

¿QUÉ ES EL TRABAJO CORPORAL EMOCIONAL Y BIOENERGÉTICO?

Es una forma de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y emociones. Es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente para ayudar a resolver problemas emocionales y a introducirnos de lleno en el conocimiento personal.

La cantidad de energía de la que disponemos y el modo en que utilizamos dicha energía determina cómo respondemos a las situaciones de la vida. Obviamente, podemos afrontar las situaciones de un modo más efectivo si aprendemos a ser capaces de liberar dicha energía traduciéndola en movimiento y expresión.

Las tensiones musculares crónicas resultan de conflictos emocionales no resueltos. Todo estrés produce en el cuerpo un estado de tensión. Las tensiones crónicas persisten después de que el estrés provocador se haya eliminado, bajo la forma de una actitud inconsciente del cuerpo o de un grupo de músculos. Dichas tensiones perturban la salud emocional al disminuir la energía del individuo, restringiendo su motilidad y limitando su autoexpresión. Resulta entonces necesario aliviar estas tensiones de las que no somos conscientes, si es que la persona quiere recuperar su plena viveza y su bienestar emocional.

¿PARA QUÉ?

El trabajo bioenergético promueve un efecto positivo sobre la persona y la salud mental en general. Influye sobremanera sobre su estado de ánimo y su actitud ante la vida en general. Los ejercicios bioenergéticos pueden ayudarte a:

- Agudizar tu percepción acerca de ti mismo o tu conocimiento personal.
- Obtener mayor dominio personal.
- Ampliación de tu auto expresividad y seguridad personal.
- Promover la confianza en ti mismo, etc.

METODOLOGÍA

Las sesiones son de carácter grupal, tiene una duración de hora y media o dos horas y están dirigidas por un terapeuta. Incluye procedimientos manipulativos y ejercicio especiales que se ejercitan tanto a nivel individual como en parejas. Los ejercicios están destinados a ayudar a la persona a entrar en contacto con sus tensiones y liberarlas a través del movimiento apropiado.

CÓMO ACCEDER

Personas que acuden a terapia individual. Es imprescindible que las personas que acuden a terapia individual consulten con sus terapeutas y se pongan en contacto con la persona responsable de este taller. Una vez hecho esto, se hará una entrevista breve individual y se pasará a asignar a uno de los grupos que queden abiertos.

Personas que no acuden a terapia individual. Deberán de ponerse en contacto con la persona responsable de este taller, quien dará cita para una entrevista en profundidad para establecer los criterios de inclusión para este tipo de terapia.

DIRIGIDO A

Personas que quieren profundizar en su conocimiento personal o tengan dificultades a la hora de afrontar diferentes aspectos de su vida, ya sea por su carácter o por conflictos o circunstancias que estén afectando al individuo.

También está dirigido a personas afectadas por depresión, ansiedad, estados de estrés, fibromialgia, etc., que quieran complementar su trabajo individual con el trabajo grupal bioenergético.

INFORMACIÓN

HORARIOS: Miércoles de 18:00 a 20:00

PRECIO: 30 € / sesión

RESPONSABLES: Ana Belén Jiménez Godoy, Laura Torrecillas Jiménez

TELÉFONO: 965 10 68 68

E-MAIL: info@cmn-alicante.com