE h19:00 IN VIA ALBENGA (APPIA)

PRIMO INCONTRO GRATUITO

www.dalcorpoallanima.com

F.A.Q.s

Che cos'è la Bioenergetica Alchemica?

È un insieme di movimenti corporei e meditazioni finalizzato allo scarico delle tensioni, al ripristino del buon umore e al risveglio consapevole dell'Energia vitale.

Durante gli incontri di gruppo settimanali, specifici esercizi tratti dalla Bioenergetica di Alexander Lowen verranno abbinati a tecniche meditative di ispirazione alchemica, allo scopo di rendere più confortevole la relazione col nostro corpo accrescendo la consapevolezza dell'Energia che fluisce dentro e fuori di noi. L'efficacia degli esercizi risiede non solo sulla tecnica affinata nel corso di dieci anni di esperienza, ma anche sulla capacità del conduttore di **ascoltare** i partecipanti, **coglierne i reali bisogni** proponendo a ciascuno l'esperienza che può favorirne il **riequilibrio** corporeo ed emozionale, conferendo al tutto quel **pizzico di ironia** indispensabile per ritrovare il proprio benessere.

È un'esperienza che produrrà degli effetti immediati di scarico dello stress e armonia psico-fisica, dischiudendo al contempo la nostra coscienza verso sensazioni e modalità conoscitive più ampie e profonde rispetto alle percezioni ordinarie.

Dove si svolge?

Gli incontri si svolgono a Roma:

- Ogni lunedì alle 19:00 in via Mario Bonnard (Talenti), nei pressi dell'uscita 11 del GRA con ampia possibilità di parcheggio.
- Ogni mercoledì alle 19:00 in via Albenga 39 (Appia), presso il Centro Essere in Armonia a pochi passi dalla fermata "Ponte Lungo" della Metro Linea A

Chi è il conduttore?

Il corso è condotto da **Alfredo Pochet, Counselor Olistico ad Orientamento Bioenergetico.**

Iscritto nei registri nazionali FAIP (Federazione Italiana Associazioni di Psicoterapia), Alfredo conduce percorsi di Crescita e Consapevolezza di Sé. Propone classi di Bioenergetica, workshop tematici e percorsi individuali per valorizzare le risorse personali e accrescere il benessere nelle relazioni.

Affinché possa emergere **un'espressione autentica del Sé**, Alfredo mira ad integrare metodologie moderne di Counseling con tecniche maturate a seguito di un percorso di consapevolezza tradizionale.

Per maggiori informazioni:

Sito web personale: www.alfredopochet.it

Pagina Facebook: <http://www.facebook.com/dalcorpoallanima>

Profilo LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/alfredopochet>

A chi si rivolge?

La Bioenergetica Alchemica favorisce l'evoluzione del Sé interiore, compensando l'alienazione indotta dal lavoro, dallo stress quotidiano, dalla frenesia dei ritmi imposti dalla società in cui viviamo.

Pertanto, si dimostra particolarmente appropriata per:

- Tutte le persone che desiderino scaricare lo stress quotidiano, liberarsi da tensioni muscolari, rigenerare il proprio umore ma non hanno molto tempo per farlo a causa dei tanti impegni;
- Chiunque si senta alla ricerca di un percorso di consapevolezza che, unendo Oriente e Occidente, possa condurlo all'esplorazione di dimensioni sopite e al risveglio di energie stagnanti, per mezzo della libera espressione corporea, del risveglio delle proprie emozioni, della disciplina meditativa;
- Studiosi e studiosi di Ermetismo, Cabala e Alchimia, le quali o i quali desiderino incontrare concretamente i principi teorici che si trovano alla base di queste tradizioni, sperimentarli nella pratica, valutarne gli effetti;
- Coloro che già frequentano un percorso di crescita interiore, aldilà del credo e/o della tradizione, che vogliano mettere a disposizione delle proprie pratiche personali il benessere psico-fisico e il perfezionamento delle capacità meditative derivanti dalla Bioenergetica Alchemica.

Come posso iscrivermi?

La prenotazione è obbligatoria.

È possibile iscriversi on-line al seguente indirizzo:

<http://www.dalcorpoallanima.com/prenota>

In alternativa, inviare una mail al seguente indirizzo:

info@dalcorpoallanima.com

oppure telefonare al:

324 04 73 798.

Quali sono gli effetti sulla vita quotidiana?

La Bioenergetica Alchemica permette, nell'immediato, di godere di un sollievo mentale accompagnato dal senso di benessere fisico, generati dallo scarico delle tensioni e dal risveglio di energie sopite.

Effetti che, tra un incontro e l'altro, divengono gradualmente sempre più percepibili anche nella vita quotidiana.

La frequenza costante delle classi ci consente, in soli tre mesi, di contattare un'espressione più autentica di noi stessi, divenendo consapevoli di modalità percettive altre, il che arricchisce, ampliandole, le prospettive con cui siamo soliti approcciare alle faccende routinarie.

Che cos'è la Bioenergetica di Alexander Lowen?

