

## **Bioenergética**

La bioenergética es una terapia creada por Alexander Lowen, basada en las experiencias e investigaciones llevadas a cabo por Wilhem Reich.

Bioenergía podemos traducirla directamente como energía vital, o energía de la vida, es un término que se encuentra muy ligado en sus orígenes al mundo de la psicoterapia y que en la actualidad se ha ido extendiendo a otras terapias con diversos significados.

Cuando las experiencias de estrés y sufrimiento se substancian en el cuerpo lo hacen en forma de tensión. Esa tensión es energía y requiere energía para seguir activa, esa tensión permanente formará según la Bioenergética una "armadura" de protección, esa armadura de tensión, de músculos crónicamente contraídos es apenas perceptible para el que la padece, sufre y su mantenimiento es asumido por el inconsciente, lo cual acabará generando nuevas tensiones adaptativas.

La bioenergética de Lowen como todas las terapias holísticas intenta generar una relación sana entre cuerpo y mente, hasta conseguir llegar a usar la energía en la obtención de placer y felicidad en vez de sustentar con ella una coraza defensiva que al final se convierte en un parapeto en el que no cabe más que el sufrimiento.

Podemos destacar la importancia que tiene para la Bioenergética el sentido de la propia individualidad, yo como ser que dependo de mi mismo, la toma de conciencia de mi unidad, no dependiente de otro o de partes de mi para apreciarme, sean estas mi cerebro o mis pechos. El asentamiento pasa por descubrir el contacto con la tierra, mis pies, mis piernas, son un contacto muy firme con lo real. Los ejercicios de Lowen se orientan hacia afianzar el enraizamiento, hacia sentir el propio cuerpo y su realidad esencial.

La respiración es nuestro principal alimento, consumimos al día mas Kilogramos de aire que de cualquier otra sustancia sólida o líquida, es la fuente vital de nuestra energía sin la cual perecemos en apenas unos instantes. La respiración es la expresión de nuestra vitalidad, cuando se establece la armadura de tensión, de inmediato se afecta la respiración, la limita y por ello restringe la energía de que disponemos.

Volver a desarrollar una respiración natural, original, completa implica establecer nuevas sensaciones, experimentar la emoción del incremento del potencial de energía. La bioenergética desarrolla toda una serie de ejercicios en la dirección de la vivencia de la respiración y sus posibilidades en el desarrollo personal.

La Bioenergética define cuatro estructuras de caracteres clave para llegar a entender el funcionamiento interno de las personas cada personalidad incluiría una mezcla de los mismos: esquizoide, psicopático, masoquista y oral.

La Bioenergética se sustente en aspectos físicos muy potentes, el movimiento y la respiración, y en la comprensión de las estructuras básicas del carácter humano.

En esencia la Bioenergética pretende el desarrollo armonioso del hombre para que así pueda experimentar la vida en plenitud, con gozo y sin miedos.

Artículo obtenido en [otrasterapias.com](http://otrasterapias.com)