

"Avere i *"piedi per terra"*, oppure *"la testa fra le nuvole"*, sono modi di dire correnti che tutti conosciamo.

Ma che significato possono acquisire in termini energetici e di **qualità della vita** nel corso delle nostre giornate?

L'**Analisi Bioenergetica**, nata con il *dott. Alexander Lowen* negli anni '50, affronta proprio il rapporto tra salute e malessere, fisico ed emotivo, in termini energetici, partendo dal presupposto che **tutto quello che accade nel corpo accade anche nella mente**, cioè i conflitti emotivi hanno una loro corrispondenza nelle nostre tensioni corporee e viceversa.

Il concetto di **"grounding"** è la base stessa di questo approccio alla salute della persona: **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, sentire la *connessione energetica con la terra*, che è la nostra madre biologica.

Quando non siamo in contatto con la realtà, finiamo per vivere in base a **illusioni**, staccati dai *veri bisogni del nostro corpo*: essere radicati, provare *piacere*, *l'accettazione di sé*, la connessione con gli altri, amare la vita ed essere amati.

Inconsciamente, ci *"teniamo su"* di continuo: abbiamo imparato ad associare all'esperienza dello *"scendere"* le qualità connesse alla *"caduta"*, e ci difendiamo dal percepire sensazioni di debolezza, vulnerabilità, mancanza di sostegno, solitudine, umiliazione.

Le nostre tensioni muscolari ci mantengono rigidi dandoci l'illusione di essere forti, mentre in realtà ci rendono ogni giorno *meno sensibili* verso i nostri bisogni e nei confronti delle persone e delle situazioni con cui siamo in relazione.



Nella sua esperienza clinica, Lowen ideò e sperimentò molte *tecniche per favorire il processo di grounding*, posizioni che vengono regolarmente utilizzate nel lavoro bioenergetico.



"Nella nostra cultura la gente ha un grande bisogno di lasciarsi andare. Non dovremmo aver paura di arrenderci, perchè ci arrendiamo ai nostri corpi, alla terra e alla vita. Ci abbandoniamo alla sola forza che in ultima analisi possa sostenerci." (A. Lowen, *La depressione e il corpo*)