

## Introducció

El Análisis Bioenergético es una psicoterapia analítico-corporal que integra el nivel cognitivo, emocional, corporal y relacional. Mediante la intervención psico-corporal el AB nos facilita el sentirnos enraizados en nuestro cuerpo, que es la base que nos sustenta y nos provee de herramientas para sostener la incertidumbre, atravesar el malestar y contener, que no reprimir, la angustia. A mismo tiempo nos ayuda a sentir nuestro cuerpo, a sentirnos vivos y a conectar con el placer. El Análisis Bioenergético nos facilita el poder cuidar de nuestra salud psico-emocional para poder sentir nuestro cuerpo y nuestras emociones como una base segura desde la que poder lidiar con las complejidades de nuestra vida presente.

Este curso tiene como objetivo ofrecer una base teórico-práctica de los fundamentos del análisis bioenergético, facilitar el conocimiento de herramientas básicas y la comprensión de las dinámicas que subyacen en la formación del carácter. El trabajo en cada módulo será teórico y vivencial para que cada alumno/a participe de un proceso personal e integrador.

## Contenidos

**Intensiu 1:** La respiració: explorant la por a obrir i deixar anar i prendre aire, relaxament de la cuirassa del pit. Treballant amb les zones del plexe solar, el diafragma i el pit. El cor i el boqueig, la dificultat d'obrir-lo. Explorant l'expressió dels sentiments

**Intensiu 2:** Arrelament, la sensació de connexió i integració en les diferents etapes del desenvolupament. Explorant l'estar en contacte amb la realitat. Treballant amb les cames i els peus.

**Intensiu 3:** La ràbia i els temors profunds, entenent els seus orígens: treballant amb el cap, el segment ocular, el segment mandibular. Treballant el canal de comunicació, obrint la gola, la boca, expressant amb la veu.

**Intensiu 4:** L'afectivitat i l'agressió: treballant amb l'esquena, els braços i el coll els impulsos hostils i tendres

**Intensiu 5:** El contacte en la relació terapèutica. La comunicació verbal, no verbal, corporal. Treballant amb la transferència i la contratransferència. Entenent el procés terapèutic

**Intensiu 6:** La cura de si mateix/a: aprenent a cuidar-me, posar límits clars i segurs, saber dir sí, saber dir no. Les diferents maneres de relacionar-nos des del tacte, la mirada, la paraula,... La importància de trobar el nostre espai segur en la relació.

**Intensiu 7:** El nostre lloc en el món. Com afecten els mandats de gènere en la construcció de la identitat. La connexió en el cos, impulsos sexuals i agressius. Treballant el ventre, les cames i la pelvis.

## Equipo de formación

**Anna Brossa:** Analista bioenergética certificada por ACAB. Supervisora. Psicóloga colegiada COPC.

**Fina Pla:** Analista bioenergética certificada por ACAB. Supervisora i formadora. Psicóloga colegiada COPC.

**Pedro Jiménez:** Analista bioenergético certificado por ACAB. Supervisor. Psicólogo colegiado COPC.

**Victòria Fernández Puig;** Analista bioenergética certificada por ACAB. Psicóloga colegiada COPC.

El International Institute for Bioenergetic Analysis, IIBA, es la única asociación internacional que imparte la formación reglada en análisis bioenergético.

## A quien va dirigido

A personas que quieran profundizar en su crecimiento personal y profesional.

A psicólogos de otros enfoques, médicos, fisioterapeutas, profesores y profesionales del campo de la salud que quieran conocer y aplicar las herramientas aprendidas.

A estudiantes de psicología y a personas interesadas en la formación para ser analista bioenergético.

### **Fechas, horario y precio**

Intensiu 1: Respiració, obrir el cor. 10 de desembre. Pedro Jiménez.

Intensiu 2: Arrelament. 14 de gener. Victòria Fernández Puig.

Intensiu 3: Ràbia i temors profunds: 18 de febrer. Pedro Jiménez.

Intensiu 4: Afectivitat i agressió. 8 de març. Victòria Fernández Puig

Intensiu 5: El contacte en la relació terapèutica. 8 d'abril. Fina Pla.

Intensiu 6: Cura de si mateix/a. 6 de maig. Fina Pla.

Intensiu 7: Identitat, pelvis i gènere. 10 de juny. Anna Brossa.

El horario es de un sábado al mes de 9:30h a 13:30h y de 15:30h a 19:00h.

El coste total es de 840 euros, repartidos en 120 euros a pagar en cada intensivo y 50 euros en concepto de matrícula.

Al final del curso se entrega certificado de asistencia.

### **Inscripciones:**

Secretaría ACAB. Telf.932101197 - mail [acabbio@hotmail.com](mailto:acabbio@hotmail.com)

Para información puedes contactar también con Fina Pla: [fpla@copc.cat](mailto:fpla@copc.cat)

### **Lugar**

Centre de Psicoteràpia Alenar. Gran de Gràcia 109-111,1r,1ª  
Tel. 93 217 29 41



## **CURSO INTRODUCCIÓN AL ANÁLISIS BIOENERGÉTICO**

**Organizado por ACAB, Associació  
Catalana en l'Anàlisi Bioenergètica**

[acabbio.com](http://acabbio.com)

Tf. 93.210.11.97

[acabbio@hotmail.com](mailto:acabbio@hotmail.com)