

# Bioenergetica della Risata

*Il Corpo che Vibra, il Corpo che Ride*



*“Bisogna pur che il Corpo Esulti”*

*Franco Battiato*

*Programma ed esperienze principali del Workshop*

*Questi alcuni dei punti che sperimenteremo attraverso esercizi individuali, in coppia e in esercitazioni di gruppo:*

- *Stai giù bastardo! La serietà illuminante di una sana risata*
- *Le strane analogie tra i dispositivi della comicità e punti di vista inaspettati sullo scioglimento dei blocchi caratteriali*
- *Esercizi: lo scarico corporeo nella risata*
- *Le vibrazioni naturali, il corpo vibrante, il principio di carica e scarica*
- *Il comico nella drammaturgia, cosa fa ridere, quali situazioni: perché verità e sofferenza fanno ridere?*
- *Esercizi a coppie:*
  - *l'aspetto comico improvviso*
  - *Il contrasto rivelatore*
  - *Il ribaltamento del punto di vista*
- *Le rappresentazioni che fanno ridere ed “impasse” sbloccate grazie alla sdrammatizzazione (esercitazione: “cosa c'è da ridere?!”)*
- *Yoga e Bioenergetica della Risata: distinzioni fondamentali tra i due approcci e i diversi usi del corpo per ridere*

- I cicli da sperimentare: il continuum Leggerezza - Profondità e il circolo vizioso Superficialità - Pesantezza
- Esercizi da ridere: Il 3° chakra e l'integrazione del Corpo
- La tecnica TRE di Bercei: il caso di Fukushima
- La nuova pratica bioenergetica e la meditazione corporea in movimento
- Esercizio di un disegno del vicino: reazioni diverse tra adulti e bambini
- Un, due tre, stella! Il Gioco in relazione a sicurezza e radicamento: i Bambini non decidono mai se i cinque minuti successivi saranno comici o drammatici
- Meccanismi del comico: la (s)drammatizzazione nata dal corpo
- Esperienza: il diaframma e la fisiologia della risata
- Rischio, pericolo e avventura: alla radice della vita come del gioco e della risata
- Armature caratteriali e approcci corporei: recitare vs. playing
- Benessere e psicologia positiva: piacere, coinvolgimento, significato

Contenuti del workshop: <http://www.analisibioenergetica.com/wp-content/uploads/2014/06/Contenuti-Bioenergetica-della-Risata.pdf>

Vai all'evento: <http://www.analisibioenergetica.com/event/bioenergetica-della-risata/>