

Le immagini contenute in queste diapositive sono soggette a copyright, ne è vietata ogni riproduzione.

La Bioenergetica

- Tecnica di psicoterapia che si serve dell'uso del corpo
- Ideata da **Alexander Lowen** medico e psicoterapeuta statunitense.
- Mente e corpo sono un tutt'uno: ciò che avviene nell'uno si riflette nell'altro.

Wilhelm Reich 1897- 1957

paziente ed allievo di Freud.

Reich introdusse nella psicoanalisi anche l'osservazione del corpo.

Descrisse per primo quello che noi oggi chiamiamo *linguaggio del corpo*.

«Vegetoterapia analitica»

OBIETTIVO

La bioenergetica pone come obiettivo aiutare la gente a riconquistare la natura primaria e cioè essere aperti alla vita.

Se si reprime la propria autoespressione si limita la vita nel corpo.

Come interviene la bioenergetica?

Scioglie le tensioni muscolari sia attraverso imposizioni manuali, applicando pressioni sui muscoli tesi, che attraverso esercizi corporei.

L'uso della pressione fisica aiuta a sciogliere le tensioni muscolari facendo nascere nel corpo un flusso di sensazioni chiamate «streamings»

Reich sosteneva di aver scoperto una energia nuova che chiamò «orgone».

La nascita della Bioenergetica di Lowen

1940- 1952: Lowen fu paziente di Reich

1945: Lowen ebbe il suo primo paziente

1947: Lowen partì per Ginevra dove si laureò in medicina nel 1951.

Successivamente Lowen decise di assumere una posizione indipendente. Studiò con il dott. Pelletier (terapista Reichiano) e iniziò a mettere in discussione alcune idee di Reich

1953: Lowen iniziò una collaborazione con il dott. Pierrakos (seguace di Reich)

1956: Fondazione dell'Institute for Bioenergetic Analysis.

Dal lavoro con il dott. Pierrakos, suo terapeuta per 3 anni, nasce la Bioenergetica.

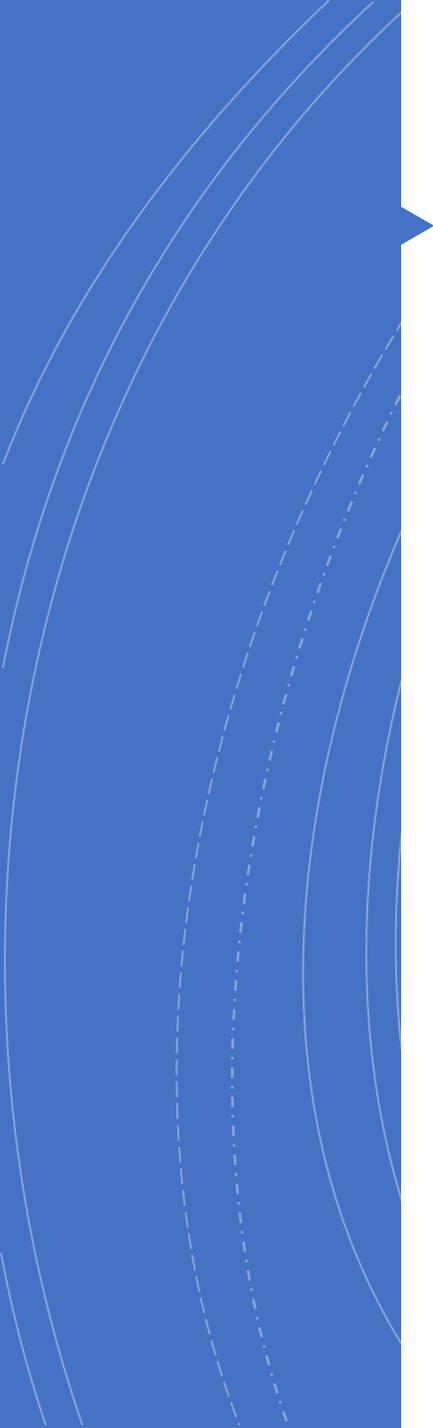
IL CONCETTO DI ENERGIA

Concetto fondamentale nella bioenergetica

L'energia è ciò che muove la nostra vita poiché implicata in tutti i processi della vita: muoversi, sentire, pensare.

