

Autori: De Lorenzo Poz e Andrea-Tria Irene

Relatori: De Lorenzo Poz e Andrea-Tria Irene

Istituto: Scuola Gestalt di Torino

Titolo: "Emozioni Mozza-Fiato"

Curriculum:

DE LORENZO POZ ANDREA: psicologo e psicoterapeuta della Gestalt. Si occupa di sofferenza legate all'intimità e di disturbi della Sessualità. Lavora con gli individui e con le coppie. Si occupa inoltre di disagio psichico grave, lavorando con gruppi e individui

Sostiene giovani e adolescenti in percorsi di "riattivazione" della propria autonomia evolutiva.

Ricerca e sostiene lo sviluppo di una modalità di lavoro centrata sulla "corporeità" all'interno della relazione terapeutica.

Collabora con l'Istituto SGT (Scuola Gestalt di Torino) in contesti di ricerca e di formazione nell'ambito della Psicoterapia della Gestalt.

IRENE TRIA

Gestalt THERAPIST e bodyworker

Svolge incontri individuali o in gruppo volti alla crescita e alla consapevolezza personale, tesi a sostenere una maggiore esperienza integrata di sé attraverso le emozioni, i sensi, il corpo e la mente.

Lavoro come formatrice presso l'Istituto SGT - Scuola Gestalt Torino

Tipologia: workshop

Abstract:

La respirazione è il primo e l'ultimo atto della nostra esistenza; e' "relazionale" poiché necessitiamo di un "agente esterno" per compierla. Tuttavia, per la sua natura "semiautonoma", sovente ce ne dimentichiamo; le prestiamo attenzione solo in casi particolari: attività sportive, stati emotivi "perturbati", modificazioni "consapevoli" del respiro (apnea o tecniche respiratorie). La regolazione del respiro influenza gli stati emotivi ed essi influenzano la respirazione. Nelle situazioni in cui restiamo "senza fiato": il nostro organismo è contratto, teso e almeno in parte desensibilizzato. Durante il processo terapeutico è estremamente utile portare l'attenzione al modo di respirare sia proprio (del terapeuta), sia del paziente. Attraverso un'esperienza guidata, andremo ad esplorare come il portare l'attenzione al respiro all'interno di un lavoro terapeutico possa diventare un elemento di forte sostegno e maggiore "consapevolezza psico-corporea e relazionale".

Bibliografia:

James I. Kepner, Body process. Il lavoro con il corpo in psicoterapia. Franco Angeli

Perls, Hefferline, Goodman, Teoria e pratica della terapia della GESTALT. Astrolabio

James I. Kepner, verso un approccio più profondamente incarnato in psicoterapia della GESTALT, in Quaderni di GESTALT, XXVI 2013/I, L'esperienza corporea in psicoterapia

Teresa Bonino, il training autogeno in psicoterapia della GESTALT. Rilassamento, consapevolezza, vitalità, in Quaderni di GESTALT, XXVI 2013/I, L'esperienza corporea in psicoterapia

Perls, Io la fame l'aggressività, Franco Angeli

Stanley Keleman, Emotional Anatomy, center press

Blandine Calais-Germain, Anatomy of Breathing, Eastland Press

Alexander Lowen, il linguaggio del corpo, La Feltrinelli

Alexander Lowen, Bioenergetica, La Feltrinelli