

## **L'esercizio bioenergetico di Rosaria Perini**

### **Che cosa è la bioenergetica.**

Prima di parlare delle **classi di esercizi di bioenergetica** mi sembra utile spendere qualche parola a proposito della bioenergetica, un approccio analitico che nasce negli anni '50 grazie a Alexander Lowen.

Secondo le sue teorie esiste **un'identità funzionale tra mente e corpo**, per cui tutto ciò che succede nel corpo succede anche nella mente e viceversa.

Ogni essere vivente, per mantenersi in vita, cerca il proprio piacere evitando il dolore e quindi impiega l'energia di cui dispone per soddisfare i propri bisogni e stare bene.

Quando l'ambiente esterno ostacola questa tendenza naturale opponendo dei NO, parte di questa energia è impiegata per non sentire l'**insoddisfazione** e il dolore che ne deriva.

Di conseguenza questa energia rimane bloccata nella parte del corpo che, a causa di quel NO, si è contratta e quando le tensioni muscolari si cronicizzano si formano blocchi energetici in cui rimangono intrappolate anche le emozioni legate al bisogno non soddisfatto.

### **Che cosa è una classe di esercizi di bioenergetica.**

L'**esercizio di bioenergetica** è un utile strumento che Alexander Lowen ha individuato per contattare e sciogliere i blocchi fisici che sono anche blocchi energetici ed emotivi.

Una **classe di esercizi è un luogo sicuro** dove il conduttore aiuta le persone a esplorare il proprio corpo accogliendolo nei suoi bisogni fisici ed emotivi nel rispetto totale di se stessi e degli altri.

Ciò permette di **poter sentire e poi sciogliere quelle tensioni** che spesso nemmeno ci accorgiamo d'avere, di **liberare l'energia** che in queste è rimasta bloccata affinché possa fluire.

Quando ciò accade, grazie alla **respirazione** che porta al **grounding**, cioè all'essere presenti a se stessi, si ristabilisce l'equilibrio biologico ed energetico (**bioenergetico**) da cui deriva **il senso di vitalità, di piacere, di benessere sia fisico che emozionale**.

### **Chi sono io**

Sono una persona convinta che nel corpo ci sono tutte le risposte, purchè lo si sappia ascoltare. È per questo che mi sono formata alla **SIAB** (Società Italiana di Analisi Bioenergetica) nel 2008 come **Counsellor Professionale a mediazione corporea** e mi occupo di bioenergetica conducendo classi di esercizi con l'obiettivo di **“allenare”** le persone a percepire il proprio corpo con accoglienza e presenza.

Nel 2012 sono stata riconosciuta come **“focusing trainer”** dall' **“International Focusing Institute”** di New York e, anche in questo caso, **“alleno”** le persone a riconoscere ed accogliere se stesse nel loro sentire più profondo.

Attualmente frequento il terzo anno di formazione come operatore shiatsu (Metodo di Shizuto Masunaga) presso **Polaris Shiatsu Institute**.