L'equilibrio carica/scarica energetica è ciò che fa funzionare l'organismo vivente in maniera ottimale.

La chiave di questo equilibrio è soprattutto nella RESPIRAZIONE e nell'AUTOESPRESSIONE.



Respirazione

- Piena
- Ricca
- Profonda

Avere una respirazione attiva aumenta il livello di energia del nostro corpo.

Quando si è carichi energeticamente , nelle gambe possono comparire vibrazione e tremolio.

Questi sono segnali positivi della carica energetica del corpo.

Dicotomia tra mente e corpo

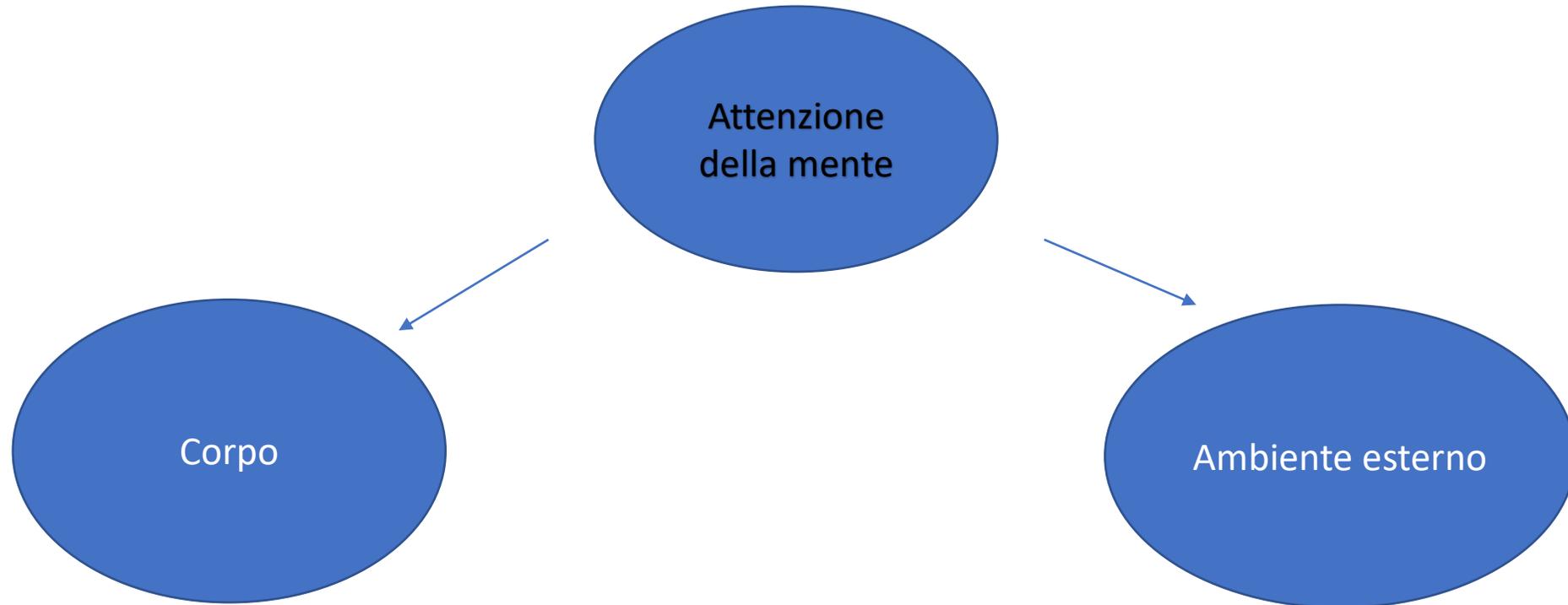
Lo sport è stato inteso, fin dagli esordi come un modo per sfidare il corpo.

I Greci furono i primi a dare enorme importanza allo sport, al corpo, ma poca importanza alla mente.

