

## GLI ESERCIZI BIOENERGETICI

### cenni storici e basi scientifiche

Nel 1956 Alexander Lowen fonda a New York l'Istituto Internazionale di Analisi Bioenergetica.

L'impegno del medico e psicoterapeuta Alexander Lowen nel campo della psicologia somatica inizia negli anni Quaranta, come allievo e paziente di Wilhelm Reich medico e psichiatra austriaco a sua volta allievo diretto di Freud.

L'Analisi Bioenergetica rappresenta un'estensione ed una sistematizzazione dei concetti psicosomatici sviluppati in precedenza da Reich.



La tesi fondamentale su cui si basa la terapia di Reich è quella dell'identità funzionale tra l'atteggiamento fisico di una persona e la struttura del suo "io". Reich studia l'espressione corporea del paziente per determinare quali sono i suoi problemi e conflitti, andando oltre il classico colloquio e aggiungendo una dimensione assolutamente nuova alla psicoterapia: il lavoro con il corpo.... per giungere alla psiche!

Il "teorema" alla base dell'Analisi Bioenergetica sviluppata poi da Lowen è che nell'essere umano esiste una precisa correlazione tra vissuto psichico, struttura del carattere, modo di respirare e tensioni muscolari. A partire dalle situazioni che in tenera età compromettono un naturale sviluppo psicologico del bambino fino alle questioni di vita quotidiana dell'adulto, quando la "pressione" delle circostanze supera un certo limite, il corpo reagisce contraendo determinate fasce muscolari e riducendo la capacità respiratoria. Si vengono così a creare dei "blocchi" che non sono solo fisici ma interessano l'intero stato energetico e mentale, si pensi ad esempio alla depressione, l'ansia e gli attacchi di panico.

Nel corso della propria vita, Lowen mette in atto i principi del suo pensiero, non arroccandosi mai rigidamente sulle proprie posizioni ma dimostrando al contrario una non comune fluidità intellettuale. Persona straordinaria non solo come pensatore ma anche come essere umano, viene ricordato per la sua gioia di vivere e la capacità di trasmetterla alle persone intorno a sé.

Decenni di osservazione clinica e gli ottimi risultati ottenuti su centinaia di pazienti lo conducono a dimostrare che è possibile agire sullo stato d'animo e condizione mentale della persona tramite particolari movimenti messi in atto in specifiche posizioni del corpo: nascono gli **esercizi bioenergetici**. La loro particolare caratteristica è quella di indurre il rilascio delle tensioni in seguito ad un processo che tende ad intensificarle.

Stimolato dalla moglie Leslie, Alexander Lowen si pone la questione di riuscire a portare gli esercizi bioenergetici al di fuori del contesto psicoterapeutico. Nel 1977 con la pubblicazione del famoso testo "Espansione ed integrazione del corpo in bioenergetica - manuale di esercizi pratici", questo diviene possibile.

Da allora, insegnanti non medici ma che abbiano avuto un'appropriata formazione e soprattutto che abbiano per anni sperimentato la bioenergetica in prima persona, possono condurre la cosiddetta "classe di esercizi bioenergetici" di gruppo, per semplicità denominata anche "corso".

Gli esercizi diventano così accessibili a tutte le persone che sentano la necessità di dedicarsi uno spazio mirato a ristabilire il proprio equilibrio psicofisico. L'approccio prevede la capacità di ognuno di autoregolarsi e nello stesso tempo la disponibilità a mettersi in gioco, in modo graduale, entrando sempre di più in vero contatto con sé stessi, con il proprio fisico e le proprie emozioni. Le persone che soffrano di patologie a livello psicologico-psichiatrico o particolari altri disturbi possono eventualmente partecipare solo se consigliate dal loro specialista e in accordo con l'insegnante.

*"Poiché il corpo è la base di tutte le funzioni di realtà, qualsiasi accrescimento nel contatto di una persona con il corpo produrrà un miglioramento significativo nell'immagine di sé, nelle relazioni interpersonali, nella qualità del pensare, sentire e nella gioia di vivere."*

*Alexander Lowen*