

CHE COS'E' LA BIOENERGETICA?

....nelle parole del fondatore.

E' stata ideata e sviluppata verso la metà del secolo scorso dal medico e terapeuta Alexander Lowen.

Il testo di seguito riportato è tratto dal libro:

Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica - Manuale di Esercizi; di Alexander e Leslie Lowen; ed. Astrolabio

“La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici. Questi processi, cioè la produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia nel movimento sono le funzioni basilari della vita. La energia di cui si dispone e l'uso che se ne fa determinano il modo in cui si risponde alle situazioni della vita. Ovviamente le si affronta con più efficacia se si dispone di più energia da tradurre liberamente nel movimento e nell'espressione.

La bioenergetica è anche una forma di terapia che associa il lavoro sul corpo con quello sulla 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.

Una tesi fondamentale della bioenergetica è che il corpo e la mente sono funzionalmente identici: cioè quello che succede nella mente riflette quello che succede nel corpo e viceversa.

Il lavoro della bioenergetica sul corpo comprende trattamenti con le mani e particolari esercizi. I primi consistono in massaggi, pressione controllata e leggeri contatti per rilassare i muscoli contratti. Gli esercizi intendono aiutare chi li pratica a entrare in contatto con le proprie tensioni e a rilasciarle tramite movimenti appropriati. E' importante sapere che ogni muscolo contratto sta bloccando qualche movimento. Questi esercizi sono stati messi a punto in più di vent'anni di lavoro terapeutico con pazienti. Vengono eseguiti in sedute terapeutiche, in corsi di esercizi e a casa. Le persone che praticano questi esercizi riferiscono di averne ricavato beneficio dal punto di vista dell'energia, dello stato d'animo e dell'efficienza nel lavoro.

Gli esercizi di bioenergetica possono aiutarvi ad acquisire una maggiore padronanza di voi stessi, con tutto ciò che comporta: aumentando lo stato di vibrazione del vostro corpo; radicandovi saldamente nelle gambe e nel corpo; rendendo più profonda la vostra respirazione; rendendovi più acutamente consapevoli di voi stessi e ampliando gli orizzonti della vostra auto-espressione. Possono anche migliorare la figura, intensificare sensazioni sessuali e far aumentare la fiducia in se stessi.

Si tratta tuttavia sempre di esercizi, non di prove di abilità, e molto dipende da quanto vi si investe. Se vengono praticati meccanicamente ne otterrete poco. Se li eseguite in modo coercitivo, ne diminuirà l'efficacia. Se li eseguite in modo competitivo, non proverete nulla. Chi li avrà praticati con particolare cura e interesse per il proprio corpo tuttavia, resterà meravigliato della loro utilità.”