

Introducción

El Análisis Bioenergético es una psicoterapia analítico-corporal-relacional que integra los niveles cognitivo, emocional, somático y relacional. El AB nos ayuda a entrar en contacto con nuestro cuerpo, sus tensiones, sus limitaciones y sus capacidades. Trabajar desde el AB facilita que nos sintamos enraizados en nosotros y en la realidad y nos ayuda a sentirnos vivos y a poder disfrutar del contacto y del placer. El objetivo es poder sentir nuestro cuerpo y nuestras emociones como una base segura que nos permite situarnos en las complejidades de nuestra realidad presente. El curso ofrece una base teórico-práctica de los fundamentos del análisis bioenergético y facilita el conocimiento y uso de herramientas básicas para trabajar con la respiración, la voz y el movimiento, para sentir los bloqueos que nos inhiben y poder incrementar el nivel de energía que necesitamos en nuestra vida cotidiana, así como las dinámicas que subyacen en la formación del carácter. Cada módulo es teórico-vivencial para que cada alumno/a participe de un proceso personal e integrador.

Contenidos

1º Taller: Introducción a los conceptos básicos: concepto de coraza como estructura muscular inconsciente. Consciencia del cuerpo, identificar las áreas de tensión, nivel de energía, nivel de carga, descarga. Concepto de enraizamiento. Los bloqueos en el cuerpo y su relación con emociones reprimidas.

2º Taller: Profundización del concepto de coraza y estructura caracterial. Cómo se desarrolla el carácter. Relación entre estructura de carácter y fase de desarrollo. Etapas pre-verbales del desarrollo, caracteres esquizoide (derecho a existir) y oral (derecho a necesitar).

3º Taller: Desarrollo del carácter en la fase intermedia y genital: estructuras narcisistas (derecho a ser vulnerable), masoquistas (derecho a ser asertivo) y rígidas (derecho a sentir y a entregarse en el amor).

4º Taller: Los temores profundos: el miedo, el terror, la rabia y cómo estas emociones se han estructurado en forma de tensiones

en el cuerpo. Focalización en las tensiones de la zona de la cabeza, segmento ocular, cuello y mandíbula. Relajar la boca y la garganta mediante el trabajo con la voz.

5º Taller: El miedo a abrir el corazón para poder sentir las emociones que fueron reprimidas y la herida subyacente que nos ha quedado. Trabajando con la zona torácica y diafragmática para relajar la coraza del pecho. Los distintos tipos de respiración y cómo aprender a auto-regularnos desde la respiración.

6º Taller: La conexión con nuestra pelvis, nuestra sexualidad, nuestro deseo y nuestros miedos e inhibiciones. El trabajo para sentir los pies y las piernas (enraizamiento) y poder liberar las tensiones en la pelvis y abdomen para sentirnos más vivos y creativos.

7º Taller: El contacto y el vínculo. El contacto físico en nuestras relaciones afectivas y con nuestros pacientes. Nuestra capacidad o dificultad ante el contacto físico y cómo nuestras relaciones primarias han incidido en nuestra forma de dar y recibir contacto o en evitarlo. El impacto en nuestra afectividad y en nuestra capacidad de sentir placer. Concepto de límites.

Equipo de formación

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

Victòria Fernández Puig; Analista bioenergética certificada por ACAB. Psicóloga colegiada COPC. Doctora en Psicología.

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

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

A quien va dirigido

Dirigido a psicólogos, médicos, terapeutas, profesores, profesionales de la salud y la educación que quieran comprender más acerca del cuerpo y sus procesos energético-emocionales y quieran aprender a incorporar el cuerpo en su desarrollo personal y profesional.

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

También a personas que quieran entrar más en contacto con su cuerpo y las corazas que hemos desarrollado para sobrevivir.

Son seminarios teórico-vivenciales, que ofrecen la posibilidad de comprender la propia historia emocional y la de los pacientes desde la perspectiva analítico-corporal que nos ofrece el análisis bioenergético, incorporando las aportaciones desde la Teoría del Apego, enfoques relacionales y contribuciones desde las neurociencias. El *International Institute for Bioenergetic Analysis*, IIBA, es la única asociación internacional que imparte la formación reglada en análisis bioenergético.

Fechas, horario y precio

1º Taller: 11 noviembre; Anna Brossa

2º Taller: 2 diciembre; Victòria Fernández Puig

3º Taller: 13 enero; Victòria Fernández Puig

4º Taller: 17 febrero; Pedro Jiménez

5º Taller: 10 marzo; Fina Pla

6º Taller: 28 abril; Pedro Jiménez

7º Taller: 12 mayo; Fina Pla

Horario: un sábado al mes de 9.30h-13.30h y de 15.30h-19:00h

Coste: 800 euros. (Si no se asiste a un módulo, se pagarán 50 euros). Para módulos sueltos el precio es de 140 euros.

Inscripción: contactar con ACAB e ingresar 30 euros antes del 3 noviembre, cuenta nº ES26 0081 0351 7500 0143 9752 que se deducirán del primer taller. Para los que hagan el curso completo al final se entrega diploma expedido por ACAB. Las horas de este curso computan parcialmente para las horas de terapia que se necesitan para iniciar la formación de analista bioenergético.

Inscripciones

Secretaría de ACAB: **tfno.** 93.210.11.97 **mail:** acabbio@hotmail.com

Para más información puedes contactar con Fina Pla: fpla@copc.cat

Lugar

Centre de Psicoteràpia Alenar. C/Gran de Gràcia 109-111,1º,1ª
Tel. 93.217.29.41.



CURSO BÁSICO EN ANÁLISIS BIOENERGÉTICO 2017-18

APRENDIENDO A TRABAJAR CON Y DESDE EL CUERPO

Organizado por **ACAB**,
Associació Catalana en l'Anàlisi Bioenergètica
afiliada al **IIBA**, *International
Institute for Bioenergetic Analysis*.

acabbio.com

Tf. 93.210.11.97

acabbio@hotmail.com