

Che cos'è la bioenergetica?

La Bioenergetica può essere definita come una forma di terapia che associa il lavoro sul corpo con quello con la mente per aiutare le persone a risolvere i propri problemi emotivi e realizzare in misura più ampia il proprio potenziale di provare piacere e gioia di vivere.

Fu fondata negli Stati Uniti negli anni '50 da **Alexander Lowen**, medico e terapeuta, formatosi alla scuola di *Wilhem Reich*.

Il presupposto su cui si basa è che **tutto quello che accade nel corpo riflette quello che accade nella mente**.



Ogni *stress* produce uno stato di tensione nel corpo: se lo stress può essere scaricato dall'organismo, la tensione scompare. Quando, invece, lo stress deriva da conflitti emotivi irrisolti di cui l'organismo non è più consapevole, la *tensione diventa cronica* e persiste come *atteggiamento corporeo e contrazione muscolare*.

Le *tensioni muscolari croniche* rappresentano la controparte fisica dei conflitti psichici; si sviluppano lentamente e si cronicizzano strutturando i conflitti nel corpo sotto forma di limitazioni del respiro, della motilità, della spontaneità e dell'espressione della persona, diventando parte inconsapevole della struttura corporea e del modo di essere di ognuno.

La nostra vitalità e il nostro benessere risultano essere, quindi, profondamente influenzati dallo stato energetico del nostro corpo.

Il ciclo dell'energia si esplica in quattro momenti: **tensione - carica - scarica - rilassamento**

*La nostra salute e il benessere psicofisico dipendono dalla possibilità di vivere il più a lungo possibile in condizioni di **rilassamento**.*

Per sentirsi bene è dunque fondamentale che tra la carica e la scarica di energia si crei **equilibrio**.

Qualunque tensione muscolare, tanto più se inconscia e quindi strutturata sotto forma di atteggiamento corporeo, può interferire in questo ciclo, disturbando la nostra salute.

La Bioenergetica interviene simultaneamente sulla carica e scarica per:

- *restaurare nel corpo il flusso delle sensazioni*
- *elevare il livello energetico*

- *aiutare a rilassare le tensioni e i blocchi corporei*

- *aprire i canali dell'auto-espressione*

Classi di esercizi di bioenergetica

Oltre a trattamenti terapeutici del profondo, la bioenergetica comprende esercizi e tecniche di consapevolezza messi a punto dal 1960 da Alexander e Leslie Lowen che hanno lo scopo di *mettere la persona in contatto con la realtà del suo corpo e aumentarne la vitalità e il benessere emotivo.*

Lowen introdusse le classi di esercizi di bioenergetica con lo scopo di promuovere e favorire nelle persone una *maggiore salute psicofisica*, di prevenire malattie e disagi e creare un contesto sicuro e positivo in cui eseguire gli esercizi insieme ad un gruppo di persone. La loro pratica non rientra nell'area delle attività psicoterapeutiche ma piuttosto nell'area della **prevenzione e della psicologia della salute.**

Le classi di esercizi possono essere definite come dei gruppi di persone che, con la guida e l'aiuto di un conduttore, eseguono specifici esercizi volti a sciogliere tensioni e blocchi muscolari nelle diverse aree del corpo.

Scopo degli esercizi bioenergetici è aiutare ad *entrare più profondamente in contatto col proprio corpo, accrescendo le sensazioni in esso*; diventare consapevoli delle tensioni muscolari e lavorare sul movimento e sulla respirazione in modo graduale per favorirne il rilascio. Sbloccando così l'energia intrappolata nel corpo e lasciandola fluire in modo più libero ne consegue un senso più grande di vitalità che accresce la capacità di sentire piacere, la motilità ed il benessere ad un livello sia muscolare che emozionale.

Nella pratica di esercizi bioenergetici si sperimenta l'importanza di avere *grounding* (radicamento), di percepire i piedi 'ben piantati per terra', per potersi sentire solidi nell'affrontare il mondo e la realtà circostante e mantenere una respirazione ampia e rilassata.

“Gli **esercizi**, se praticati regolarmente e in modo non competitivo, **possono favorire:**

- maggiore **padronanza di sé**
- una **respirazione più profonda**
- una consapevolezza maggiore del proprio corpo e del
- senso di **radicamento (grounding)**
- sensazioni più intense
- più **vitalità e spontaneità**

In una parola, promuovono il piacere di essere vivi” Alexander Lowen

Note a cura di M.R.Riccio, psicologa con formazione in Analisi Bioenergetica