

La Bioenergética Transpersonal

La Bioenergética Transpersonal

“Descobrint una nova manera de viure”

¿Què és la BIOENERGÈTICA ?

Bioenergética (Lowen):

Treballa sobre les coraces musculars i les defenses psicològiques i ajuda reactivar el COS per connectar amb la nostra energia vital.

Ho fa a través de tres eixos principals:

- Conèixer la personalitat a través del COS.
- Millorar les funcions movilitzant l'energia continguda per les tensions musculars.
- I augmentar la capacitat respiratòria per experimentar el plaer i l'alegria de viure.

El treball bioenergètic acompanya a l'individu a:

- **Flexibilitzar les cuirasses**, que són les defenses creades per les experiències que no hem pogut viure i de les quals ens hem protegit. (Cuirassa té diverses capes: **la de l'Ego** que conté les defenses písmiques –negació, projecció, deflacció, etc., **la capa muscular**, on es localitzen les tensions cròniques que apoyen les defenses de l'Ego i al mateix temps protegeixen a l'individu de la capa interior dels sentiments reprimits, negats, rebutjats, que no han estat expressats. **La capa emocional**, en la que s'inclouen les emocions reprimides d'ira, pànic, terror, por, tristesa, dolor... **I la capa del cor**, de la qual surgeix el sentiment d'amor.
- **Ampliar la RESPIRACIÓ PROFUNDA.** La

limitació de la respiració redueix la vitalitat de la teva vida, la teva energia.

- Expressar lliurement les emocions.
- Reconèixer tot allò que el cos reveli.
- Permetre's sentir i ser qui ets.
- Atrevir-te a ser tocat per la vida.
- Experimentar i a explorar noves maneres.
- Donar espai a tot allò negat, reprimit, rebutjat...
- Sensibilitzar el cos
- Ampliar la percepció energètica.
- Obrir-nos a expressar i a comunicar.

És un procés on des de la connexió amb el nostre cos, amb la nostra ment, amb la nostra energia i amb les nostres emocions podem anar descobrint i obrint-nos a sentir a viure i a gaudir. (Quan ens reconeixem i ens acceptem, ho fem també amb els altres, i ens sentim amb més pau, amb menys conflicte, en cas contrari, és quan projectem i per tant ens separem).

És un viatge per SER qui SOM! És un camí cap a l'autenticitat! passant per permetre'ns SENTIR en cada moment el que EN EL NOSTRE COS se'ns manifesti i se'ns reveli, sense negar-ho, ni evitar-ho, sense rebutjar-ho ni reprimir-ho.

És un procés que ens encamina a connectar amb la nostra energia vital, amb la nostra força interior i ens ajuda a **sanar** parts bloquejades.

Quan parlem de **SANAR**, no ho diem en el sentit d'estar bé, sinó que el que es pretén en **Bioenergètica** és que la persona se **SENTI CADA VEGADA MÉS VIVA**, més vital. Que la persona percebi la **VIDA** d'una manera

més amplia, més intensa i al mateix temps més sutil, a nivell mental, energètic i emocional, i trobi nous recursos per viure una vida més plena. Que la persona connecti amb el seu sentit espiritual i en el profund sentit de la vida i reconnecti amb la font de TOT. (Bioenergètica transpersonal).

El COS és el receptor de les nostres vivències, en ell hi tenim gravada la nostra història, i és evident i així ho experimentem dia a dia. En ell hi acumulem totes les tensions i bloquejos.

Els nostres pensaments, paraules, emocions i nutrició produeixen una vibració a les nostres cèl.lules, deixant una profunda petjada en elles, que influeixen en la nostra salut física, emocional i energètica.

Poc a poc les tensions se'ns tornen cròniques. Poc a poc el COS se'ns queda tancat en hàbits i se'ns torna rígid amb la repetició. Creem una cuirassa muscular per no sentir el DOLOR (contractures cròniques... etc). Aquesta cuirassa determina una manera de moure'ns i d'estar al món i de connectar amb nosaltres i amb els altres.

En el cos hi ha estructurats tots els problemes que té la persona.

