

BIOENERGÉTICA: RECUPERAR LA EMOCIÓN PERDIDA.

Esta modernidad llena de gimnasios encierra una falsa idea: que estamos en contacto con nuestro cuerpo porque lo llevamos al gimnasio, lo exigimos y lo mantenemos “en forma”, esto es, con las medidas acordes a ciertas tablas estadísticas. Lo que no nos estamos dando cuenta es que eso no es estar en verdadero contacto con el cuerpo. ¿Lo sentimos? ¿Podemos respetar sus tiempos? ¿Paramos cuando algún ejercicio es extenuante y nos está haciendo mal? ¿Estamos al tanto de nuestras Tensiones Musculares Crónicas? ¿Damos a nuestro cuerpo un trato humano o lo tratamos como a una máquina? Hasta los motores de los autos necesitan un descanso cada tanto. ¿Somos concientes que cuando estamos cansados debemos descansar?

Cultivar un cuerpo bello no es sinónimo de cuidarnos; presionarlo y exigirlo hasta niveles superlativos no es trabajar a favor de la vida, ni del bienestar tanto físico como psíquico. Es ir en contra de los procesos naturales que nos permiten seguir vivos con salud y armonía.

Podemos volver a expandir la vitalidad. Nuestro trabajo es devolverle la vida al cuerpo, abrir la respiración, conectar con la sensibilidad.

Alexander Lowen, el creador de la Bioenergética dice que estar plenamente vivo es respirar profundamente, moverse libremente y sentir plenamente.

Respirar es la función vital más importante y curiosamente es la que menos ejercitamos. Generalmente respiramos poco y mal, se podría decir que vivimos aguantando la respiración, como quien tiene miedo y evita sentir. Respirar profundamente nos ayuda a tener más vitalidad, mayor oxigenación, más concentración, sensibilidad y, por supuesto, menos tensión.

Los ejercicios Bioenergéticos favorecen la vibración natural del cuerpo, incluyendo la expresión de la voz, que es otro modo de vibrar. Buscamos restablecer lo que se fue perdiendo. Con el trabajo Bioenergético intentamos recuperar la espontaneidad. Un cuerpo libre de tensiones crónicas es un cuerpo que se mueve con gracia.

Esto abre paso a la sensación. Lo que sentimos es justamente nuestro cuerpo y sus manifestaciones. A su vez, la autoconciencia equivale a la conciencia de cuerpo, a la capacidad de sentir y registrar lo que nos pasa. Parece tan sencillo, pero es muy frecuente que cuando se le pregunta a un paciente, qué está sintiendo, no sepa qué contestar, no tenga noción de lo que le está pasando.

Vivimos apurados, utilizando al cuerpo como un instrumento para hacer lo que tenemos que hacer, pero muy raramente nos detenemos a registrar cómo estamos, que sentimos, que necesitamos.

Tal vez tengamos que descansar, tal vez nos queremos reír, o llorar, o bailar, pero cerramos las puertas de la emoción y seguimos adelante con las obligaciones, con lo urgente ...

En Bioenergética tenemos una militancia a favor de la vida, valorizamos al cuerpo y sus sensaciones. Si hay dolor, aprendemos a expresarlo, a llorar, descargar y a elaborar aquellas situaciones nuevas o viejas que lo provocan. Si hay placer, aprendemos a disfrutarlo en todo su esplendor.

Respiración, movimiento, vibración, enraizamiento, sensibilidad, son los pilares por donde surge la alegría de vivir. Estar sostenidos desde los pies y las piernas, bien enraizados en la tierra, nos permitirá tener un cuerpo relajado y grácil, pudiendo conectarnos con el verdadero placer. Basar la vida en determinados logros que tienen que ver sólo con proyectos mentales, pero que no conecten con verdaderas sensaciones corporales profundas, no nos conducirá a la plenitud. Si estamos en contacto con nuestro cuerpo y nuestras emociones, podemos disfrutar de cualquier meta cumplida o logro en nuestras vidas.

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

Poder, dinero y belleza física, no nos garantizan que seamos plenamente felices y capaces de disfrutar de la vida y del amor. Como dice Lowen, un cuerpo adecuado es aquel que pueda “pararse con dignidad, hablar con integridad y moverse con gracia”.

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

publicado en www.bioescuela.com.ar