

LA CORRENTE DEI SENTIMENTI DAL CUORE (Alexander Lowen)

"Non siamo abituati a pensare alla personalità in termini di energia: ma le due cose non possono essere disgiunte. La quantità di energia che un individuo impiega e il modo in cui la impiega determina necessariamente la sua personalità e si riflette in essa."

Se lascerai che il tuo cuore liberi energia per il tuo corpo, la tua vita si riempirà di positività:

- . I tuoi piedi e le tue gambe ti renderanno sicuro ed equilibrato.
- . Il tuo sesso parlerà la lingua dell'estasi.
- . Il tuo ventre esprimerà il piacere.
- . Il tuo cuore dimorerà nella casa dell'amore e della speranza.
- . Le tue spalle e il tuo collo ti permetteranno di aprirti, protenderti, affermarti.
- . I tuoi occhi e la tua testa ti porteranno alla spiritualità. Sensazioni, sentimenti ed emozioni sono la percezione di movimenti che avvengono all'interno di un corpo relativamente fluido.

Quando qualcosa va ad inficiare il fluire libero dell'energia del corpo, il blocco si rifletterà nella psiche e nel comportamento.

Occhi tesi ti faranno entrare nei dubbi e nel senso di colpa e i tuoi giudici interni avranno la meglio su di te.

Se bloccherai il tuo collo, con la testa e la parte alta delle spalle, i tuoi pensieri diverranno negativi e facilmente avvertirai ostilità e tratterrai i tuoi movimenti spontanei.

Se è il tuo torace a bloccarsi, contenitore del tuo cuore, sarai ipersensibile, tendente all'odio o alla disperazione. Bloccando il tuo ventre resterai bloccato nel dolore e nel pianto. Se bloccherai i tuoi genitali ti perderai nella perversione. Bloccando le articolazioni dei tuoi piedi e delle tue gambe ti sentirai senza radici ed instabile.

LA CORRENTE DEI SENTIMENTI DAL CUORE Alexander Lowen

