

# Un sabato all'insegna del benessere all'Oasi WWF Calanchi di Atri. Bioenergetica all'Oasi WWF "Calanchi di Atri"

Sabato 26 luglio alle ore 18:30, presso il centro visite dell'Oasi WWF Calanchi di Atri in località Colle della Giustizia, ci aspetta *Un'Oasi di benessere*. Le psicologhe Barone, Cozzo e Vespasiani guideranno i partecipanti nella realizzazione di esercizi di bioenergetica, attraverso i quali incentivare il benessere riducendo lo stress e affinando l'ascolto delle sensazioni che provengono dal nostro corpo.

***Per i lettori che per la prima volta sentono parlare di questa tecnica, chiediamo alla dott.ssa Barone di spiegarci cosa siano le classi di bioenergetica.***

«Sono esercizi fisici appositamente studiati, tramite i quali si riesce ad entrare in contatto con le tensioni presenti nel corpo e a liberarle, acquisendo consapevolezza delle emozioni che vengono trattenute. Una classe di esercizi dura in media 90 minuti in cui, tramite movimenti corporei ed espressivi, si possono rievocare emozioni che ormai non riconosciamo più proprio perché nella vita quotidiana vengono spesso censurate. La classe pertanto si svolge in un contesto di gruppo dove si può lavorare per essere e sentire il proprio corpo, da soli o in relazione, in una situazione protetta, meglio se in completo relax e all'aria aperta, come nello scenario che ci ospiterà sabato.»

Questa complessa combinazione di **lavoro sul corpo** e **lavoro psicoanalitico** può sembrare una tecnica innovativa rispetto ad altri approcci psicoanalitici che si incentrano solo sull'uso della parola, ma affonda in realtà le sue radici nella parte più primitiva ed istintiva dell'essere umano.

***L'animo umano, infatti, è da sempre oggetto di studio, nella sua dualità mente-corpo, anche se con visioni spesso contrastanti, giusto dottoressa?***

«Esatto, già nell'antica Grecia, ad esempio, Aristotele rifiuta il dualismo mente-corpo espresso da Platone, affermando come la componente fisica non possa essere separata dall'anima, di cui quest'ultima risulta essere la forma. Ma col trascorrere dei secoli, la concezione di mente come un tutt'uno col corpo decade, ed è con il pensiero Cartesiano che il dualismo si afferma al punto che si acquisisce una visione del corpo quale organo esclusivamente meccanico, completamente indipendente dalla "materia pensante".

Al giorno d'oggi la visione dualistica della persona pone ancora molti problemi, contribuendo a creare vari pensieri e metodi applicativi nella cura e nella ricerca del benessere. Basti pensare alle ancora purtroppo frequenti divergenze di pensiero tra medici, psicologi e psichiatri e ai diversi approcci che possiamo riscontrare nell'ambito della psicoterapia.»

***Qual è, allora, la visione migliore, a suo avviso dottoressa?***

«A mio parere spesso tutti i punti di vista sono validi, ma molte volte non completi, proprio perché ci si limita spesso a focalizzarsi su uno degli aspetti tralasciando gli altri: se parliamo di psicologia e mente non possiamo certo non tenere conto del corpo che ospita le emozioni e che le influenza e ne viene a sua volta influenzato.

**L'analisi bioenergetica** è un metodo che combina terapia corporea e psicoterapia verbale, proprio a sottolinearne l'unità: noi siamo i nostri pensieri.»

Come scrive il padre fondatore degli esercizi di Bioenergetica, Alexander Lowen: «Il passato di una persona è il suo corpo».

Nel ringraziare le dottoresse per la loro disponibilità, ricordiamo che per partecipare al laboratorio è necessaria la prenotazione, oltre ad un abbigliamento comodo, calzini di ricambio, meglio se antiscivolo e un telo da stendere a terra.

Per informazioni e prenotazioni: tel. **085.8780088**, cell. **331.23.42.323**, email **info@riservacalanchidiatri.it**

**PhD, Caterina Marina Sciarra**

**Resp.le comunicazione Riserva Naturale Regionale Oasi WWF "Calanchi di Atri"**