

Anno 2016

settembre

SpazioPsiche  
psicologia e  
bioenergetica

psiche corpo arte

“E' bene amare molte cose, poichè nell'amore è la vera forza: chi ama molto, può fare e realizzare molto e ciò che si fa con amore è ben fatto. Dobbiamo gettarci nel profondo se vogliamo pescare qualcosa e, anche se a volte dobbiamo lavorare per l'intera notte senza prendere nulla, è bene non arrenderci, ma gettare di nuovo le reti al mattino”

Vincent Van Gogh, Lettere a Theo



## SpazioPsicheNews

### Periodico di informazione e approfondimento

*salute, benessere e cura di sé, noi e le nostre relazioni, il bello e il difficile della vita, l'esperienza dei “grandi”, spunti di riflessione, approfondimenti, notizie, mito e arte, proposte, parole in cammino...*

I lettori della newsletter possono inviare loro contributi per la pubblicazione scrivendo a [spaziopsiche@altervista.org](mailto:spaziopsiche@altervista.org)

### Sommario

<a href="#">Energia e depressione</a>	2
<a href="#">Il ciclo della vita</a>	3
<a href="#">Olisticamente Mantova</a>	4
<a href="#">Classi di esercizi</a>	5
<a href="#">Calendario 2016</a>	6
<a href="#">Eventi d'arte</a>	7



Approfondire la respirazione attraverso specifici procedimenti, riattivare il flusso delle sensazioni, promuovere uno stato di vibrazione nel corpo, favorire l'espressione dei sentimenti, sono alcune modalità con cui in bioenergetica ci si avvicina allo stato depressivo. Naturalmente l'approccio energetico non può essere disgiunto da una adeguata elaborazione delle cause e dei vissuti sul piano psichico.

“La **depressione** è causata da una **perdita di energia**. Bisogna riconoscerlo se vogliamo comprenderla e curarla. Dal punto di vista terapeutico, è più facile e più efficace lavorare sull'aspetto fisico ed energetico della depressione, che non sull'aspetto psichico e dell'interesse.

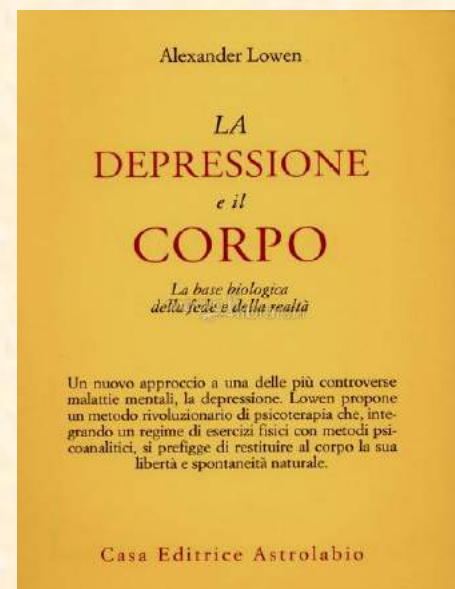
Chiunque abbia vissuto con una persona depressa, sa quanto sia difficile attivare il soggetto stimolandone l'interesse. La sua **resistenza ad interessarsi** attivamente del mondo è enorme. In parte ciò è dovuto ad un profondo atteggiamento negativo di cui la persona non è consapevole e che deve essere scoperto ed elaborato a fondo per ottenere un risultato durevole. La sua resistenza, però, deriva anche in larga misura da un **senso di svuotamento** e di **esaurimento** e proviene dalla sua mancanza di energia.

**Aiutare una persona a riacquistare la propria energia, è il primo passo nella cura della**

**depressione.**

La depressione è una perdita della forza interna di un organismo. Quella forza interna è il **flusso costante di impulsi e di sentimenti** dai centri vitali del corpo verso la periferia. Di fatto è la carica energetica che si muove nel corpo. *L'individuo depressso non ha l'energia necessaria per esprimere ciò che sente.*”

Brani tratti da “*La depressione e il corpo*” di Alexander Lowen



**L' ESERCIZIO BIOENERGETICO INTERVIENE SUL CICLO DELL'ENERGIA, OPERANDO SIMULTANEAMENTE SULLA CARICA E SULLA SCARICA ENERGETICA DELL'ORGANISMO**