Tutt'ora lo sport occupa un posto importante nella vita di ognuno, nelle varie fasce d'età.

Perché ci alleniamo?

Non si può riuscire nella vita combattendo se stessi
«Por mente al corpo»



Una persona equilibrata riesce ad essere consapevole contemporaneamente di ciò che avviene nel proprio corpo e di ciò che avviene nell'ambiente esterno.
Questo vuol dire avere una mente attenta.

«Ogni persona è il proprio corpo»

Le emozioni sono avvenimenti interni che si riflettono all'esterno.

Se si mettono a tacere i propri bisogni, nel nostro corpo si sviluppano delle tensioni muscolari che bloccano il flusso dell'energia.

Si mettono a tacere, di solito: la paura, un sentimento doloroso oppure l'ira.

In questo caso avremo un blocco sulla parte superiore del corpo: il viso diventa rosso, la bocca diviene serrata, le mani tendono a chiudersi.

Al contrario le emozioni positive ammorbidiscono i tratti del viso e ci portano ad avere un atteggiamento più «accogliente» verso l'altro.

IL LINGUAGGIO DEL NOSTRO CORPO

Canali di comunicazioni per arrivare a «sentire» il corpo:

Bocca, gola e labbra: gola stretta e collo contratto arrivano a bloccare il passaggio di qualsiasi energia.

Mani, braccia , tensioni alle spalle: si presentano quando abbiamo paura di «buttarci verso qualcosa»

Il linguaggio del corpo non può ingannare.

Come interagiamo con gli altri?

Viso: primo elemento che guardiamo negli altri. Il nostro biglietto da visita.

Mento: abbassare il mento è la prima cosa che si fa quando si sta per piangere.

Testa: abbassare il capo quando si prova vergogna o ci si sente a disagio.

Vista: assumiamo la consapevolezza del vedere.

Voce: elemento importante dell'interazione

Spalle e braccia: indicano accoglienza e queste due frasi descrivono i diversi tipi di approccio che possiamo avere nei confronti dell'altro e della vita:

« portare il peso sulle spalle » – « abbracciare la vita »



LE MANI

Toccare stabilisce un vero e proprio contatto umano.

Grazie al tatto si conosce e ci si riconosce.

Attraverso il tatto avvengono le prime comunicazioni tra mamma e bambino, ad esempio.

Dalla sesta alla nona settimana di vita intrauterina infatti il senso del tatto comincia a svilupparsi.

Dall'undicesima settimana iniziano le prime esplorazioni del bambino.

Il bambino alla nascita presenta alcuni riflessi innati, come il riflesso di prensione.

Dal terzo mese di vita sperimenta la consistenza degli oggetti, dal quinto mese riesce a tenerli in mano.

Al primo anno di vita passa al « tatto manuale»: il bambino riesce a gestire gli oggetti e a maneggiarli in modo interattivo.

IL SENSO DEL TATTO PER LE PERSONE NON VEDENTI

Le loro mani sono i loro occhi.

Attraverso le mani riescono:

- A capire il tessuto di un indumento
- Capire il posto in cui si trovano
- Possono immaginare un volto o un oggetto toccandolo
- <https://www.youtube.com/watch?v=yi0VHxHOGvw>

Autoespressione

Attività spontanee del corpo.

Si attuano in modo inconsapevole.

Nessun individuo è uguale all'altro, quindi nessun individuo cammina, si muove ed ha un atteggiamento uguale ad un altro.

Inconsapevolmente ci poniamo all'altro con il nostro essere.

Mente e spirito sono collegati.

Quando aumenta l'energia, aumenta lo spirito.

«Lo spirito è la forza vitale dell'organismo e si manifesta nell'autoespressione»

Le tensioni muscolari

Bloccano il fluire dell'energia e dei sentimenti.

