

Introducción

El Análisis Bioenergético es una psicoterapia analítico-corporal-relacional que integra los niveles cognitivo, emocional, somático y relacional. El AB facilita el contacto con nuestro cuerpo, sus tensiones, sus limitaciones y sus capacidades, promueve el enraizamiento en nosotros y en la realidad y nos ayuda a sentirnos vivos para poder disfrutar del contacto y del placer. Poder sentir nuestro cuerpo y emociones como una base segura nos permite situarnos en la complejidad de nuestra realidad presente.

El curso ofrece una base teórico-práctica del AB y el uso de herramientas para trabajar con la respiración, la voz, el movimiento, para sentir los bloqueos que nos inhiben y poder incrementar el nivel de energía que necesitamos. Cada módulo es teórico-vivencial para que cada alumno/a participe de un proceso personal e integrador.

Ejemplos de contenidos

1: Introducción a los conceptos básicos: concepto de coraza como estructura muscular inconsciente. Conciencia 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.

2: 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).

3: 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).

4: 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.

5: El miedo a abrir el corazón, poder sentir las emociones que fueron reprimidas y la herida subyacente que nos ha quedado. Trabajo 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.

6: La conexión con la pelvis, la sexualidad, el deseo, los 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.

7: El contacto y el vínculo. El contacto físico en las relaciones afectivas y con los pacientes. La capacidad o dificultad ante el contacto físico y cómo las relaciones primarias han estructurado la forma de dar y recibir contacto o evitarlo. El impacto en nuestra afectividad y en la capacidad de sentir placer. Concepto de límites.

8: Cómo trabajar, explorar y acompañar la vivencia traumática (trauma de apego y/o situacional) desde un nivel neurofisiológico y relacional.

Para ello utilizaremos una herramienta terapéutica, el cilindro, con la finalidad de liberar y regular el estrés somato-emocional fijado en nuestra musculatura profunda, tejido fascial, mediante la respiración, la expresión sonora y los movimientos espontáneos, ya sea en forma de vibraciones, temblores, sacudidas,...

Equipo de formación

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

Victòria Fernández Puig: Analista bioenergética certificada por ACAB y el IIBA. Psicóloga colegiada COPC. Doctora en Psicología.

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

Fina Pla: Analista bioenergética certificada por ACAB y el IIBA. 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.

Seminarios teórico-vivenciales para comprender la propia historia emocional y la de los pacientes desde la perspectiva analítico-corporal del análisis bioenergético, con aportaciones desde la Teoría del Apego, enfoques relacionales y las Neurociencias. El *International Institute for Bioenergetic Analysis*, IIBA, es el único Instituto Internacional que imparte la formación reglada en Análisis Bioenergético.

Fechas, horario y precio

Fechas a determinar.

Siempre se realizan en sábado.

Horario: un sábado al mes de 9:30 a 13:30 y de 15:30 a 19:00

Coste: todo el curso 800 euros. Para módulos sueltos el precio es de 130 euros. Estos precios son orientativos y pueden variar.

Inscripción: contactar primero con ACAB y después ingresar 30 euros antes del 15 de octubre, cuenta nº ES26 0081 0351 7500 0143 9752 que se deducen del primer taller. Diploma expedido por ACAB por el curso completo. Las horas computan parcialmente como horas de terapia necesarias 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,109-111,1r,1a
Tel.93.217.29.41.



CURSO BÁSICO EN ANÁLISIS BIOENERGÉTICO

Se realiza periódicamente

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