



# La bioenergetica di A. Lowen

Un viaggio nel corpo e nella mente

Luisa Giovannini - Trento

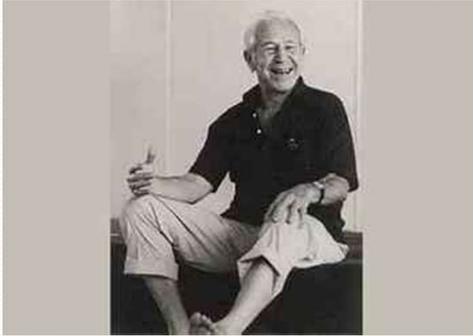


Chi è Alexander Lowen?

psicoterapeuta e psichiatra americano.

Lowen, un allievo di Wilhelm Reich, ha sviluppato questa disciplina negli anni '50, sostenendo che:

**le tensioni e le posture del corpo sono strettamente collegate alle emozioni e alle esperienze psicologiche.**



Alexander Lowen  
n. 1910 m.2008

13/05/2025

Luisa Giovannini

2



Slide 3: Cos'è la Bioenergetica?

LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

- ❑ è una forma di **terapia psicocorporea** che combina elementi di psicologia e di lavoro corporeo
- ❑ si basa sull'idea che il **corpo e la mente siano interconnessi** e che le emozioni represses possano manifestarsi come tensioni fisiche e bloccano il fluire dell'energia vitale

13/05/2025 Luisa Giovannini 3



Slide 4: Bioenergetica e esercizi

LA MALATTIA RENALE CRONICA. QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

- ❑ attraverso esercizi di
  - ❑ **respirazione,**
  - ❑ **movimenti,**
  - ❑ **tecniche di rilascio emotivo,**
- ❑ la bioenergetica mira a **liberare queste tensioni**, promuovendo una maggiore **consapevolezza corporea** e un miglioramento del benessere psicologico aumentandone la **vitalità ed il piacere**
- ❑ energia vitale:
  - ❑ la bioenergetica si concentra sul **flusso di energia vitale nel corpo**, seguendo un **MOVIMENTO DI CARICO/SCARICO**, di **CONTRAZIONE /DISTENSIONE**. Quando questa energia è bloccata, può portare a problemi emotivi e fisici.
  - ❑ **STRUTTURE CARATTERIALI** (caratteri bioenergetici)

13/05/2025 Luisa Giovannini 4

## Analisi bioenergetica

**Diritto negato:**

- di esistere, vita intrauterina-**schizoide**
- di essere amato, 0-1 anno- **orale**
- di essere sostenuto, 1-2, **psicopatico**
- di essere autonomo, 2-3, **masochista**
- di amare sessualmente, dopo i 3 anni-**rigido**

**I 5 CARATTERI BIOENERGETICI**

Alexander Lowen, padre dell'analisi bioenergetica, ha individuato 5 tipologie caratteriali, vale a dire 5 tipologie di strutture e morfologie psicologiche e fisiche. Queste sono:



Schizoide   Orale   Psicopatico   Masochista   Rigido

Le strutture caratteriali si sviluppano come difese contro le prime esperienze di vita e si manifestano come specifici modelli di tensione muscolare e atteggiamenti psicologici.

13/05/2025   Luisa Giovannini   5

## Benefici della Bioenergetica

- ❑ maggiore consapevolezza di sé
- ❑ maggiore consapevolezza corporea
- ❑ maggiore consapevolezza dei propri confini sia corporei che emotivi
- ❑ miglioramento delle relazioni interpersonali
- ❑ riduzione delle tensioni corporee, dello stress e dell'ansia
- ❑ maggiore vitalità che porta ad un aumento del piacere

13/05/2025   Luisa Giovannini   6

**Applicazioni della bioenergetica**

- Terapia individuale e di gruppo
- Utilizzo in contesti di crescita personale e miglioramento della percezione corporea, sciogliere le tensioni muscolari

13/05/2025 Luisa Giovannini 7

**Struttura di una classe di bioenergetica**

- ❑ Concetto di **Grounding (Radicamento)**: si riferisce alla connessione di una persona con la realtà del proprio corpo, sentendo le gambe ed i piedi e il sostegno della terra. Gli esercizi di grounding aiutano gli individui a sentirsi più stabili, sicuri e presenti.
- ❑ Concetto di **Facing**: il modo con cui io guardo gli altri ed il mondo, la postura
- ❑ L'importanza del **Respiro**

13/05/2025 Luisa Giovannini 8

## Attraverso la respirazione noi regoliamo costantemente il nostro ciclo di caricamento e scaricamento.

INSPIRO =  
CARICO



ESPIRO =  
SCARICO

Per fare un **lavoro consapevole di autogestione dell'ansia, dello stress** dobbiamo iniziare a lavorare sulla respirazione:

