



TERÀPIA CORPORAL INTEGRATIVA

La Teràpia Corporal Integrativa és un sistema d'autoconeixement i transformació que integra els diferents aspectes de l'ésser humà: mental, emocional, corporal i energètic. L'abordatge és des del cos. Tota experiència no resolta queda registrada al cos en forma de tensions musculars. Aquestes tensions, que es comencen a crear quan som infants, amb el temps es tornen cròniques i donen com a resultat una «cuirassa muscular» que determina, la nostra manera de moure'ns, d'estar en el món i de contactar amb els altres, és a dir: el nostre caràcter.

El treball corporal cultiva l'atenció al cos i a la respiració, posant el focus a les zones de bloqueig i de relaxació.



El desbloqueig corporal ens ajuda:

- a contactar amb el meu cos i amb les meves necessitats reals
- a tenir més capacitat de viure el present
- a tenir menys conflicte intern i millor relació amb l'altre des d'un lloc més proper, més humà.
- a la lliure expressió de les emocions, i que pugui sorgir la part més essencial de la persona

- a recuperar l'energia estancada i la nostra vitalitat
- a retrobar-nos amb el cor, amb mi mateix, amb el meu entorn i amb la vida.

Com es treballa:

S'utilitzen tècniques com la respiració, exercicis de bionergètica, tècniques de desbloqueig, massatges, moviment...