La Bioenergetica può considerarsi **un patrimonio di esercizi corporei specifici, tali da risvegliare la vitalità psicosomatica bloccata dalle tensioni che ereditiamo dalla nostra storia, o che viviamo nel presente.**

Ma la Bioenergetica è anche un modello d'uomo, un sistema di classificazioni, processi e corrispondenze riguardanti l'essere umano che sintetizza in sé la visione olistica orientale con l'approccio analitico occidentale. Essa affonda le proprie radici culturali nell'Analisi del Carattere pubblicata da Wilhelm Reich nella prima metà del secolo scorso, per poi svilupparsi e diffondersi in tutto il mondo, grazie all'opera instancabile di Alexander e Leslie Lowen, quale vero e proprio patrimonio esperienziale (esercizi fisici, psicoterapie, counseling) per il benessere e la crescita dell'individuo.

Il corpo è lo specchio della nostra mente, e tutto ciò che favorisce la vitalità dell'uno accresce, seguendo le leggi dell'analogia, l'energia dell'altro. Questa è, nella pratica, la Bioenergetica.

Quali sono i movimenti corporei?

A differenza di numerose altre attività che mirano al benessere psico-fisico, l'approccio bioenergetico non richiede una particolare disciplina nell'eseguire i movimenti richiesti, poiché ciò che conta è che ognuno entri in contatto col proprio movimento. Di conseguenza, la messa in pratica di un esercizio non sarà mai la stessa tra due persone. Di più: la stessa persona, ogni volta, riproporrà il medesimo esercizio in maniera differente.

I movimenti proposti sono molto semplici ma hanno tutti un effetto specifico.

Si tratta in gran parte di piccoli gesti che, se fatti con intento, possono aiutarci ad entrare in contatto con le nostre radici e ad esprimere al meglio ciò che siamo.

Che cos'è l'Alchimia?

È l'arte di trasmutare il piombo in oro, vale a dire un percorso di trasformazione interiore dell'essere umano mediante le leggi dell'analogia, applicabili a tutti i fenomeni naturali.

È noto che la moderna chimica trae le sue origini dalle officine alchemiche diffuse segretamente in tutta Europa durante il medioevo; tuttavia l'Alchimia intesa come percorso di consapevolezza ed evoluzione della coscienza, vede i suoi albori in India, in un'epoca tanto antica quanto indeterminabile.

L'uomo può ambire al ricongiungimento con la propria anima: tutte le opere alchemiche, dalle cattedrali Gotiche ai trattati di trasmutazione chimica, abbondano di simboli, allegorie e figure metaforiche per lo più indecifrabili, ma dal cui attento studio tuttavia è possibile ricavare quei processi in grado di muovere la coscienza dal fenomeno al principio che lo ha generato.

Che cos'è "l'energia"?

Il concetto di "Bioenergia" coniuga una visione spirituale-metafisica dell'energia con la sua manifestazione scientificamente sperimentata, analizzata e argomentata.

In fisica l'energia è la grandezza che misura la capacità di un corpo o di un sistema di compiere lavoro.

Tra le forme più comuni di energia ricordiamo ad esempio quella elettromagnetica che permette al sole di dare la vita alla terra, quella elettrica che arriva nelle nostre case e consente ai nostri elettrodomestici di funzionare, oppure quella prodotta dalle reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo e che viene utilizzata per assolvere alle funzioni vitali del corpo.

Dal punto di vista metafisico, tutte le tradizioni parlano di un'energia cosmica fondamentale che scorre in ogni organismo e che lo vivifica. Essa viene chiamata "Chi" nella medicina tradizionale cinese, "Prana" è invece il nome che assume nella cultura induista, nella terminologia filosofica Greca è definita "Pneuma", "Rû:âh" dalla dottrina ebraica e "Kuxan-Suum" dalla cosmogonia dei Maya che abitarono la penisola dello Yucatan.

Wilhelm Reich, padre della Bioenergetica, la definì "Orgone", mentre Alexander Lowen piuttosto che concentrarsi sulla natura di questa energia, sviluppò un patrimonio di esercizi corporei in grado di favorire la totalità dei processi energetici - fisici o metafisici che siano - che avvengono nel corpo umano.

La Bioenergetica Alchemica può sposarsi con altre pratiche? Con lo Yoga?

Come tutte le discipline olistiche, la Bioenergetica Alchemica si integra perfettamente con qualsiasi pratica, interesse, terapia, fede e religione.

Tutto ciò è reso possibile dal fatto che le esperienze proposte mirano a conferire energia e consapevolezza a quegli aspetti universalmente riconosciuti quali componenti fondamentali dell'essere umano: il corpo, le emozioni, la mente, il Sé.

Di conseguenza ogni attività che svolgiamo può trarre vantaggio dai lavori svolti durante il nostro percorso, semplicemente perché staremo meglio con noi stessi.

Nello specifico, per ciò che concerne lo Yoga, la Bioenergetica Alchemica induce una maggiore flessibilità corporea e conferisce fluidità alla circolazione del Prana nel nostro organismo, a favore di tutte le asana yogiche e, per i praticanti più esperti, del risveglio della Kundalini.

Ho un problema di ordine fisico: posso partecipare comunque?

Certamente.

Il lavoro corporeo, come già spiegato precedentemente, non richiede performance o capacità particolari.

Pertanto non vi sono limiti o impedimenti di ogni sorta per godere degli effetti benefici della Bioenergetica Alchemica che, al contrario, può essere armonizzata in funzione del "sentire" soggettivo di ogni partecipante.

In questi casi è fondamentale informare il conduttore ad inizio sessione, il quale avrà cura di proporre movimenti adeguati ed ugualmente efficaci.