Si trovano spesso nei muscoli:

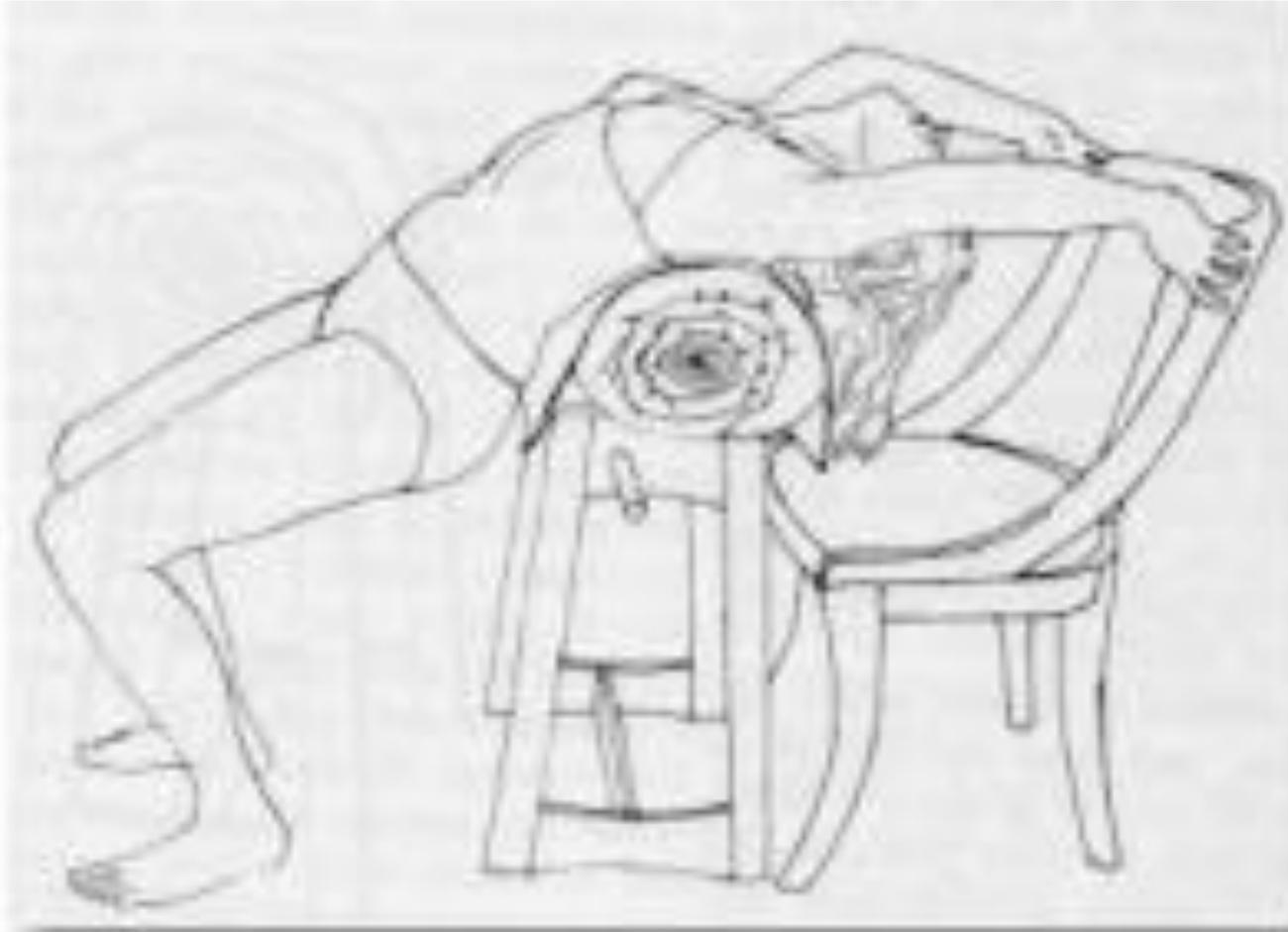
DIAFRAMMA

INTORNO ALLA PELVI

DELLA COSCIA

Gli esercizi bioenergetici aiutano a prendere coscienza del proprio corpo e quindi anche delle tensioni e dei blocchi, per intervenire a scioglierle.

Esercizio dello sgabello per la respirazione:



Sdraiarsi sullo sgabello e lasciare che la respirazione avvenga liberamente, secondo Lowen, stimolava una corretta respirazione senza il bisogno di esercizi specifici.

