

## **LABORATORIO DI ESPERIENZA CORPOREA CLASSI DI ESERCIZI DI BIOENERGETICA PER ADOLESCENTI**



Il passaggio dall'infanzia all'adolescenza è segnato da una trasformazione del corpo e dei sentimenti. La nostra mente si deve adattare alle trasformazioni e noi possiamo affrontarle come possiamo. Qualcuno si sente ancora piccolo, altri sono già lanciati nella vita.

Questa trasformazione è lunga e graduale. L'aspetto, le forme, il corpo si modificano e si cresce anche nel modo di pensare. In questa fase ci si paragona all'immagine ideale di sé, lo sguardo degli altri (o l'idea che ci facciamo di esso) ci fa soffrire, a volte ci fa provare vergogna.

Un corpo che si trasforma con grande rapidità e non sempre in modo armonico, è molto ingombrante.

Spesso durante l'adolescenza si cambia a tal punto che non ci si riconosce e gli occhi degli altri sono il nostro specchio, che interroghiamo continuamente. Se la risposta non è proprio favorevole, si è feriti e ci si ripiega su se stessi.

Il corpo può essere vissuto come amico ma anche come nemico che ci costringe a crescere anche se non ci sentiamo pronti; per questo a volte lo utilizziamo per comunicare i nostri bisogni, la nostra rabbia, che hanno come conseguenza reazioni conflittuali con gli adulti.

Il contatto con la realtà del nostro corpo è uno degli obiettivi degli esercizi di bioenergetica, che ci aiuterà a riconoscerci, a vivere più serenamente questo momento di passaggio.

### **OBIETTIVI:**

con gli esercizi di bioenergetica favoriremo:

- Lo scioglimento delle tensioni, soprattutto quelle che non riconosciamo
- L'acquisizione di contatto con la realtà del nostro corpo
- La liberazione dei sentimenti e dell'autoespressione
- L'accettazione dei propri vissuti corporei ed emozionali

TEMPI: da definire