



ÁGORA. Centro de Medicina y Psicoterapia Humanista.

# BIOENERGETICA:

## Autoconocimiento y autorregulación a través del cuerpo

### ¿Qué es la Bioenergética?

*"Nuestro objetivo básico es sentir.*

*Si vienen emociones, procuramos permitirles siempre que no nos superen; las observamos y dejamos que fluyan en vez de reprimirlas como casi siempre en nuestra vida cotidiana.*

*Trabajamos notando cada movimiento, haciendo de nuestra escucha corporal una experiencia de exploración. Nuestra propiocepción nos cuenta lo que ocurre cuando escuchamos lo que nos sucede.*

*Buscamos abandonarnos al cuerpo en lugar de buscar fuerza muscular y realización aprendida en cualquier entrenamiento previo. Procuraremos desaprender cualquier domesticación realizada a nuestro cuerpo para buscar la gracia natural y la espontaneidad.*

*Bajamos de la cabeza y del pensamiento para zambullirnos en un mundo carnal que nos lleva de manera sabia al goce y al placer; en todo caso, buscamos dejar de obligarnos para permitirnos unas sensaciones curiosas y liberadoras.*

*El trabajo grupal permite tener referencias de lo que ocurre a los demás, nos muestra espejos y nos permite estar dentro y fuera a la vez.*

*El juego interactivo corporal y expresivo aparece para cuidar nuestros movimientos, nuestra postura en cada ejercicio; es básico y aprendemos a realizarlo para vibrar y temblar con calidad y, de este modo, mejorar la circulación de la salud en nuestro organismo corporal, psicológico y espiritual.*

*Expresar nuestros sonidos, no solo con la voz sino con el tono, ritmo y melodía de cualquier órgano corporal."*

*El taller inicial, el 5 de octubre, es de grupo abierto.*

*A partir del taller de noviembre hay compromiso de asistencia al resto de jornadas para el grupo formado.*



Sesiones grupales de  
6 horas y media  
desde octubre de 2019  
a junio de 2020.

### FECHAS

- 05 de octubre 2019
- 09 de noviembre 2019
- 14 de diciembre 2019
- 11 de enero de 2020
- 01 de febrero de 2020
- 29 de febrero de 2020
- 04 de abril de 2020
- 09 de mayo de 2020
- 06 de junio de 2020



### MÉTODO

El Análisis Bioenergético o Terapia Bioenergética es un método que trabaja con las expresiones corporales, emociones, el carácter de los pacientes y su estructura muscular. A través de ejercicios específicos nos permite desbloquear zonas del cuerpo cargadas y rígidas, tomando consciencia y liberando los sentimientos y emociones que no encuentran una expresión apropiada.

Eco emocional, resonancia, acompañamiento, espejo, liberación, expresión, vibración, temblor, palabras y mucho más son experiencias que son vivenciadas en cada jornada de trabajo grupal.

Trabajo conjunto, en parejas e individual dentro del grupo.

El Análisis Bioenergético está indicado para personas que sufren trastornos de ansiedad como fobias, trastornos obsesivo-compulsivos, estrés, trastornos depresivos y trastornos por somatización.

Este enfoque nos ayuda a recuperar la conexión profunda con nosotros mismos, nuestra espontaneidad, nuestra vitalidad y nuestros deseos más profundos.

## Taller inicial 5 de Octubre de 2019 de Grupo Abierto

### HORARIO

De 11 a 14 y de 16 a 19.30

### PRECIO

- 80 Euros/jornada

### IMPARTE

**Ascensión Ramirez Cagigas**, psicóloga sanitaria y psicoterapeuta Europsy, formándose en la fase final de supervisión clínica en Análisis Bioenergético por el Instituto Internacional de Análisis Bioenergético. Grupo V, 2010-2015 Andalucía. Colegiada Colegio Oficial de Psicólogos de Andalucía Occidental.

### INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

- ÁGORA: 635 402 403

- ASCENSION: 609 566 228



ÁGORA. Centro de Medicina y Psicoterapia Humanista.

C/ Teresa de Calcuta, 2, local 5 y C/ Maluquer, 5—3º F  
10002 CACERES. Tfno. 605 402 403 [www.gestaltcaceres.es](http://www.gestaltcaceres.es)

