
EJERCICIOS de

*B*IOENERGÉTICA

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

9ª edición: julio 2005

Título original: THE WAY TO VIBRANT HEALTH
A MANUAL OF BIOENERGETIC EXERCISES

Traducido del inglés por Manuel Algora Corbi
Diseño de portada: Editorial Sirio, S.A.

© Alexander Lowen y Lewlie Lowen

© de la presente edición

EDITORIAL SIRIO, S.A.	Nirvana Libros S.A. de C.V.	Ed. Sirio Argentina
C/ Panaderos, 9	Calle Castilla, nº 229	C/ Castillo, 540
29005-Málaga	Col. Alamos	1414-Buenos Aires
España	México, D.F. 03400	(Argentina)

www.editorialsirio.com
E-Mail: sirio@editorialsirio.com

I.S.B.N.: 84-7808-313-8
Depósito Legal: B-32.618-2005

Impreso en los talleres gráficos de Romanya/Valls
Verdaguer 1, 08786-Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

EJERCICIOS de

BIOENERGÉTICA

Alexander Lowen & Leslie Lowen

editorial **S**irio, s.a.

Parte I

Los principios básicos de la bioenergética

Introducción: ¿Qué es la bioenergética?

La bioenergética es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos. Estos procesos, a saber, la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo, y la descarga de energía en el movimiento, son las funciones básicas de la vida. La cantidad de energía de que dispongamos, y el modo en que utilicemos nuestra energía, determinarán cómo responderemos a las situaciones de la vida. Obviamente, podemos afrontarlas de un modo más efectivo si tenemos más energía, capaz de ser libremente traducida en movimiento y expresión.

La bioenergética es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudar a la gente a resolver sus problemas emocionales, y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir. Una tesis fundamental de la bioenergética es que cuerpo y mente son funcionalmente idénticos: es decir, lo que sucede en la mente refleja lo que está sucediendo en el cuerpo, y viceversa. La relación entre estos tres elementos, cuerpo, mente y procesos energéticos, es mejor expresarla por una formulación dialéctica, tal como lo muestra el siguiente diagrama.

Como todos sabemos, mente y cuerpo pueden influenciarse uno al otro. El modo en que uno piensa puede afectar

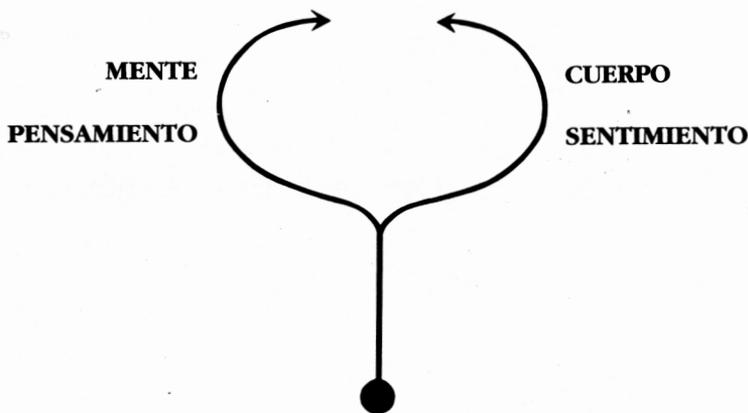


Figura 1. Procesos energéticos

al modo en que uno siente. Lo contrario es igualmente cierto. Esta interacción, sin embargo, está limitada a los aspectos conscientes o superficiales de la personalidad. A un nivel más profundo, es decir, al nivel inconsciente, tanto pensamiento como sentimiento están condicionados por factores energéticos. Por ejemplo, es casi imposible para una persona deprimida elevarse por encima de su depresión a base de tener pensamientos positivos. Esto se debe a que su nivel de energía está deprimido. Cuando su nivel de energía es elevado a través de una respiración profunda (su respiración estaba deprimida junto con las restantes funciones vitales) y la descarga de sentimientos, la persona sale del estado de depresión.

Los procesos energéticos del cuerpo están relacionados con el estado de viveza del cuerpo. Cuanto más vivo esté uno, más energía tendrá, y viceversa. La rigidez o la tensión crónicas disminuyen nuestra viveza, y menguan nuestra energía. Es al nacer cuando un organismo se encuentra en su estado más vivo y más fluido; al morir, la rigidez es total, el *rigor mortis*. No podemos evitar la rigidez que viene con la edad. Lo que podemos evitar es la rigidez debida a tensiones

musculares crónicas que resultan de conflictos emocionales no resueltos.

Todo stress produce en el cuerpo un estado de tensión. Normalmente la tensión desaparece cuando el stress es aliviado. Las tensiones crónicas, sin embargo, persisten, después de que el stress provocador haya sido eliminado, bajo la forma de una actitud inconsciente del cuerpo o de un grupo de músculos. Dichas tensiones musculares crónicas perturban la salud emocional al disminuir la energía del individuo, restringiendo su motilidad (el juego y movimiento naturales y espontáneos de la musculatura), y limitando su autoexpresión. Resulta entonces necesario aliviar esta tensión crónica, si es que la persona ha de recuperar su plena viveza y su bienestar emocional.

El *modus operandi* de la bioenergética incluye tanto procedimientos manipulativos como ejercicios especiales. Los procedimientos manipulativos consisten en masaje, presión controlada, y toques suaves para relajar los músculos contraídos. Los ejercicios están destinados a ayudar a la persona a entrar en contacto con sus tensiones, y liberarlas a través de un movimiento apropiado. Es importante saber que todo músculo contraído está bloqueando algún movimiento. Estos ejercicios han sido desarrollados en el curso de más de veinte años de trabajo terapéutico con los pacientes. Se hacen en sesiones de terapia, en clases, y en casa. Quienes llevan a cabo estos ejercicios refieren un efecto positivo sobre su energía, su estado de ánimo y su trabajo. Los autores los hacen regularmente para promover su propio bienestar. Dondequiera que hayamos presentado estos ejercicios, por ejemplo, en seminarios para profesionales, la respuesta ha sido entusiasta. Constantemente se nos pide una lista y una descripción de los ejercicios. Este manual es nuestra respuesta a dicha demanda.

Deseamos recalcar, de entrada, que estos ejercicios no son un sustituto para ninguna terapia. No resolverán problemas emocionales profundos, los cuales generalmente requieren ayuda profesional competente. Muy a menudo la gente que no está siguiendo una terapia y que hace estos

ejercicios, decide que necesita y quiere la ayuda de la terapia para solventar problemas que pueden haber salido a la conciencia durante el curso de los ejercicios. Pero tanto si estás haciendo terapia como si no, la ejecución regular de estos ejercicios te ayudará a aumentar significativamente tu viveza y tu capacidad para el placer.

Estos ejercicios pueden ayudarte a obtener mayor dominio de tí mismo, con todo lo que este término implica. Harán esto [1] aumentando el estado vibratorio de tu cuerpo, [2] asentándote en tus piernas y en tu cuerpo, [3] volviendo más profunda tu respiración, [4] agudizando tu percepción de tí mismo, y [5] ampliando tu autoexpresividad. Pueden asimismo mejorar tu figura, aumentar tus sentimientos sexuales, y promover la confianza en tí mismo. Sin embargo, son ejercicios, no talentos, y en gran parte dependerá de lo que pongas en ellos. Si los haces mecánicamente, sacarás poco de ellos. Si los haces compulsivamente, su valor disminuirá. Si los haces de un modo competitivo, no habrás probado nada. En cambio, si los haces con interés por tu cuerpo y para su cuidado, sus beneficios te asombrarán.