GROUNDING

Esercizio cardine della bioenergetica.

«radicamento» : stabilire un contatto con il suolo.

Fornisce sicurezza al corpo, scaricando le tensioni in eccesso.

Posizione: In piedi

-ginocchia piegate

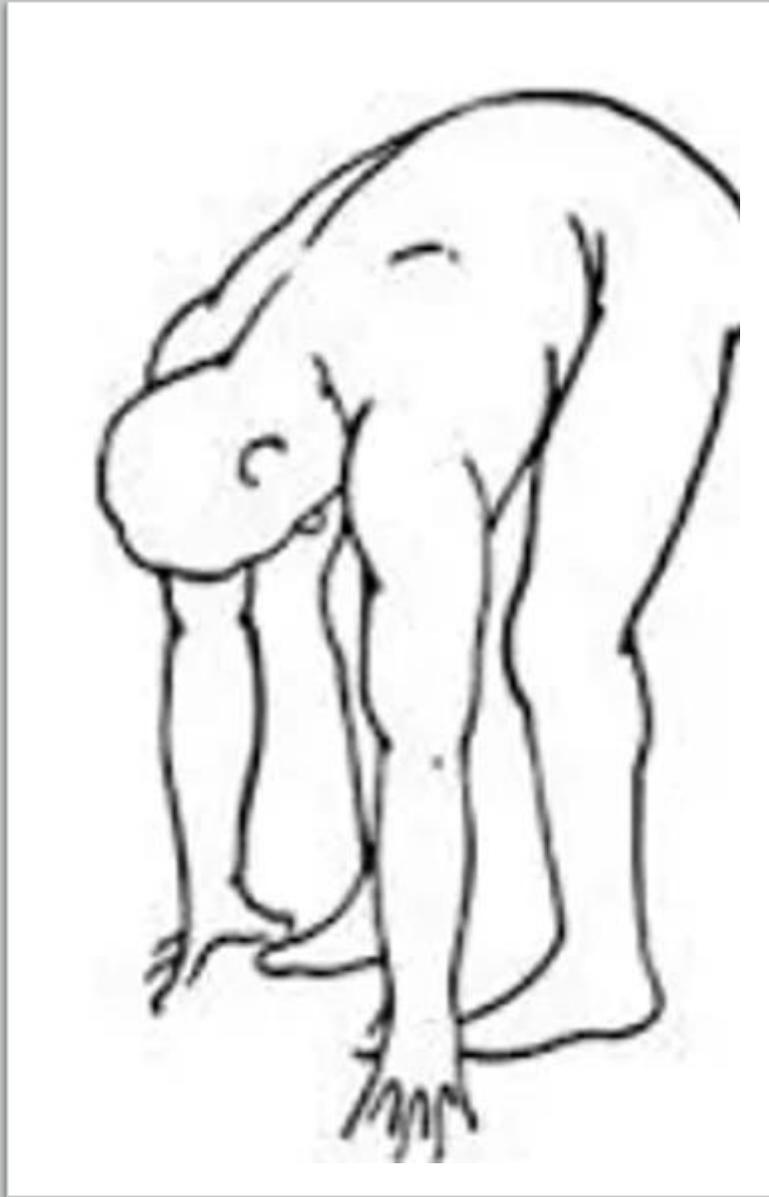
- gambe divaricate secondo la larghezza delle spalle

- piedi leggermente convergenti

- bacino in asse con la colonna, in allungamento.

- Il respiro è profondo e lungo.





BEND OVER:

E' l'evoluzione del «grounding».

Approfondisce la respirazione e scioglie le tensioni della zona lombo sacrale.

La sua funzione è quella di migliorare il grounding e sentire maggiormente le gambe.

Posizione: In piedi

- Gambe divaricate secondo l'ampiezza delle spalle
- Piedi leggermente convergenti
- Flettere il busto in avanti e toccare il pavimento con la punta delle dita.
- Il respiro è profondo.

