

BioEscuela

Directora Lic. Norma Litvin
Terapeuta del Instituto Internacional de Alexander Lowen

+54 011 4773-2233 info@bioescuela.com.ar
J. A. CABRERA 4832 - C.A. BUENOS AIRES - ARGENTINA

BIOENERGÉTICA Y VIDA COTIDIANA.

La Bioenergética es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos.

Es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente para ayudarnos a resolver nuestros problemas emocionales y a comprender mejor nuestro potencial para el placer y la alegría de vivir.

Una tesis de la bioenergética es que cuerpo y mente son fundamentalmente idénticos, es decir lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo y viceversa

Trabajar con bioenergética hace bien a todos pero es particularmente eficaz para personas deprimidas. Cuando el nivel energético se eleva con ejercicios adecuados, respiración profunda y la descarga de sentimientos, la persona tiene la posibilidad de salir de su estado de depresión.

La Bioenergética se propone ayudar al individuo a abrir su corazón a la vida y al amor.

No es tarea fácil, porque el corazón está bien protegido en su jaula ósea y con fuertes defensas psicológicas y físicas.

Es preciso trabajar sobre estas defensas para lograr nuestra meta. Pero, si no las alcanzamos, el resultado es trágico.

Pasar por la vida con el corazón cerrado es como atravesar el océano aprisionados en el casco de una nave. La aventura, la excitación y la gloria de vivir están más allá de la visión del individuo.

La bioenergética es un método terapéutico que fue creado por el Dr. Alexander Lowen en los años 1950. Nació de los trabajos de Wilhelm Reich, quien hablaba de la identidad funcional y de las correlaciones de los procesos físicos y psíquicos. Creó la Vegeto terapia caracterológica analítica orientada a liberar al paciente de su acorazamiento caracterológico. En 1956 se fundó en Nueva York el Instituto de Alexander Lowen.

La bioenergética es una forma revolucionaria de psicoterapia diseñada para reactivar al cuerpo a través de ejercicios específicos. La terapia tiene tres ejes: permite al individuo entender su personalidad en términos de su cuerpo, mejorar todas las funciones movilizándolo la energía contenida por las tensiones musculares y aumentar su capacidad para experimentar placer y alegría de vivir.

Para la Bioenergética hay dos principios básicos:

1. Cualquier limitación de la motilidad es tanto el resultado como la causa de dificultades emocionales y aparece como el resultado de conflictos infantiles no resueltos.
2. El otro principio es que cualquier restricción a la respiración es tanto el resultado como la causa de una ansiedad. Si las situaciones que producen ansiedad persisten, la dificultad para respirar se convierte en rigidez torácica y tensión abdominal.

La salud de la persona tiene que estar reflejada en el cuerpo. Tres aspectos fundamentales muestran la salud: gracia en los movimientos, belleza en las formas, armonía y el tercero es la vivacidad de la expresión.

El propósito de la terapia bioenergética es ayudar al paciente a ser más libre, a tener más energía, sentir más placer y disponer de una capacidad mayor para funcionar bien.

En la BioEscuela formamos coordinadores Grupales y Terapeutas Corporales Bioenergéticos, damos clases de ejercicios para adultos, adolescentes y niños.

Luna es una alumna de nuestras clases para niños que con mucho entusiasmo escribió esta nota.

Tiene 7 años y está muy agradecida por los beneficios de esta práctica.

Bioenergética para niños

“La Bioenergética se trata de un ejercicio que hace tener mucha salud y sentirse bien y saber que es la vida y también sirve para darse cuenta de lo que siente y de lo que quiere cuando quiere y cuando necesita.

La Bioenergética mas o menos se inventó hace 50 años y por eso estoy escribiendo esto y desde ahora y adelante voy a tener mucha salud por que ago Bioenergética y el que la inventó se llama Alexander y el apellido Lowen tiene como 94 años y esta re bien por que todos los días hace Bioenergética.

Por eso yo desde ahora en adelante voy a ser todos los días Bioenergética por que así me voy a sentir muy bien y libre”.

Luna Borrovinsky – 8 años, alumna de clases de ejercicios de Bioenergética para niños de la Bioescuela.

Lic. Mariana Litvin Lic. Psicología y T.C.B