



TERÀPIA CORPORAL INTEGRATIVA

La Teràpia Corporal Integrativa és un sistema d'auto coneixement 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. Busca l'equilibri.



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:

La eina principal que utilitzo és la respiració, juntament amb exercicis de bioenergètica, tècniques de desbloqueig, massatges, moviment... En funció de la necessitat d'aquell moment.

Es treballa sessions individuals i/o grupals. La Teràpia Corporal Integrativa individual és un tipus de teràpia continuada on la durada dependrà de les necessitats de cada cas.

En el cas del grup, podeu veure informació en el grup de creixement personal per adults, on fem un treball sistèmic i corporal.