

Introduzione al metodo somato relazionale

Dott.ssa Marinella Boscolo



*Ogni persona è il proprio corpo
e il corpo manifesta ed esprime chi siamo
e in che modo stiamo nel mondo.*

A.Lowen

La didattica del futuro è la possibilità di integrare le esperienze motorie con l'intelligenza emotiva e comprendere il contesto relazionale corporeo. Una delle metodologie che ci permette di entrare in questo contesto è la psicologia somato relazionale, chiamata anche Bioenergetica. La Bioenergetica nasce da Alexander Lowen, allievo di Reich. A. Lowen è psicoanalista e fondatore dell'institute of Bioenergetic Analysis di New York.

La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici. Questi processi energetici, cioè la produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia sono le funzioni basilari della vita.

La bioenergetica è anche una forma di terapia che associa il lavoro sul corpo con quello sulla mente. Una tesi fondamentale della bioenergetica è che il corpo e la mente sono funzionalmente identici: ciò, quello che succede nella mente riflette quello che succede nel corpo e viceversa.

L'approccio somato relazionale è un seminario esperienziale/ teorico introduttivo alla pratica Bioenergetica, che mette in evidenza la possibilità di comprendere la relazione con se stessi e con gli altri tramite il corpo.

Lo scopo è di sensibilizzare i futuri educatori, trainer ecc. a una lettura diversa del corpo.

Il corpo come "strumento" di ricerca! Solitamente viviamo il corpo performandolo o quando si ammala e necessita di cure. L'intento del percorso è di porre l'attenzione al corpo e di arrendersi alle sensazioni e alla piena espressione dei sentimenti, spesso frustrati nell'infanzia, per recuperare la potenzialità del proprio essere. Individuare le tensioni presenti nel proprio organismo psico – fisico e allentare le tensioni muscolari. Sciogliere le tensioni profonde e ristabilire il flusso energetico porta all'espansione tra calma mentale e libero flusso di energia. Lo scopo di questo programma teorico esperienziale è di iniziare a comprendere: stress corporei, le emozioni legate alle tensioni muscolari, la vitalità del corpo.

Obiettivi: Conoscere e comprendere: gli stress corporei e il contesto relazionale corporeo.

MODELLI DI RIFERIMENTO

La Bioenergetica è un percorso di autoconoscenza, di scoperta del corpo, delle sue possibilità espressive e comunicative e della sua saggezza profonda, attraverso il movimento.

E' un metodo per riappropriarsi del sentire, contattando la nostra fisicità.

METODOLOGIA DIDATTICA

Il programma è articolato in 1 giornata

E' un percorso teorico esperienziale di autoconoscenza basato sui metodi della bioenergetica.

Saranno proposti esercizi di grounding, esercizi di carica scarica e di rilassamento e di ascolto corporeo.

Sono previsti lavori di lavoro in diade.

Sono previsti momenti di condivisione.

Abbigliamento: tuta o abiti comodi, si praticherà scalzi, è necessario presentarsi con un asciugamano e una coperta



MARINELLA BOSCOLO

Marinella Boscolo nata a Udine nel 1959. Laureata in Scienze Motorie Università Statale di Milano.

Counselor professionista iscritta all'albo Società Italiana Psicopsintesi Terapeutica (2004/2007).

Counselor somato relazionale (I.P.SO istituto di psicologia somato relazionale 2007/2010) - Insegnante di pratica bioenergetica. Master counseling somato relazionale di gruppo (2011). Tutor I.P.S.O Responsabile del servizio meditazione/mindfulness del Dipartimento di Neuroscienze di Villa San Benedetto Albese con Cassano.

Specialista in relazioni interpersonale e intrapersonale e terapie psicoenergetiche (meditazione/ tecniche di respirazione), si occupa sia di interventi di formazione che di counseling nell'ambito aziendale e privato. I programmi svolti si rivolgono all'area del benessere psicofisico e allo sviluppo delle competenze interiori.

Settori di attività e referenze aziendali: Banca della Rete, HDI(assicurativo), Starhotels (servizi), Gilead (farmaceutico), Union camere (Lombardia), AGS (informatica).

Settore Scolastico: Figura strumentale Ed. Salute e Prevenzione I.P.S.C. Caterina Da Siena (2009/2010, 2010/2011, 2011/2012 2012/2013, 2013 /2014)

Per eventuali approfondimenti www.marinellaboscolo.it