ARCO

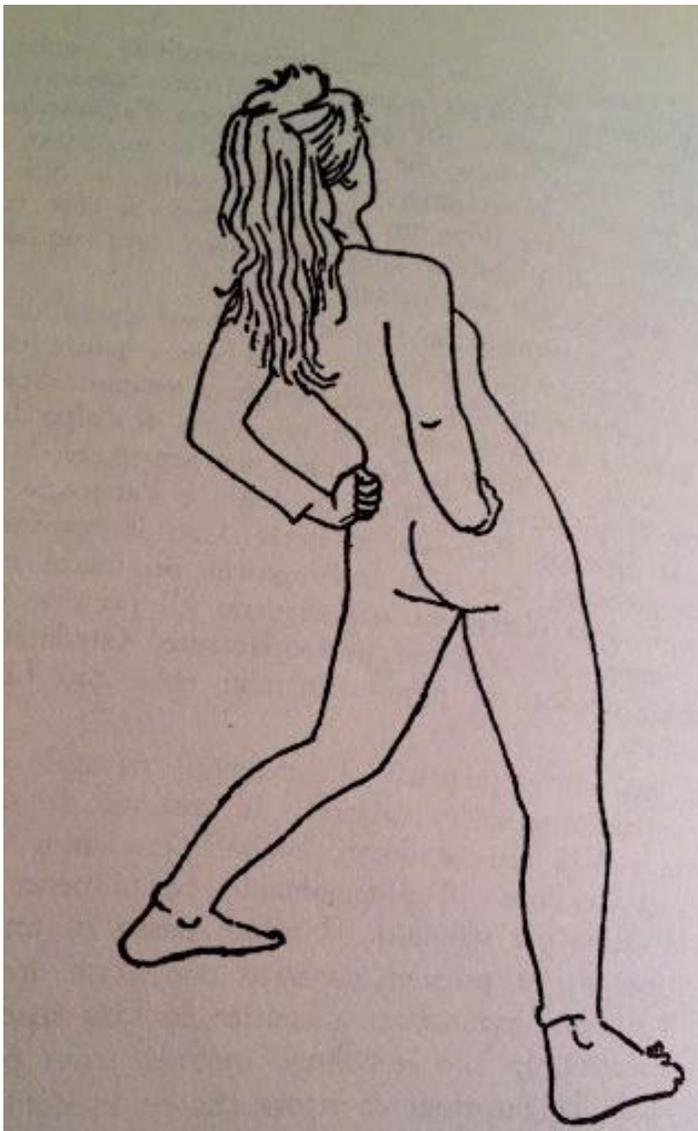
un corpo armonico in bionergetica é paragonato ad un arco.

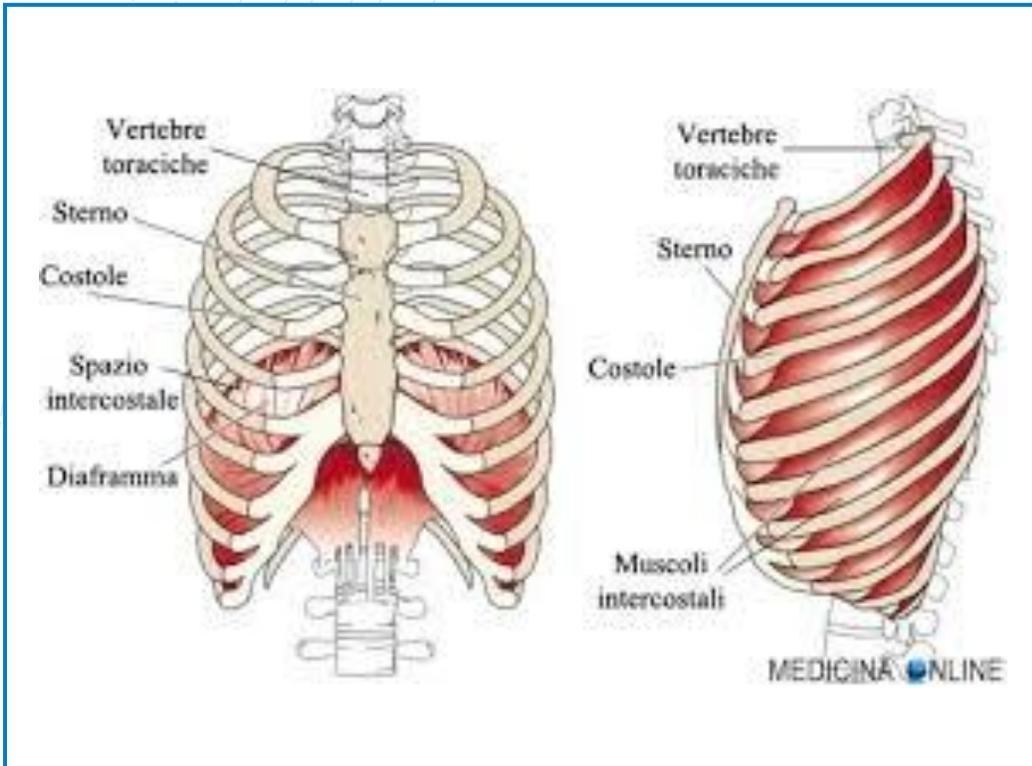
Non è una posizione statica. Posizione innata, non si può imparare.

