

*“Noi esseri umani siamo
come gli alberi, radicati
al suolo con una
estremità, protesi verso
il cielo con l'altra, e
tanto più possiamo
protenderci, quanto più
forti sono le nostre
radici terrene...”
Alexander Lowen*



COSA E' L'ANALISI BIOENERGETICA

L'analisi bioenergetica è un metodo che combina psicoterapia verbale e corporea. Un obiettivo della bioenergetica è l'integrazione della persona, basata sul fatto che mente e corpo formano un'unità.

L'Analisi Bioenergetica integra il lavoro sul corpo con quello sulla mente, attraverso movimenti, rilassamento, contatto fisico, posizioni corporee speciali, e espressione verbale, suscitando un "contatto più profondo" tra corpo e sentimenti.

Ciò permette alla persona di arrivare efficacemente e rapidamente a percepire e lavorare sui nodi emozionali per ristabilire il libero movimento dell'energia nel corpo. Uno degli strumenti fondamentali della bioenergetica è il "grounding". Tale termine coniato da Lowen significa "radicamento" e descrive il contatto energetico con la realtà.

Le radici storiche del metodo

Sigmund Freud



Wilhelm Reich



Alexander Lowen

L'Analisi Bioenergetica

**è un metodo psicoterapeutico in cui
il lavoro con il corpo viene
utilizzato in stretta sinergia con il
lavoro analitico di tipo verbale.**

Approccio di tipo
circolare

Analitica
verbale

Corporea
non verbale



Metodologia dell'Analisi Bioenergetica

Perchè parlarne

**Contatto come forma primaria di comunicazione e interazione
dell'individuo e nella specie**

**Invariante evolutivistica presente in tutte le relazioni finalizzate
all'accudimento**

**E' forse il canale che più ha a che fare con
la comunicazione implicita, con il verbalmente indicibile**

CORRENTE CONTINUA DI SENTIMENTI DAL CUORE

SEGMENTI

CALOTTA CRANICA
CERVELLO

TESTA COLLO
E SPALLE

TORACE - CUORE

VENTRE

GENITALI

GAMBE E SUOLO

SUOLO



AUREOLA
SPIRITUALITA'

