

## **GINNASTICA BIOENERGETICA INTEGRATA**

La bioenergetica è una forma di ginnastica che associa il lavoro sul corpo con quello sulla mente, usando il respiro profondo, i suoni della voce e appositi movimenti, 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 e in relazione con i processi energetici. Corpo e mente si possono influenzare reciprocamente e a un livello inconscio, sia il pensare che il sentire sono condizionati da fattori energetici. Per esempio è quasi impossibile per una persona depressa emergere dalla sua depressione con l'ausilio di pensieri ottimistici. Questo perché il suo livello di energia è depresso. Quando il livello di energia aumenta allora la persona può uscire dal suo stato depressivo. Secondo la bioenergetica, ogni contrazione muscolare racchiude un'emozione che non abbiamo potuto sentire o esprimere pienamente. L'emozione trattenuta dentro di noi, è come un nodo al fazzoletto che ci ricorda che siamo arrabbiati, tristi, umiliati...Ma non è un ricordo lucido che ci spinge ad uscire dalla nostra rabbia, tristezza, umiliazione. Assomiglia invece ad un rancore che rodendoci dall'interno ci procura ansia o un'inspiegabile stanchezza.. Il primo obiettivo degli esercizi di bioenergetica è sciogliere queste tensioni con il loro contenuto emotivo: **di conseguenza il primo e più immediato risultato di una sequenza di esercizi è un senso di rilassamento diffuso**.

Gli esercizi di bioenergetica si fanno in piccoli gruppi o anche individualmente. Ogni sequenza si sviluppa secondo dei cicli di contrazione ed espansione. Nella fase di contrazione i muscoli su cui si sta lavorando vengono sottoposti a tensione. Questo procedimento assomiglia ad una cura omeopatica: quando si sovrappone tensione volontaria a tensione involontaria, il corpo viene stimolato a reagire, generando spontaneamente movimenti vibratorii che sciolgono le contrazioni. Molti esercizi riguardano le gambe, perché le tensioni muscolari in quest'area impediscono un buon contatto con la terra: meno una persona sente le proprie gambe, più tende a "stare tra le nuvole" e a perdere il contatto con la realtà. Anche le braccia sono spesso contratte, e in queste contrazioni sono racchiusi i significati rimossi che hanno a che fare con il protendersi, l'abbracciare, l'aggreire.

**La rabbia, che per motivi sociali dobbiamo il più delle volte reprimere, rimane rintanata nelle contrazioni muscolari generate dai gesti di aggressività che abbiamo inibito. Da un lato ci debilita sottraendoci energie fisiche**, perché ogni contrazione ostacola lo scorrere del sangue e del respiro, **dall'altro intacca il nostro senso d'identità**: infatti, quando intrappoliamo l'emozione "vietata" nella tensione muscolare, non solo non siamo più in grado di "agirla", (urlando, ridendo, pestando i piedi) ma non siamo più nemmeno in grado di sentirla: non sappiamo se siamo tristi o arrabbiati, o bisognosi di amore. Esistono in bioenergetica vari esercizi atti a far uscire la rabbia repressa, riconoscendola, vivendola e imparando a gestirla.

La bioenergetica agisce su ogni muscolo del corpo, compresi quelli più dimenticati, come il diaframma, i muscoli oculari e quelli della dita, dandoci la possibilità di riappropriarci delle parti del corpo che man mano vengono liberate dalle tensioni.

E' efficace anche per persone che soffrono di **attacchi di panico e vertigini** in quanto, andando a stimolare il "grounding" (radicamento) aiuta ad attivare la sensazione di stabilità sia fisica che emozionale.

(Alcuni brani tratti da "Bioenergetica" di Lowen e dalla rivista "Help, corpo & mente".)