**AUMENTA LA PROFONDITA' DEL RESPIRO  
INDUCE VIBRAZIONI NEI MUSCOLI CONTRATTI**

**APRE VIE DI AUTOESPRESSIONE  
(MOVIMENTO, VOCE, OCCHI)**

**ELEVA LA CARICA ENERGETICA**

**FAVORISCE LA SCARICA**

**EFFETTI:**

- LIVELLO ENERGETICO MAGGIORE**
- RIPRISTINO FLUSSO DELLE SENSAZIONI NEL CORPO**
- MAGGIORE RILASSAMENTO E PIACERE**
- SENSO DI VITALITA'**

©copyright Maria Rosaria Riccio

Il ciclo dell'energia vitale si esplica in quattro momenti:

**tensione - carica - scarica - rilassamento**

Per il funzionamento dell'organismo vivente è fondamentale che tra la carica e la scarica di energia si crei **equilibrio**: questo consente di mantenere un livello di energia adeguato ai propri bisogni.

La nostra salute e il benessere psicofisico dipendono dalla possibilità di vivere più a lungo possibile in condizioni di **rilassamento**.

Ogni volta che un fatto interno o esterno determina tensione, l'organismo - attraverso le fasi di carica e scarica e se non ci sono blocchi che glielo impediscono - raggiunge la condizione ottimale del rilassamento.

La **Bioenergetica** interviene simultaneamente sulla carica e sulla scarica per restaurare nel corpo il flusso delle sensazioni, elevare il livello energetico ed aprire i canali dell'autoespressione. Il lavoro comprende trattamenti con le mani e particolari esercizi che si sviluppano secondo un **movimento di contrazione ed espansione**, che è il ciclo vitale dell'energia.



**18 Settembre 2016 4A EDIZIONE**  
**@ MANTOVA - MAMU MULTICENTRE**  
**L.go di Porta Pradella 1/B h 10:00/21:00**  
**INGRESSO GRATUITO**  
**omfestival.net | omfestival.mn@gmail.com**

**50 STANDS | 40 EVENTI | TRATTAMENTI BENESSERE | YOGA**

**WORKSHOP GRATUITO**  
**BIOENERGETICA: esercizi**  
**per sentirsi vivi**  
**H 11:00 area WORKSHOP**  
**con Maria Rosaria Riccio**

Nel corso del workshop, promosso dall'Associazione **Noesis Mantova**, i partecipanti avranno l'opportunità di conoscere gli elementi essenziali della **bioenergetica** e di sperimentare alcuni **procedimenti** per entrare in contatto con il corpo, percepire le proprie tensioni e indurre uno stato di

### Perché praticare la bioenergetica

La **Bioenergetica** può essere definita come una forma di terapia che associa il lavoro sul corpo con quello con la mente per aiutare le persone a risolvere i propri problemi emotivi e realizzare in misura più ampia il proprio potenziale energetico e vitale.

Oltre a trattamenti terapeutici del profondo, la **bioenergetica comprende esercizi e tecniche di consapevolezza** messi a punto dal 1960 da *Alexander e Leslie Lowen* che hanno lo scopo di mettere la persona **in contatto con la realtà del suo corpo** e aumentarne la vitalità e il benessere emotivo.

La **classe di esercizi bioenergetici**, essendo finalizzata al raggiungimento di una maggiore consapevolezza, pone le sue basi sul **sentire** e non sul fare e può essere definita come un gruppo di persone che, con la guida e l'aiuto di un conduttore specializzato, eseguono specifici **esercizi volti a favorire lo scioglimento di tensioni** e blocchi muscolari nelle diverse aree del corpo e **riattivare il ciclo energetico naturale dell'organismo**. Si lavora quasi sempre accompagnati da **brani musicali adeguati**, cercando l'**integrazione e l'unità dell'organismo**.

Nella pratica di esercizi bioenergetici si sperimenta l'importanza di avere **grounding**, cioè essere radicati: **essere radicati (grounded) comporta essere in contatto, fisicamente ed emotivamente, con la realtà:** cioè con le sensazioni del corpo e con l'ambiente con cui entriamo in relazione, sentendo la connessione energetica con la terra.

