

## Che cos'è la bioenergetica

dal libro di Alexander e Leslie Lowen: *“Espansione e Integrazione del corpo in Bioenergetica, manuale di esercizi pratici”*, Ed. Astrolabio 1979

“La Bioenergetica è un modo di comprendere la personalità nei 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 quantità di 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 funzionalmente sono identici: cioè, quello che succede nella mente riflette quello che succede nel corpo e viceversa. La relazione tra questi tre elementi, corpo, mente e processi energetici, è espressa nel migliore dei modi da una formulazione dialettica, come mostrato nel diagramma riprodotto nella pagina seguente.

Come noi tutti sappiamo, la mente e il corpo si possono influenzare reciprocamente. Ciò che si pensa può influenzare il modo in cui si sente e il contrario è ugualmente vero. Questa interazione, tuttavia, è limitata agli aspetti consci o superficiali della personalità. A un livello più profondo, cioè al livello dell'inconscio, sia pensare che sentire sono condizionati da fattori energetici. Per esempio, è quasi impossibile a una persona depressa emergere dalla sua depressione con l'ausilio di pensieri ottimisti. Questo perché il suo livello di energia è depresso. Quando il livello energetico aumenta tramite la respirazione profonda (anche la respirazione era depressa come tutte le altre funzioni vitali) e la liberazione del sentire, allora la persona esce dal suo stato depressivo<sup>1</sup>.

I processi energetici del corpo sono in relazione con lo stato di vitalità del corpo. Più si è vivi, più energia si ha e viceversa. La rigidità o la tensione cronica diminuiscono la vitalità e abbassano l'energia. Alla nascita, un organismo è nel suo stato più vivo e fluido; alla morte la rigidità è totale, si ha il *rigor mortis*. Non possiamo evitare la rigidità che viene con l'età. Ciò che possiamo evitare è la rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche risultanti da conflitti emotivi irrisolti.

Ogni "stress" produce uno stato di tensione nel corpo. Normalmente la tensione scompare quando lo "stress" è eliminato. Le tensioni croniche, tuttavia, persistono anche dopo la scomparsa dello "stress" che le ha provocate come atteggiamento corporeo o assetto muscolare inconsci. Simili tensioni muscolari croniche disturbano la salute emotiva abbassando l'energia di un individuo, limitandone la motilità (il naturale e spontaneo gioco e movimento della muscolatura) e l'auto-espressione. Diventa necessario dunque alleggerire questa tensione cronica, se si vuole che la persona riacquisti piena vitalità e benessere emotivo.

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. È 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 i 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. Anche gli autori di questo libro li praticano regolarmente per aumentare il loro personale benessere. Ovunque abbiamo introdotto questi esercizi, per esempio in seminari di specializzazione, la risposta è stata entusiastica. Desideriamo stabilire chiaramente per prima cosa che questi esercizi non sono un sostituto della terapia. Essi non potranno risolvere profondi problemi emotivi, per cui generalmente si richiede un intervento terapeutico competente. Molto spesso persone che non sono in terapia e che eseguono questi esercizi giungono alla conclusione di aver desiderio e bisogno di un intervento del genere per elaborare a fondo i problemi affiorati alla coscienza nel corso di questi stessi esercizi. Ma, che siate o no in terapia, l'eseguirli regolarmente vi aiuterà in modo notevole ad accrescere la vostra vitalità e la vostra capacità di provare piacere.

Questi esercizi possono aiutarvi ad acquisire una maggiore padronanza di voi stessi, con tutto quello che ciò comporta. E cioè:

- 1) aumentando lo stato di vibrazione del vostro corpo,
- 2) radicandovi saldamente nelle gambe e nel corpo,
- 3) rendendo più profonda la vostra respirazione,
- 4) rendendovi più acutamente consapevoli di voi stessi e
- 5) ampliando gli orizzonti della vostra auto-espressione.

Possano 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 ben 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."