



Scuola di Musica Giuseppe Bonamici – Pisa

Corsi – Produzioni discografiche – Produzione Concerti – Eventi musicali e culturali
Fondata nel 1979

Dipartimenti: *Musica Classica, Musica Antica Barocca & Medievale, Musica Leggera & Popular Music, Jazz, Musica Etnica, Musica Contemporanea, Musicoterapia, Musiche per l'Infanzia*

BIOENERGETICA IN MUSICA

seminari teorico-esperenziali
a cura della Dott.ssa Beatrice Dattola

Martedì 16 Aprile

"La Bioenergetica di A. Lowen : applicazioni e benefici dell'approccio bioenergetico in campo musicale"

Martedì 23 Aprile

" Tensioni muscolari, contratture, squilibri posturali nell'approccio psicofisico con lo strumento musicale: l'aiuto dalla Bioenergetica."

Martedì 7 Maggio

*"La Musica tra sacrificio e piacere.
Per suonare bene si deve per forza star male?"*

Martedì 14 Maggio

"Grounding, respiro e performance"

Martedì 21 Maggio

*" Corpo, emozioni e interpretazione artistica.
Il musicista: un uomo che suona."*



Ass. di Promozione Sociale iscritta all' albo della provincia di Pisa
Via Vincenzo Cuoco, 3 – i Passi - 56123 Pisa – Cod. Fisc. 93035370506
Tel. & fax (lun.- ven. 14.30-21.00, sab. 15.30-20.00) +39 050 540450
Mobile +39 348 0414547 – Direzione +39 050 97 111 13

segreteria@scuolabonamici.it - www.scuolabonamici.it - [Pagina Facebook Scuola Bonamici Pisa](#)

L'ANALISI BIOENERGETICA

L'Analisi Bioenergetica, fondata in America da Alexander Lowen nella prima metà del '900 è un metodo unico, che combina terapia corporea e psicoterapia verbale fondato sulla profonda conoscenza del funzionamento del corpo e della psiche dell'uomo inteso come unità psicosomatica.

Il radicamento o grounding, concetto introdotto da Lowen, descrive il contatto energetico con la realtà in cui l'energia scorre liberamente verso quelle parti del corpo che sono a contatto diretto con il mondo esterno: organi di senso, braccia e mani, gambe e piedi, pelle e organi sessuali.

I blocchi si instaurano nel corso della vita, soprattutto nell'infanzia a causa di esperienze negative reiterate, dolorose o traumatiche, che ci hanno portato a controllare le nostre emozioni o addirittura a negarle a noi stessi per salvarci dalla sofferenza. Purtroppo ciò ha conseguenze negative sulla qualità del sentire, nelle relazioni e in molti aspetti della vita.

Per esempio i blocchi nella gola e nelle mascelle ci impediscono di piangere o di gridare ma ci impediscono anche di cantare o di gridare di gioia. I blocchi nelle spalle e nelle braccia frenano non soltanto il nostro desiderio di aggredire e di colpire ma anche il nostro desiderio di abbracciare e di protendersi e così via; i blocchi che ci impediscono di piangere e gridare ci limitano pure nel respirare e sospirare.

L'Analisi Bioenergetica punta a ristabilire il libero movimento dell'energia del corpo, intervenendo sui blocchi energetico-emozionali per ritrovare la gioia di vivere e di esprimersi pienamente.



BIONERGETICA E MUSICA

SODALIZIO PERFETTO



La Bioenergetica porta molti benefici in campo musicale e può essa stessa arricchirsi e giovarsi della musica.

Bioenergetica e Musica mettono al centro la vibrazione fisica ed emotiva; mettono al centro l'espressione, la comunicazione, la libertà, il piacere della vita, la bellezza, la grazia e l'armonia. Entrambe facilitano il collegamento con una dimensione spirituale che, al di là di credo o religioni, rappresenta più in generale l'anelito dell'uomo alla connessione con l'Universo, la ricerca di senso. Queste affinità rendono possibile un collegamento profondo e proficuo tra Bioenergetica e Musica.

Ad oggi la Bioenergetica viene spesso utilizzata nell'ambito di una complessiva preparazione alla performance in campo artistico, teatrale e musicale con concreti risultati sia per la salute e il benessere che per la qualità delle performances.

La Bioenergetica è in grado di affrontare i problemi legati alla nostra educazione e di liberarci dalle limitazioni e dalle prigioni che frenano la nostra capacità espressiva sia nella vita di tutti i giorni sia in campo artistico.

Un forte valore aggiunto in Bioenergetica è il fatto che tutto il lavoro sulle tensioni muscolari, sui blocchi e le contratture, sulle rigidità e le disarmonie posturali è affrontato in relazione non soltanto alle sensazioni corporee ma anche al vissuto emotivo connesso.

Poter suonare e provare con movimenti fluidi, sentendo il proprio corpo, in contatto con le proprie emozioni è un obiettivo centrale.

Perchè il musicista è anzitutto una persona e la Bioenergetica aiuta ad esprimere pienamente il suo potenziale.

INFO

I seminari si tengono presso la Scuola di Musica Giuseppe Bonamici.

Ogni incontro avrà la durata di un ora e mezzo. Orario da definire, indicativamente in tarda serata.

I seminari saranno avviati al raggiungimento del numero minimo di cinque partecipanti

COSTI

50 euro per gli interni già iscritti alla scuola

50 euro + 10 euro di iscrizione per gli esterni

Termine per le iscrizioni Giovedì 11 Aprile 2013.

E' possibile richiedere info presso la segreteria tramite mail (segreteria@scuolabonamici.it) e/o telefono (050540450 / 3480414547)

Le iscrizioni ai seminari devono essere effettuate presso la segreteria della scuola dal Lunedì al Venerdì dalle 14,30 alle 21,00 e il sabato dalle 15,30 alle 20,00.



Dott.ssa Beatrice Dattola, Psicologa specialista in tecniche bioenergetiche, socia della Scuola Italiana di Analisi Bioenergetica di Roma, affiliata all'International Institute for Bioenergetic Analysis di New York con fondatore Alexander Lowen. La Dott.ssa Dattola pratica la Bioenergetica da circa vent'anni e svolge attività professionale presso il proprio studio in Versilia a Pietrasanta.

Per contatti diretti tel 347/ 0040 836 mail: bea.dattola@libero.it



**Ass. di Promozione Sociale iscritta all' albo della provincia di Pisa
Via Vincenzo Cuoco, 3 – i Passi - 56123 Pisa – Cod. Fisc. 93035370506
Tel. & fax (lun.- ven. 14.30-21.00, sab. 15.30-20.00) +39 050 540450
Mobile +39 348 0414547 – Direzione +39 050 97 111 13
segreteria@scuolabonamici.it - www.scuolabonamici.it**

[Pagina Facebook Scuola Bonamici Pisa](#)