

## Che cos'è una classe di esercizi di bioenergetica

La **Bioenergetica** può essere definita come una forma di terapia che interviene contemporaneamente sul corpo e sulla 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.**

“Pensare positivo” può rivelarsi utile in molte occasioni, ma in realtà *la nostra vitalità e il nostro benessere sono profondamente influenzati dai processi energetici del nostro organismo.* Ogni **stress** produce uno stato di **tensione** che, se diventa cronica, si struttura nel corpo come **contrazione muscolare** che disturba la salute emotiva e può nel tempo causare malesseri psico-fisici anche profondi. E nella nostra cultura nessuno è libero da tensioni!

La **classe di esercizi bioenergetici**, essendo finalizzata al raggiungimento di una maggiore consapevolezza, è **focalizzata sul sentire, piuttosto che sul fare**; si lavora in piccoli gruppi, accompagnati da *brani musicali* piacevoli e adeguati, cercando **l'integrazione e l'unità 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.

Un fattore essenziale alla vitalità del nostro corpo è il *formarsi di leggere vibrazioni* e quando ciò avviene 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 competitiva:* non mira ad aver una maggiore o migliore prestazione dal nostro fisico o ad arrivare per primi da qualche parte. **E' adatta a qualsiasi età, anche in presenza di limitazioni fisiche.**

*Non è una attività da eseguire velocemente,* in quanto la velocità non consentirebbe di percepire il proprio corpo.

*Non si richiede di fare gli esercizi in modo perfetto,* ma di **sentire** le sensazioni e le emozioni che via via si sviluppano nel corpo e di imparare a convivere con esse, respirando "dentro" al blocco percepito, fino a scioglierlo dolcemente.

*Non è un attività psicoterapeutica:* in un gruppo di terapia il singolo individuo espone le proprie esperienze e insieme al gruppo si entra nel merito del suo vissuto, mentre nelle classi non sono previsti momenti di condivisione o analisi.



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

- di **raccoglimento**: hanno lo scopo di creare uno stacco dal mondo esterno, per favorire l'incontro con il proprio corpo ed entrare in contatto con le nostre tensioni fisiche per individuare le parti di noi che hanno maggiore bisogno di attenzione.
- di **mobilizzazione**: finalizzati a percepire meglio tutte le parti del corpo, scrollarsi di dosso l'intorpidimento delle posture assunte durante le ore precedenti, attivare la respirazione.
- di **radicamento (grounding)**: per calarsi nell'ascolto di sé, approfondire la respirazione, spostare verso il basso il baricentro del corpo, entrare in contatto con il terreno per scaricarvi l'energia e per riceverne.
- di **espressione**: finalizzati ad esprimere emozioni e sentimenti, attraverso lo sguardo, la voce, il movimento, per incoraggiare auto-espressione e spontaneità
- di **rilassamento**: finalizzati a rilasciare le tensioni accumulate durante gli esercizi favorendo l'insorgere di stati d'animo ed immagini rasserenanti
- di **"rimessa in piedi"**: permettono 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

[vai al video](#)

Note informative a cura di dott.ssa M.R.Riccio  
[www.spaziopsiche.com](http://www.spaziopsiche.com)