Gli **esercizi non si eseguono velocemente**, in quanto la velocità non consentirebbe di percepire il proprio corpo, né si richiede di farli in modo perfetto, ma di **sentire le sensazioni** che via via si sviluppano nel corpo e di imparare a convivere con esse, respirando "dentro" al blocco percepito, fino a **scioglierlo dolcemente**.

### Pratica di esercizi di bioenergetica 2016-2017

Sede di *Mozzecane (Vr) Via Salvo d'Acquisto 5/d*

**CORSO A FREQUENZA QUINDICINALE**

il **MARTEDI'** dalle 18.00 alle 19.30

**PRESENTAZIONE DEL CORSO E SERATA DIMOSTRATIVA**

**GRATUITA MARTEDI' 27 SETTEMBRE ORE 18.00**

Info e prenotazioni: 345 926 4959

*Porto di Legnago, Vr Via Benedetto da Porto 1*

presso **Spazio Teepee**

**CORSI A FREQUENZA QUINDICINALE**

**MARTEDI'** dalle 9.30 alle 11.00

**PRESENTAZIONE DEL CORSO E SERATA DIMOSTRATIVA  
GRATUITA MARTEDI' 27 SETTEMBRE ORE 9.30**

**MARTEDI'** dalle 18.00 alle 19.30

**PRESENTAZIONE DEL CORSO E SERATA DIMOSTRATIVA  
GRATUITA MARTEDI' 4 OTTOBRE ORE 18.00**

info e prenotazioni: 345 926 4959

*a Porto Mantovano (Mn), via dell'Artigianato 10*

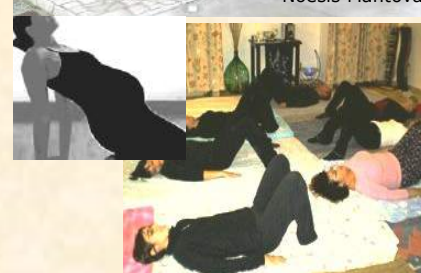
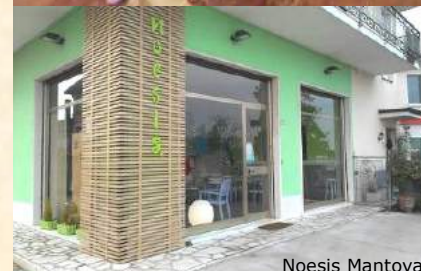
presso **Associazione Noesis**

**FREQUENZA SETTIMANALE**

**TUTTI I MERCOLEDI'** dalle 20.30 alle 22.00

**PRESENTAZIONE DEL CORSO E SERATE DIMOSTRATIVE  
GRATUITE MERCOLEDI' 21 e 28 SETTEMBRE ORE 20.30**

prenotazioni: 346 631 5670





Pratica di Bioenergetica in gruppo  
con gli esercizi di Alexander Lowen  
**MARTEDI' ORE 18.00-19.30**  
FREQUENZA QUINDICINALE

**PRESENTAZIONE DEL CORSO e LEZIONE DIMOSTRATIVA GRATUITA**  
**MARTEDI 27 SETTEMBRE 2016 ORE 18.00**

**Date ottobre:**

- martedì 11 ottobre
- martedì 25 ottobre

**Date novembre:**

- martedì 8 novembre
- martedì 22 novembre

**Date dicembre:**

- martedì 6 dicembre
- martedì 20 dicembre

Via Salvo d'Acquisto 5/d — Mozzecane, Verona — [www.spaziopsiche.com](http://www.spaziopsiche.com)

**CALENDARIO INCONTRI 2016**  
 con Maria Rosaria Riccio 345 926 4959



Gli esercizi di Alexander Lowen allo Spazio Teepee  
Pratica di esercizi di Bioenergetica in gruppo  
CORSI IN ORARIO MATTUTINO E SERALE  
FREQUENZA QUINDICINALE

