

**Michel E. (1997): *Bent out shape*. Alachua (Florida – USA): Bioenergetic Press. Tr.it Filoni M.R. (a cura di): *L'emozione e la forma*. Milano: Franco Angeli 2014.**

**Titolo:**

**L'emozione e la forma**

***Manuale di anatomia e postura per analisti bioenergetici e conduttori di classi***

**Di Elizabeth Michel, MD**

**Edizione italiana a cura di Maria Rosaria Filoni**

**Presentano:**

**Maria Rosaria Filoni**

*Didatta Siab, condirettore della rivista Grounding*

**Maria Luisa Manca**

*Didatta Siab, Vice Presidente Fiap, Vice Presidente Aipc*

**Patrizia Moselli**

*International Trainer Iiba, Presidente Siab*

**Giuseppe Ruggiero**

*Psichiatra Psicoterapeuta. Direttore Istituto di Medicina e Psicologia Sistemica di Napoli.*

**Quarta di copertina:**

Elizabeth Michel presenta un programma di anatomia e allineamento, indispensabile per gli analisti bioenergetici, i conduttori di classi e per quanti lavorano con il corpo credendo nell'identità funzionale di corpo e mente.

L'autrice ha scelto le informazioni essenziali sui distretti corporei da presentare a chi, non avendo una preparazione medica, approccia lo studio dell'analisi bioenergetica. La necessità è quella di conoscere il corpo umano nella sua anatomia e postura *naturali*, in modo da poterne riconoscere i disallineamenti causati dai vissuti emozionali sfavorevoli della fase evolutiva.

Le molte illustrazioni sono di aiuto a seguire l'esposizione e aiutano i lettori a riconoscere questi disallineamenti prima di confrontarsi con i compagni di corso e poi con i pazienti. Piedi e gambe, busto –

bacino, dorso, addome e torace – e braccia, spalle testa e collo sono gli argomenti della prima parte del libro che successivamente affronta il tema delle *caratteristiche corporee delle strutture caratteriali* loweniane: schizoide, orale, masochista, narcisista, rigido.

È dunque un libro di anatomia emozionale, che organizza la descrizione delle caratteristiche corporee trattate da Lowen in relazione alle emozioni che determinano la formazione del carattere: organizzazione psicologica e corporea unica per ogni essere umano e nello stesso tempo riconducibile, per comodità didattica, ai cinque tipi già detti. Il tema dell'energia, centrale per l'analisi bioenergetica, attraversa tutta l'opera.

**Elizabeth Michel**, medico chirurgo, ha studiato psicologia presso il Wellesley College e l'Università di Chicago prima di laurearsi in medicina nel 1975 presso la Yale Medical School. Dopo la specializzazione in Medicina di Famiglia, ha lavorato part time mentre allevava i suoi figli. Dal 1988 al 1992 si è formata in analisi bioenergetica presso il San Diego Institute for Bioenergetic Analysis e successivamente ha sviluppato e insegnato un programma di anatomia e allineamento per gli allievi. *L'emozione e la forma* nasce da questo corso e dal suo amore per la scrittura.

**Maria Rosaria Filoni**, laureata in filosofia, psicologa e psicoterapeuta, didatta Siab, svolge la libera professione a Roma. È direttore di training nei corsi di formazione della Siab e condirettore della rivista *Grounding*. Nel 2013, con Nicoletta Cinotti ha curato l'edizione italiana del *Manuale di analisi bioenergetica* dell'International Institute for Bioenergetic Analysis. E-mail: [mariarosaria.filoni@fastwebnet.it](mailto:mariarosaria.filoni@fastwebnet.it)

