

## **TRABAJO CORPORAL DESDE EL ENFOQUE DE LA BIOENERGÉTICA**

Cualquier terapia es un proceso de conexión con uno mismo en el que la relación con el propio cuerpo es fundamental.

La bioenergética considera al ser humano como una unidad de conciencia, producto de la interacción de diferentes campos de energía.

Lo que ocurre en el cuerpo afecta a la mente y viceversa. La bioenergética ayuda al individuo a recuperar la unidad cuerpo/ mente (separado en nuestra cultura y educación). También posibilita la salud emocional, un incremento en la energía vital y por tanto, un mayor goce en la vida corporal.

El cuerpo no solo son átomos, células u órganos, sino que es la manifestación material de todo un proceso multidimensional. Con el trabajo bioenergético, la persona aprende a leer y sentir su cuerpo, obtener cada vez más información de sí mismo, lo que le permitirá entre otras cosas, saber detectar la salud o enfermedad física, las tendencias de carácter, los bloqueos y tendencias emocionales.

El *Análisis Bioenergético* es un método terapéutico desarrollado inicialmente por el Dr. Alexander Lowen y John Pierrakos, a partir de los trabajos de Wilhelm Reich, discípulo y contemporáneo de Freud.

Afirma que lo más importante en las experiencias humanas es que encuentran su expresión no solo en la función mental-psíquica sino también en el cuerpo: en la postura, en patrones de reacción y también en inhibiciones de la movilidad, respiración y expresión. Estos patrones corporales representan una estructura caracterológica que influye en la percepción física del yo, en la autoimagen y en los patrones básicos de intercambio con el medioambiente.

Según Lowen suspendemos nuestros sentimientos e impulsos como resultado de una vuelta atrás en la expresión, y que esta regresión expresiva se convierte en una actitud habitual e inconsciente del cuerpo. Argumenta, por ejemplo, que la depresión puede ser curada a través del trabajo corporal, porque "la relación entre la depresión y la respiración deprimida es tan grande que una técnica que active la respiración, suelta la agarradera del estado de ánimo depresivo".

Para Lowen, el objeto de la bioenergética es ayudar al hombre a reconquistar su naturaleza primaria. Libertad en los movimientos, gracia y belleza son los atributos naturales de todo organismo animal.

## EL TRABAJO CORPORAL BIOENERGÉTICO

El cuerpo es la sede de la experiencia del crecimiento, dolor y placer, sensaciones y emociones. La multiplicidad sensorial desborda, muchas veces, la propia capacidad de integración mental, siendo imprescindible desarrollar una expresión "no-verbal" para evitar el conflicto y la enfermedad.

Los sentimientos, las emociones y los pensamientos son procesos biológicos cuyas características pueden ser conocidas, en cada persona, observando cómo la energía del cuerpo se moviliza. Como ejemplo, basta recordar lo que nos ocurre con cualquier emoción.

Las dificultades para conectar con sentimientos, deseos o necesidades están vinculadas a patrones de funcionamiento corporal en los que existe reducción de la motilidad y de la percepción del conjunto o de segmentos corporales. Por ejemplo, la respiración torácica se reduce, cuanto mayor es la fuerza con que, reiteradamente, la persona evita contactar con determinados sentimientos.

Relajando tensiones musculares y ampliando la expresión emocional se facilita la percepción de movimientos y segmentos corporales "bloqueados" y así la persona puede conectar mejor con esos contenidos emocionales y recuerdos que son imprescindibles para encontrarse a sí misma.

Algunos conceptos básicos en Bioenergética son:

**LA CORAZA:** Se trata de ciertas áreas del cuerpo donde las defensas psicológicas han sido fijadas en la musculatura a través del tiempo, por un origen traumático o con la repetición patrones defensivos. La función primaria de esta organización defensiva es proteger al niño de un conflicto entre sus necesidades afectivas y psicológicas básicas y la respuesta de su entorno. Se origina así una restricción de los flujos naturales de energía, impulsos nerviosos, etc. Implica el aumento de la musculatura, engrosamiento estructural, menor movilidad, debilidad en los tejidos o grasa subcutánea extra.

**LA ENERGÍA CORPORAL** es descrita ampliamente como una realidad que ha sido denominada, a lo largo de la historia de la humanidad de variadas formas: Ki, Chi, Prana, etc. Este tipo de energía es el vehículo de los procesos vitales de un organismo vivo. La mayor o menor energía se deduce por las muestras de "vitalidad" que da una parte o el conjunto de una persona (brillo de los ojos, color de la piel, movilidad, calor, gestos, actitudes, etc.). La energía fluye libre y sin obstáculos cuando la persona puede tolerar conscientemente lo que siente y puede ser expresado.

**BLOQUEOS:** semejantes a las corazas musculares, las áreas corporales y emocionales que se evita que entren en funcionamiento (que cobren vitalidad) se dice que sufren un bloqueo de la energía. Estos bloqueos o cortes de la energía se dan en diferentes segmentos, a menudo en la cintura (diafragma), pelvis, tórax, garganta y articulaciones.

**ENRAIZAMIENTO:** Estar enraizado es estar apoyado, conectado a nuestros pies y piernas que nos hacen sentir el apoyo sobre el suelo y, al mismo tiempo, conectado energética y sensorialmente a nuestras emociones y sentimientos más profundos.

El trabajo corporal incluye procedimientos manipulativas y ejercicios especiales. Estos ejercicios están dirigidos a ayudar a la persona a tomar contacto con sus tensiones corporales y a liberarlas a través de movimientos físicos.

#### ENCUADRE DEL TRABAJO:

En grupo semanal, donde, además de ejercicios bioenergéticos, incluimos estiramientos, baile, relajación o masaje, que permiten soltar progresivamente la estructura defensiva de la persona y permite que se recupere una mayor libertad de expresión del ser en los niveles físico, emocional y mental.

#### BIBLIOGRAFÍA:

- LOWEN, Alexander Bioenergética México. Ed. Diana 1982
- LOWEN, Alexander La Depresión y el Cuerpo Madrid. Alianza Editorial 1982
- LOWEN, Alexander El miedo a la Vida México. Ed. Lasser Press 1983
- LOWEN, Alexander El Lenguaje del Cuerpo Barcelona. Ed. Herder 1985
- LOWEN, Alexander & LOWEN, Leslie Ejercicios de Bioenergética Málaga. Ed. Sirio 1988
- LOWEN, Alexander El Amor, el Sexo y la Salud del Corazón Barcelona. Ed. Herder 1990
- LOWEN, Alexander La Espiritualidad del Cuerpo Barcelona. Ed. Paidós 1993
- LOWEN, Alexander La Experiencia del Placer Barcelona. Ed. Paidós 1994
- LOWEN, Alexander El Gozo Argentina. Ed. Era Naciente 1994
- LOWEN, Alexander La traición al cuerpo Buenos Aires. Ed. Era Naciente 1995

LOWEN, Alexander El narcisismo. La enfermedad de nuestro tiempo  
Barcelona. Ed. Paidós 2000

RAMÍREZ, José Agustín Psique y soma. Ed. T. bioenergética Desclée  
de Brouwer, S.A. 1998

REICH, Wilhelm La función del orgasmo Barcelona. Ed. Paidós 1981

REICH, Wilhelm Análisis del carácter Barcelona. Ed. Paidós 1986