Quando si esegue l'arco il soggetto ha la sensazione di essere ben radicato quindi con i piedi per terra, ma la testa alta: connesso e integrato.

Posizione: in piedi

- Gambe ben divaricate e flesse in linea con la punta dei piedi
- Piedi leggermente convergenti
- Bacino in antiversione aiutandosi con le mani chiuse in un pugno e posizionate sulle vertebre lombari
- La schiena si inarca sostenuta dalle mani e il peso del corpo è sull'avampiede.
- Collo leggermente inclinato.
- Respirazione piena e profonda.





La respirazione è un atto vitale che avviene tramite l'apparato respiratorio che ha funzione di:

- Ventilazione polmonare
- Attuare gli scambi gassosi
- Trasporto dei gas
- Respirazione cellulare

Lo scopo della bioenergetica è intervenire sulle tensioni muscolari che non ci permettono di respirare correttamente.

Meccanismo Respiratorio

Inspirazione

I muscoli intercostali si contraggono facendo sollevare le costole

La cavità toracica si espande

Il diaframma si contrae e va verso il basso

I polmoni si espandono verso il basso e si riempiono di aria.

Espirazione

I muscoli intercostali si rilassano facendo abbassare le costole

La cavità toracica si restringe

Il diaframma si rilassa e si innalza.

Compressione dei polmoni ed espulsione dell'aria.

Respirazione e muscoli pelvici

Inspirazione

I muscoli pelvici fanno ruotare il bacino leggermente indietro e verso il basso.

La pelvi oscilla leggermente indietro

Espirazione

I muscoli pelvici fanno ruotare il bacino leggermente avanti e verso l'alto per diminuire la cavità addominale.

La pelvi oscilla leggermente in avanti

Il tutto è favorito dalla contrazione dell'addome.

Esercizio respirazione addominale:

Posizione supina, ginocchia flesse , piedi ben a contatto con il pavimento, punte dei piedi leggermente rivolte verso l'esterno.

Azione: Portare la testa più indietro possibile per estendere la gola. Mettere le mani sul ventre per sentire i movimenti della respirazione. Respirare con naturalezza a bocca aperta per circa un minuto.

Oscillazioni del bacino:

Posizione supina, ginocchia flesse, piedi ben a contatto con il pavimento, punte dei piedi leggermente rivolte verso l'esterno.

Azione: durante l'inspirazione far oscillare il bacino leggermente all'indietro.

Durante l'espirazione far oscillare il bacino leggermente avanti, per circa un minuto.

Variazione:

Nella stessa posizione di prima, emettere un suono espirando ed inspirare quando il suono cessa. Ripetere l'esercizio e osservare se si riesce a prolungare il suono.

Bioenergetica e movimento

Pensiamo alla danza classica come un'arte in cui i ballerini sono creature eteree: l'utilizzo delle punte, i passi leggeri e veloci, i movimenti fluidi, ci suggeriscono tutt'altro che un radicamento.

