

## Classe di esercizi di 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 energetico e vitale.

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.

La nostra vitalità e il nostro benessere sono profondamente influenzati dallo stato energetico del nostro corpo. Ogni **stress** produce uno stato di tensione e, se la tensione diventa cronica, si struttura nel corpo come contrazione muscolare che disturba la salute emotiva e può nel tempo causare malesseri psico-fisici anche profondi. Nella nostra cultura nessuno è libero da tensioni.

**La classe di esercizi bioenergetici**, essendo finalizzata al raggiungimento di una maggiore consapevolezza, *pone le sue basi sul sentire e non sul fare* e può essere definita come un gruppo di persone che, con la guida e l'aiuto di un conduttore specializzato, eseguono specifici esercizi volti a favorire lo **scioglimento di tensioni** e blocchi muscolari nelle diverse aree del corpo e riattivare il ciclo energetico naturale dell'organismo.



Nella pratica di esercizi bioenergetici si sperimenta l'importanza di avere **grounding**, cioè essere radicati: essere radicati (grounded) comporta essere in contatto, fisicamente ed emotivamente, con la realtà: cioè con le sensazioni del corpo e con l'ambiente con cui entriamo in relazione, sentendo la connessione energetica con la terra.

La **vibrazione** è un fattore essenziale alla vitalità del nostro corpo e quando compare durante gli esercizi, è sempre un segnale positivo: significa che qualche tensione comincia ad allentarsi e il corpo sta diventando un po' più vivo.

## Che cosa “non è” una classe di esercizi

Non è una pratica sportiva: non mira ad aver una maggiore o migliore prestazione dal nostro fisico.

Gli esercizi non si eseguono velocemente, in quanto la velocità non consentirebbe di percepire il proprio corpo.

Non si richiede di fare bene gli esercizi, di raggiungere una prestazione perfetta, ma di sentire le sensazioni e le emozioni che via via si sviluppano nel corpo e di imparare a convivere con esse.



Non è un'attività psicoterapeutica, in quanto in un gruppo di terapia, il singolo individuo espone le sue esperienze e insieme al gruppo si analizza e si indaga il suo vissuto, mentre nelle classi non c'è la condivisione delle percezioni vissute.

## Durante una classe di esercizi possono essere praticati varie tipologie di esercizi:

**Esercizi di raccoglimento:** esercizi che hanno lo scopo di creare uno stacco dal mondo esterno, per favorire l'incontro del proprio corpo, un entrare in contatto con le nostre tensioni fisiche per individuare le parti del nostro corpo che hanno maggiore bisogno di attenzione.

**Esercizi di mobilitazione:** finalizzati a mobilitare per meglio sentire tutte le parti del corpo, scrollarsi di dosso l'intorpidimento delle posture assunte durante le ore precedenti, attivare la respirazione.

**Esercizi di radicamento:** finalizzati al calarsi nell'ascolto di sé e del corpo, approfondire la respirazione, spostare verso il basso il baricentro del corpo, entrare in contatto con il terreno per scaricarvi l'energia e per riceverne.

**Esercizi di espressione:** finalizzati ad esprimere emozioni e sentimenti, attraverso vocalizzazioni e verbalizzazioni in modo da esplicitare ciò che il corpo suggerisce nel momento dell'esecuzione dell'esercizio.

**Esercizi di rilassamento:** finalizzati a rilasciare le tensioni ed emozioni accumulate durante gli esercizi e a favorire l'insorgere di stati d'animo ed immagini preferibilmente piacevoli.

**Esercizi di rimessa in piedi:** permette di riacquisire la piena consapevolezza di sé e di ritornare alla realtà circostante integrando quanto è avvenuto durante l'esperienza.

*“Gli esercizi bioenergetici non possono risolvere, da soli, problemi per i quali viene richiesto un intervento terapeutico del profondo, ma se praticati regolarmente e in modo non competitivo possono favorire in chi li esegue una maggiore padronanza di sé, una respirazione più profonda, una consapevolezza maggiore del proprio corpo e del senso di radicamento, sensazioni più intense, più vitalità e spontaneità: in una parola, promuovono il piacere di essere vivi.” Alexander Lowen*