

“Gli uomini pensano di risolvere tutto con la mente , invece di sentire’.

Ma il sentire non ha a che fare con l'intelligenza o con la forza.

Solo lavorando su di sé, sul proprio corpo - *grazie al quale l'uomo 'sente'* - l'uomo può curarsi e aspirare, come è sacrosanto, a una vita sana, libera, felice. Ed essere in grado di amare veramente.” ( A. Lowen)

**Dott.ssa  
Maria Rosaria Riccio**

Via Salvo d'Acquisto 5/d  
37060 Mozzecane  
( Verona)

045 6340296  
337 426342  
maria.r.riccio@gmail.com



Membro  
Società Italiana Analisi Bioenergetica  
e International Institute of  
Bioenergetic Analysis di N.Y.

Ordine Psicologi del Lazio  
P.I. 04054970233

## 21 febbraio 2012 dal limite alla possibilità

*Il limite è un'esperienza che facciamo nel corpo*

Ogni tensione muscolare di cui non siamo consapevoli limita il nostro respiro , la nostra possibilità di movimento , la spontaneità e l'autoespressione

La **possibilità** rappresenta il punto in cui il limite incomincia a spostarsi

Questa non è un'esperienza che vale una volta per tutte . Quindi non è l'eliminazione del limite , ma l'acquisizione di modalità creative con cui entrare in contatto con esso

Ogni volta che incontriamo un limite , dentro e fuori di noi , ci troviamo di fronte ad una nuova possibilità : possiamo decidere di riconoscerlo o negarlo , di “ respirarci” dentro o rifiutarlo , di reprimere i sentimenti che evoca o ascoltarli , di integrarlo o pretendere di eliminarlo dalla nostra vita

*Possiamo scegliere* e spesso , da questa scelta , dipende la qualità dei nostri stati d'animo , l'energia con cui affrontiamo le sfide vitali delle nostre giornate e la relazione con noi stessi e con gli altri .

Nel corso di questo incontro , i partecipanti avranno l'opportunità di ricevere degli spunti di riflessione e di sperimentare posizioni bioenergetiche che li aiuteranno ad entrare in contatto con le tensioni corporee avvertite come limite collegandole con punti di interruzione emotivi interiori , e ad acquisire modalità creative per “ spostare” la linea del limite all'interno della propria realtà

### **Alcuni passaggi della conferenza :**

- ⇒ il limite come esperienza quotidiana
- ⇒ come reagiamo alla percezione del limite
- ⇒ il lavoro energetico con il limite : le possibilità imprigionate nelle nostre tensioni
- ⇒ la resa : un percorso verso il piacere
- ⇒ respiro e vitalità : la possibilità di essere più ampi

**Durata :** 90 minuti

**Ingresso libero**