In realtà un danzatore per eseguire i movimenti in maniera corretta deve avere un buon radicamento. Questo avviene per salire in punta o ad esempio nella fase propedeutica dei grandi salti, il radicamento è importantissimo.

Sentirsi radicati, ha a che fare anche con il percepire meglio le connessioni del nostro corpo, il rilascio di vibrazioni e quindi energia ci libera dalle tensioni e così si è pronti per far sì che la danza da tecnica diventi espressiva.

La danzatrice espressiva e lo psicanalista

Reich sviluppò la «vegetoterapia» nel periodo in cui aveva una relazione con Elsa Lindenberg, una danzatrice tedesca.

Si pensa che questo abbia influito sugli studi di Reich in quel periodo e che, allo stesso tempo questo incontro, cambiò anche il modo di percepire la danza per Elsa Lindenberg.

Elsa Lindenberg, alla Staatsopera di Berlino lavorava con il coreografo Laban.

Lo stile di Laban ancora oggi ha influenza nella psicoterapia.

Lei fu la persona che influenzò di più Reich per quanto riguarda lo studio del corpo. Successivamente diventò coreografa ad Oslo di un metodo che viene insegnato tuttora in Norvegia.

Il metodo Feldenkrais

Metodo di auto educazione attraverso il movimento.

Si parte da movimenti semplici e comuni: camminare, alzarsi, sedersi, per riorganizzare il movimento lavorando sulla propriocezione per arrivare ad avere una chiara immagine di se stessi.

E' un metodo che si usa anche per intervenire su tensioni muscolari, infortuni, malesseri fisici. E' un metodo che si rivolge a tutti, a tutte le fasce d'età e può svolgersi in gruppo o in forma individuale.

Il suo ideatore fu Moshe Feldenkrais.

Moshe Feldenkrais

(1904-1984) Ingegnere , fisico, inventore, e studente di arti marziali, in particolare jujitsu.

Da giovane ebbe un incidente mentre giocava a calcio e si lesionò i legamenti crociati del ginocchio.

Si trasferì a Parigi nel 1928 dove si laurea e consegue un dottorato alla Sorbonna.

Nel 1940 ebbe un infortunio allo stesso ginocchio e iniziò a sviluppare il suo metodo.

Nel 1949 pubblicò il suo libro sul metodo che aveva sviluppato: “Corpo e comportamento maturo”, diventando insegnante del suo metodo portandolo in Europa, Stati Uniti e Israele.

Esercizio 1

Posizione: Seduti, gambe piegate, con le ginocchia rivolte verso l'esterno.

Azione: prendere con la mano destra il tallone del piede destro. Il pollice è vicino alle dita che afferrano il tallone. Ora afferrare con la mano sinistra le dita del piede destro lo avviciniamo alla testa con un movimento circolare e lo riportiamo sul pavimento.

Esercizio 2

Posizione: seduti, ginocchia flesse e piedi a contatto con il pavimento

Azione: portare il braccio destro in mezzo alle gambe e afferrare il bordo esterno del piede destro dalla parte superiore del piede e non dal tallone. Poi alzare il piede destro, portare il ginocchio sotto il braccio destro e fare passare il braccio dall'esterno della gamba e riappoggiare il piede. risollevare il piede, riportare il braccio all'interno della gamba e riappoggiare il piede. Ripetere più volte.

Esercizio per la zona lombare:

Posizione: supina, braccia lungo i fianchi, piegare le ginocchia, i piedi sono leggermente divaricati alla stessa ampiezza delle anche , seguono la linea delle anche.

Azione: sollevare il bacino e la gabbia toracica in una posizione comoda. Oscillazioni con il bacino a destra e sinistra, sentire il passaggio da una scapola all'altra. Respirare. Le ginocchia non si muovono, si muove solo il bacino.

Tornare in posizione supina con le gambe distese e portare l'attenzione sulla zona lombare.



«Il corpo è il risultato visibile e tangibile di un lungo e complesso processo mentale»

C. C.



Grazie a tutti per l'attenzione!