**CALENDARIO INCONTRI 2016**  
 con Maria Rosaria Riccio 345 9264959

**MATTINA**

di Martedì ore 9.30 / 11.00  
**27 settembre 2016 ore 9.30**

Presentazione del corso  
e dimostrazione gratuita

**Date ottobre:**

- martedì 11 ottobre
- martedì 25 ottobre

**Date novembre:**

- martedì 8 novembre
- martedì 22 novembre

**Date dicembre:**

- martedì 6 dicembre
- martedì 20 dicembre

**SERA**

di Martedì ore 18.00 / 19.30  
**4 ottobre 2016 ore 18.00**

Presentazione del corso  
e dimostrazione gratuita

**Date ottobre:**

- martedì 18 ottobre

**Date novembre:**

- martedì 15 novembre
- martedì 29 novembre

**Date dicembre:**

- martedì 13 dicembre
- martedì 27 dicembre

Via Benedetto da Porto 1, Legnago — attività riservata ai soci — tesseramento U.I.S.P.



Pratica di Esercizi di Bioenergetica in gruppo  
presso Associazione Noesis Mantova  
**MERCOLEDI' ORE 20.30 - 22.00**  
FREQUENZA SETTIMANALE

**CALENDARIO INCONTRI 2016**  
 con Maria Rosaria Riccio

**PRESENTAZIONE DEL CORSO E SERATE DIMOSTRATIVE GRATUITE**  
**MERCOLEDI' 21 e MERCOLEDI' 28 SETTEMBRE 2016**

**Date ottobre:**

- mercoledì 5 ottobre
- mercoledì 12 ottobre
- mercoledì 19 ottobre
- mercoledì 26 ottobre

**Date novembre:**

- mercoledì 2 novembre
- mercoledì 9 novembre
- mercoledì 16 novembre
- mercoledì 23 novembre
- mercoledì 30 novembre

**Date dicembre:**

- mercoledì 7 dicembre
- mercoledì 14 dicembre
- mercoledì 21 dicembre
- mercoledì 28 dicembre

Via dell'Artigianato 10 — Porto Mantovano — info: 346 631 5670 [noesismn@yahoo.it](mailto:noesismn@yahoo.it)



La storia, quella con la S maiuscola, non è fatta solo di battaglie, incoronazioni e altri grandi eventi. È fatta anche di profumi. Chissà, ad esempio, se la Storia sarebbe stata la stessa nel caso in cui Cleopatra non avesse usato i suoi mitici unguenti profumati!

Via via, il profumo è stato ed è, strumento di seduzione, medium per subliminali messaggi, fragranza in grado di avvicinare alla divinità, ma anche modo per occultare l'olezzo di corpi mai lavati e di ambienti dove l'igiene non aveva casa.

La mostra non offre solo reperti e documenti rarissimi, ma garantisce anche sensazioni ed esperienze coinvolgenti. Tutti, ad esempio, potranno cimentarsi come "nasi", alla scoperta delle diverse essenze e immaginando le loro composizioni, facendo appunto ciò che fanno i maghi della profumeria.

Si annuseranno essenze diversissime, nella quasi totalità di origine vegetale.

L'esposizione, curata da Federica Gonzato con Chiara Beatrice Vicentini, Silvia Vertuani e Stefano Manfredini, dipana diversissime storie, tutte incentrate sul profumo e sull'arte profumiera. testo tratto dal sito della mostra

**Dal 17 Settembre 2016 al 26 Febbraio 2017**

Fratta Polesine (Rovigo) - Museo Archeologico Nazionale

TELEFONO PER INFORMAZIONI: +39 0425 668523

E-MAIL INFO: [ven.museofratta@beniculturali.it](mailto:ven.museofratta@beniculturali.it)

SITO UFFICIALE: <http://www.comune.frattapolesine.ro.it/museo-archeologico-nazionale.html>

periodico a cura di Maria Rosaria Riccio - Ordine Psicologi del Lazio - Analisi Bioenergetica  
Mozzecane, Vr, via S. d'Acquisto 5/d [spaziopsiche@altervista.org](mailto:spaziopsiche@altervista.org) - [www.spaziopsiche.com](http://www.spaziopsiche.com) - [SpazioPsiche Fb](https://www.facebook.com/SpazioPsiche)