

Autore: GIUSEPPE CAPPELLETTI e CRISTINA NOBILE
Relatori: GIUSEPPE CAPPELLETTI e CRISTINA NOBILE
Istituto: SIAB - Società Italiana di Analisi Bioenergetica

Titolo: IL CORPO CHE RIDE

Curriculum:

Siamo

- Giuseppe Cappelletti, 61 anni, medico, psicoterapeuta CBT e supervisore

- Cristina Nobile, 48 anni, psicologa e psicoterapeuta CBT

ci siamo formati come Analisti Bioenergetici e siamo soci della SIAB - Società Italiana di Analisi Bioenergetica.

Diversi anni fa abbiamo iniziato a esplorare e ad approfondire il lavoro della Forza Vitale proposto da Ben Shapiro, e dal 2012 collaboriamo stabilmente con lui nella proposta di un Programma per la crescita personale e professionale rivolto agli psicoterapeuti di formazione bioenergetica.

Tipologia: workshop

Abstract:

Quando ridiamo di gusto mettiamo in azione molti muscoli, attiviamo il respiro, il cuore e la circolazione in modo facile e divertente. Tutte cose molto importanti che ci aiutano a stare meglio e a ritrovare il contatto con il nostro corpo. Il buonumore, la giocosità e la risata sono ingredienti dell'approccio della "Forza Vitale" creato da Bennett Shapiro, Professore Emerito della Facoltà dell'IIBA. Questo approccio rappresenta un'importante estensione del lavoro corporeo dell'Analisi Bioenergetica di A. Lowen. In questo workshop, dopo un breve inquadramento teorico del modello, daremo spazio ad alcuni esercizi che, in maniera giocosa, ci permetteranno di sentire quanto possa far bene al corpo contattare la nostra Forza Vitale, ovvero "il centro del nostro essere". Faremo esperienza di come la risata possa rappresentare un'intensa via di espressione di parti di noi generalmente soffocate e di come, attraverso queste tecniche, possiamo ricaricarci di energie inaspettate!

Bibliografia:

A. Lowen "Bioenergetica" 1983, 247, Feltrinelli

A. Lowen "Il piacere" 1984, 210-212, Astrolabio

B. Shapiro "Manuale per esperire i tuoi Sotto Sé", Manuale per il II Workshop, Marzo 2015.

B. Shapiro "Ridurre la Paura attraverso la Risata", Manuale per il Workshop, Novembre 2013

B. Shapiro "Programma di Focalizzazione sull'Adulto" Manuale per il Workshop Introduttivo, Novembre 2009.

B. Shapiro "Your core energy is within your grasp", Bioenergetic Analysis, 2008 (18), Edition Psychosozial.

B. Shapiro "Bioenergetic Boundary Building", Bioenergetic Analysis, 2006 (16), Edition Psychosozial.

NOTA per i partecipanti:

si invitano i partecipanti a munirsi di tappetini o asciugamani per il lavoro a terra