APRIRSI
AFFERMARE
PROTENDERSI

AMORE PIETA'
CARITA'
SPERANZA

PIACERE
RISO

GIOIA - ESTASI

SICUREZZA
EQUILIBRIO
RELAZIONE

IL FLUIRE DELLA CORRENTE E I SENTIMENTI DI FASCIA

SMEMBRAMENTO DELLA CORRENTE DI SENTIMENTI DA PARTE DELLE TENSIONI CRONICHE

SEGMENTI DEI BLOCCHI

CALOTTA CRANICA
CERVELLO
BASE DEL CRANIO

OCCHI

TESTA COLLO
E SPALLE
BASE DEL
COLLO

SPALLE

TORACE
CUORE

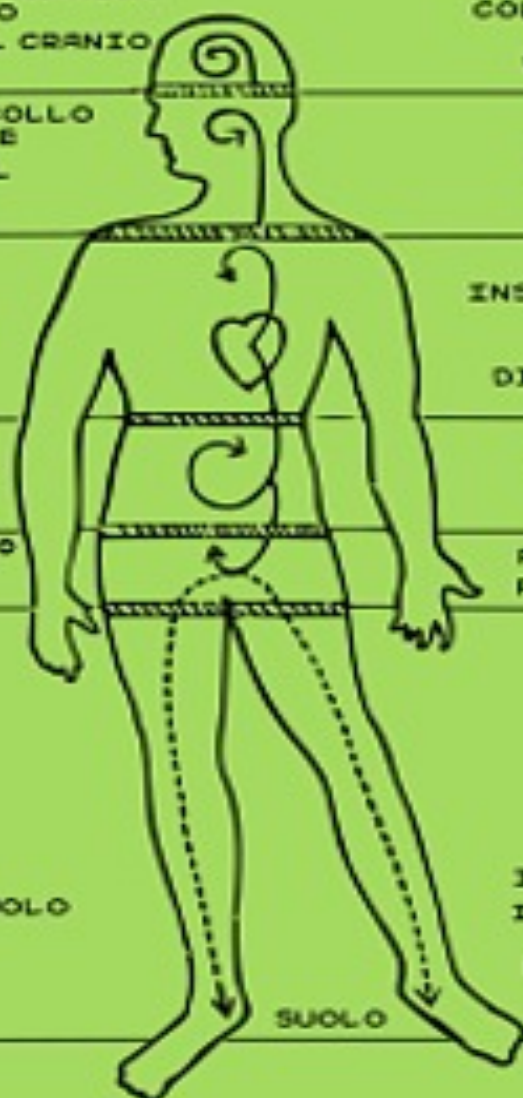
DIAPHRAMMA

CINTOLA - VENTRE

PAVIMENTO PELVICO
GENITALI

GAMBE E SUOLO

SUOLO



COLPA - DUBBIO
ABITACOLO
DEL DIAVOLO

OSTILITA'
NEGATIVITA'
TRATTENERE

INSENSIBILITA'
ODIO
DISPERAZIONE

SOFFERENZA
LACRIME

PERVERSIONE
PORNOGRAFIA

INSICUREZZA
INSTABILITA'

MANCANZA DI
RAICICI

Concetti di base

- Gli interventi in Analisi Bioenergetica prevedono l'analisi del profondo secondo un approccio che procede partendo

sia dal versante psichico, sia da quello corporeo:

i temi emergenti, infatti, vengono affrontati ed evocati utilizzando sia il canale che, partendo dal piano mentale ed affettivo conduce al coinvolgimento corporeo, sia il canale

opposto: **ovvero quello che partendo dalla respirazione, dal movimento e dall'espressione corporea permette l'emergere di vissuti emotivi inconsci consentendone quindi anche il recupero e l'elaborazione a livello mentale ed affettivo.**

STRUTTURE CARATTERIALI

<i>SCHIZOIDE</i>	Tenersi insieme <i>Hold togheter</i>	Paura di <i>Annichilimento</i> <i>annientamento</i>
<i>ORALE</i>	Aggrapparsi <i>Hold on</i>	<i>abbandono</i>
<i>PSICOPATICO</i>	Tenersi al di sopra <i>Hold up</i>	<i>sottomissione</i>
<i>MASOCHISTA</i>	Tenersi dentro <i>Hold in</i>	<i>umiliazione</i> <i>vergogna</i>
<i>RIGIDO</i>	Tirarsi indietro <i>Hold back</i>	<i>arrendersi</i>

COSA È L'ANALISI CORPOREA

- È un metodo il cui lato verbale deriva dalla teoria psicoanalitica delle relazioni oggettuali.
- Questo metodo integra l'aspetto verbale con le tecniche corporee (approccio reichiano, bioenergetica, analisi funzionale). Molte di queste tecniche sono centrate sul portare il paziente in contatto interiore con la propria respirazione e con l'ascolto propriocettivo del corpo e delle emozioni.

L'APPROCCIO DELLE RELAZIONI OGGETTUALI

- Elaborato da Melania Klein e Donald Winnicott
- Attualmente questo approccio è rappresentato da Otto Kernberg, Christopher Bollas e Thomas Ogden ecc.
- La particolare attenzione al transfert e la parallela elaborazione del controtransfert sono strumenti fondamentali della terapia
- L'approccio delle relazioni oggettuali può aiutare il paziente a far luce sulla sua storia anche preverbale. L'integrazione con l'approccio analitico-corporeo rende ancora più evidente questo aspetto, nella relazione terapeutica e nella formulazione della diagnosi.

LA DIAGNOSI ANALITICO-CORPOREA

- COSTRUISCE LA LETTURA DELLA STRUTTURA CARATTERIALE E RELAZIONALE COMPLESSIVA DEL CLIENTE, ATTRAVERSO LA COMPrensIONE DEL SUO STILE DI ATTACCAMENTO CHE SI SVILUPPA NEL TRANSFERT EMOTIVO E CORPOREO, DEL SUO VISSUTO ESISTENZIALE E DELLE DIFESE DELL'IO.
- IN QUESTO APPROCCIO DIAGNOSTICO SI DÀ PARTICOLARE ATTENZIONE ALLA LETTURA DEL CORPO E DEL COMPORTAMENTO NON VERBALE COME CORRISPETTIVO DELLA STRUTTURA CARATTERIALE.

ALEXANDER LOWEN, MD / FOUNDER

II BA



International Institute
for Bioenergetic Analysis