



Un Taller vivencial en **Análisis Bioenergético y Respiración Holotrópica**

La Asociación SOL (asociacionsol.com) se complace en anunciar un taller que tendrá una duración de un día en Bilbao destinado a personas que quieran tener un mayor entendimiento de cómo la historia y los traumas del desarrollo se estructuran en el cuerpo y la manera en que la bioenergética y la respiración holotrópica puede ayudar a relajar tensiones, lograr el gozo, la aceptación, la autoconciencia, la seguridad para alcanzar lo que uno quiere lograr en la vida, y la seguridad en uno mismo en la vida adulta.

Este taller focalizará el entrenamiento en el trabajo con las dinámicas físicas que se presentan en los diferentes conflictos humanos, estructuras de carácter y frustraciones en la vida.

El **Análisis Bioenergético** ofrece un aporte muy rico a la psicoterapia verbal para comprender y tratar los problemas emocionales. En esta combinación de la intervención psicodinámica, la palabra y el análisis bioenergético encontramos una oportunidad muy poderosa para ayudar a las personas a auto comprenderse, a lograr la libertad y a alcanzar la capacidad de gozar la vida.

La **Respiración Holotrópica** es una de las más poderosas y eficaces técnicas de psicoterapia experiencial y de autoexploración profunda existentes dentro de la **Psicología Transpersonal**. Su propósito es alcanzar una mayor autocomprensión, expansión de la identidad del yo y facilitar el acceso a las raíces de los problemas emocionales y psicosomáticos.

El análisis bioenergético es una disciplina desarrollada por **Alexander Lowen** a fines de la década de los 50. La misma representa su propio desarrollo y entendimiento de la contribución única realizada por **Wilhelm Reich** al psicoanálisis (con su desarrollo del análisis del carácter) incluyendo su acercamiento al cuerpo como parte del proceso de la terapia así como también la elucidación de los conceptos aportados por **Freud** sobre la energía. **Reich** observó el aparente dualismo de la mente y el cuerpo como un fenómeno mas de superficie ya que en lo profundo hay una unidad fundamental en la que se manifiesta la vida.

La Respiración Holotrópica es una forma de trabajo vivencial y terapéutico creada por el psiquiatra checo **Dr. Stanislav Grof** y su esposa **Cristina Grof**. El término "holotrópica" deriva del griego "holos" (totalidad) y "trepein" (ir hacia), significa moverse hacia la totalidad; para reflejar que el bienestar resulta de trascender la fragmentación interior y la sensación de aislamiento de los demás y de lo que nos rodea. Ha sido experimentada desde 1976 por miles de personas en múltiples lugares del mundo con impactantes resultados terapéuticos, de desarrollo personal y de ampliación de la consciencia.

Contenidos de este taller: Trabajaremos con estas dos técnicas, la respiración holotrópica, que nos brinda la observación directa de nuestro mundo interior y por otra parte el trabajo bioenergético que relaciona la personalidad con el cuerpo, la experiencia y los conflictos personales. Estos modelos psicoterapéuticos han sido concebidos para promover la auto-consciencia, la auto-expresión y el control personal.

Facilitadores

Julio Carrizo Entrenador Certificado en Bioenergética ha estado estudiando y enseñando psicoterapia en los últimos 13 años. Además de sus estudios en psicología en la universidad, Julio ha completado su formación en el Instituto de Psicoterapia Corporal Energética, adscrito a la FEAP. Actualmente es miembro fundador de la Asociación SOL.

Julio se dedica al arte de ayudar a las personas a encontrar sentido y satisfacción en sus vidas y además del entrenamiento a terapeutas para su aproximación en la consulta.

Jon Ander Pérez: Monitor corporal estará acompañando y co asistiendo a Julio durante el taller.

La duración del taller será de un día y su estructura otorgará a los participantes varias oportunidades para experimentar el estilo de la bioenergética desarrollado por Alexander Lowen y la respiración holotrópica del Dr. Stanislav Grof con énfasis en el procesamiento grupal y sesiones de bioenergética individuales. Su precio es de 60€

Más información e inscripciones:

TLF. 618 722 488

info@asociacionsol.com

www.asociacionsol.com