**AUMENTARE LO SCARICAMENTO**

13/05/2025

Luisa Giovannini

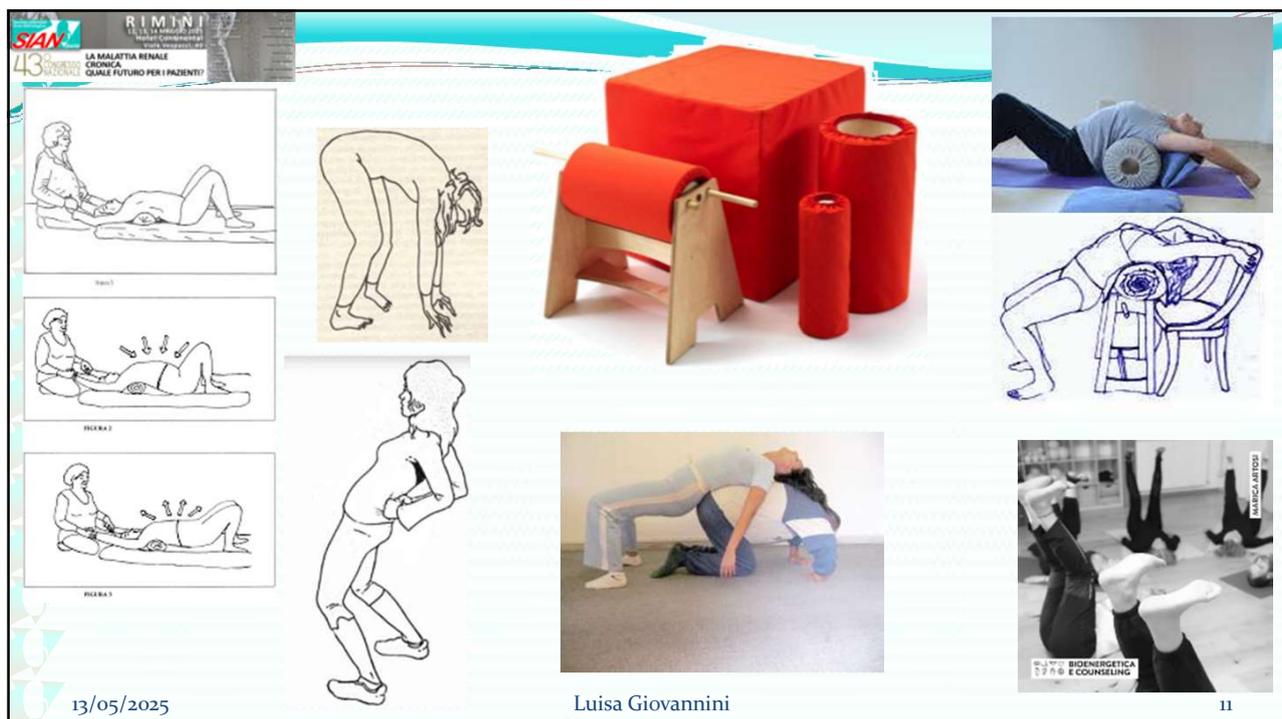
9

- Gli esercizi bioenergetici sono molteplici, dall'utilizzo della voce, al respiro, al lavoro su gli occhi, sul bacino e sui vari segmenti corporei, si ricerca l'effetto della vibrazione

13/05/2025

Luisa Giovannini

10



## Struttura di una classe: 60 minuti

- ❑ Presa di contatto con l'ambiente, con se stessi con gli altri (riscaldamento in movimento)
- ❑ Da fermi in posizione di grounding ascolto di sé, body scan, mobilizzazione delle parti che sento più tese
- ❑ Tematizzazione: grounding, respirazione, facing, espressione emotiva, uso della voce
- ❑ Esercizi in posizione eretta
- ❑ Bend-over: Discesa a terra
- ❑ Esercizi a terra
- ❑ Risalita
- ❑ Chiusura finale

13/05/2025

Luisa Giovannini

12

SIAN 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

*“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*

13/05/2025 Luisa Giovannini 13

SIAN 43 ANNI  
RIMINI  
LA MALATTIA RENALE CRONICA  
QUALE FUTURO PER I PAZIENTI?

*“...Come gli alberi, anche noi esseri umani guardiamo al cielo come alla fonte dell'energia vitale, ma la consistenza del nostro corpo dipende dalla terra...”  
A. Lowen.*

13/05/2025 Luisa Giovannini 14



Essere pieni di vita significa respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire con intensità.

Alexander Lowen



13/05/2025 Luisa Giovannini 15



**IPSO**  
Istituto di Psicologia Somatorelazionale

**S.I.A.B.** Società Italiana di Analisi Bioenergetica

13/05/2025 Luisa Giovannini 16

**Grazie per l'attenzione e... buona pratica!!!**



13/05/2025 Luisa Giovannini 17