## **Indice:**

<b>Introduzione all'edizione italiana,</b> di <i>Maria Rosaria Filoni</i>	pag.	9
<b>Introduzione</b> di <i>Elizabeth Michel</i>	»	15
Note per i docenti: gli ausili visivi	»	23
Ausili visivi essenziali	»	24
Ausili visivi consigliati	»	25
Ausili visivi utili	»	27
Note per gli allievi	»	29
Ringraziamenti	»	32
<b>Parte I: Mini-atlante di anatomia e allineamento</b>	»	35
A proposito delle illustrazioni	»	36
Elenco delle illustrazioni e tavole	»	37
<b>Parte II: Elementi di anatomia e allineamento</b>	»	39
In preparazione della prima lezione: un compito	»	40
<b>Introduzione all'anatomia e all'allineamento</b>	»	41
Fluidità	»	41
Energia	»	42
Ossa	»	45
Articolazioni	»	46
Muscoli	»	47
Sviluppare i sensi	»	51
Allineamento	»	53
Prima della seconda lezione: un compito	»	63
<b>Le gambe e i piedi</b>	»	64

Introduzione	»	64
Le ossa dei piedi e delle caviglie	»	64
Le ossa delle gambe	»	68
I muscoli delle gambe e dei piedi	»	72
Osservazione dell'allineamento di gambe e piedi	»	78
Prima della terza lezione: un compito	»	85
<b>Il busto: bacino, dorso, addome e torace</b>	»	86
Introduzione	»	86
Il bacino	»	88
L'allineamento del bacino	»	90
Il dorso	»	94
L'addome	»	95
Il torace	»	98
Prima della quarta lezione: un compito	»	104
<b>Le braccia, le spalle, la testa e il collo</b>	»	105
Introduzione	»	105
Le braccia e le mani	»	106
Il cingolo scapolare	»	109
La testa e il collo	»	117
<b>Parte III: caratteristiche fisiche delle strutture caratteriali</b>	»	127
<b>Il corpo schizoide</b>	»	128
Il terrore: caratteristiche generali	»	128
Il blocco oculare: la testa e il collo	»	133
La maschera facciale	»	135
L'assenza di contatto: gli occhi	»	136
La respirazione schizoide: il torace e l'addome	»	137
Appeso: spalle, braccia e le mani	»	139
Un'asta: la colonna vertebrale	»	140
Tirare su: il bacino, le gambe e piedi	»	140
<b>Il corpo orale</b>	»	142
Una pianta rampicante: caratteristiche generali	»	142
Prima la testa: la testa e il collo	»	150
Il collasso orale: le spalle e le braccia	»	152
Il collasso orale: il torace	»	156
La pancia vuota: l'addome orale	»	158
Senza spina dorsale: il dorso orale	»	160
Scarico: il bacino orale	»	161
La mancanza di radicamento: le gambe e i piedi	»	162
<b>Il corpo masochista</b>	»	164
La compressione: caratteristiche generali	»	164
“Fa di me quello che vuoi!”: la testa e il collo	»	176

Il dubbio: le spalle e le braccia	»	180
Il torace ampio	»	180
Pressione: l'addome masochista	»	181
Il tentativo di prendere posizione: la spina dorsale	»	183
Educazione all'igiene: il bacino	»	184
Evitare il collasso: le gambe e i piedi	»	189
<b>Il corpo narcisista</b>	»	191
Tirare su: caratteristiche generali	»	191
L'io e il corpo: testa e collo narcisisti	»	205
Sbilanciato in alto: le spalle e le braccia	»	210
Iperespansione: il torace	»	211
Costrizione: la colonna vertebrale e l'addome	»	213
Restringimento: il bacino narcisista	»	216
Gambe e piedi	»	218
<b>Il corpo rigido</b>	»	219
Tenersi indietro: caratteristiche generali	»	219
L'orgoglio: la testa e il collo	»	236
La colonna vertebrale tenuta indietro	»	239
Tenersi indietro: spalle e braccia	»	242
La corazza: il torace	»	245
La corazza: l'addome	»	248
Tenersi indietro: bacino e gambe rigide	»	249
<b>Parte IV: Esercizi esperienziali</b>	»	251
Introduzione	»	252
Testa e collo	»	254
Spalle e torace	»	257
Braccia e mani	»	261
Addome	»	263
Colonna vertebrale	»	265
Bacino	»	267
Gambe e piedi	»	270
<b>Conclusioni</b>	»	271
<b>Bibliografia</b>	»	273