Tenim POR A SENTIR. La VIDA ÉS INTENSA i si ens obrim a ella, el nostre cos percep aquesta intensitat. Habitualment no ens obrim a aquesta sensibilitat, sinó més aviat al contrari. Solem desconnectar-nos de les emocions per no patir, i ho fem insensibilitzant el COS. És a dir ens tanquem a VIURE, ens desconnectem.

(Encefalograma plano).

Quan evitem, ens protegim i és quan creem
CORACES PER NO SENTIR, però si no sentim el
dolor, tampoc sentim el plaer de viure, la
qual cosa ens allunya cada vegada més de
nosaltres mateixos i dels altres. Això
provoca que cada dia sentim més la soledat
i la buidor interior, i que la haguem
d'omplir amb el FER, FER i FER i en
ocupar-nos en comptes d'escoltar-nos, i en
buscar entreteniments, en comptes
d'atrevir-nos a SENTIR i de donar espai
allò que el COS ens vol DIR!

Al mateix temps anem creant una falsa
sensació de seguretat i equilibri, amb el
desgast energètic que això suposa, i amb el
resultat d'insatisfacció.

La VIDA és moviment, tot canvia, els
nostres estats corporals, els nostres
pensaments, la nostra energia, les nostres
emocions, i nosaltres podem romandre en un
estat d'estabilitat o harmonia continuada?...
si, si ens insensibilitzem.

Ens sembla que si estem tristos ja no estem
bé. Que si sentim angoixa hem de fer alguna
cosa per evitar-la, per eliminar-la. Que si
el cos revela dolor li hem de donar un
fàrmac que l'alliberi d'això! Sí, és una
possibilitat, i és la més extesa! Però des
de la VISIÓ DE LA BIOENERGÈTICA la
proposta és que quan esdevingui una emoció,
una sensació incòmoda no intentem evitar-la
sinó que ens endinsem a sentir-la, a donar-
li el màxim temps i espai perquè es pugui
expressar en la seva totalitat. Si realment
ens ho podem permetre, rarament ens tornarà
a sorgir.

Es des d'aquí, des del sostenir, que el

teu cos podrà transformar l'estat interior. No hi haurà resistència i per tant a l'haver-hi consciència i permís, es crearà un nou estat. Això es fa difícil d'explicar, amb paraules, però el que si us puc dir es que aquesta està sent la meva experiència. Evidentment és un camí de VIDA, perquè portem molta història acumulada.

La VISIÓ del treball bioenergètic

TRANSPERSONAL inclou el Cos, l'energia, l'emoció i la ment, quatre realitats a integrar a partir del treball corporal, des d'on ens obrim a una nova percepció de la VIDA, que va molt més enllà de les idees prefixades, creences, automatismes, condicionaments, etc.

És la VIDA VISCUDA DES DEL COR, des del SENTIR, des d'una RELACIÓ PROFUNDA amb el que ens rodeja (sistèmic).

FLUIR, OBRIR I CREAR noves possibilitats, ENTRAR EN EL COS I habitar-lo, expressar les emocions per poder estimar-nos i estimar.

DESBLOQUEJAR TOT allò que en el seu moment no es va poder expressar, i fer-li un lloc. (La rigidesa, la tensió corporal, ens impedeix l'expressió de l'emoció).

Mitjançant el **TREBALL BIOENERGÈTIC** activem a que el **COS ES MANIFESTI I S'OBRI A SENTIR** per poder reconèixe's i així connectar amb l'energia vital, amb la força de la vida .

COM HO FEM?

- Movent el cos amb dinàmiques Bioenergètiques, acompanyades amb música i ritmes que ens permeten obrir-nos i expressar el que hi ha. Un espai de deixar anar el control i les rigideses,

bloquejos i tensions. Un espai perquè es pugui manifestar i revelar la nostra història personal i poder-la alliberar en tot allò que no s'ha pogut expressar.

- Amb exercicis bioenergètics més clàssics, per aprofundir i connectar amb la nostra consciència corporal i despertar-la. Pel propi autoconeixement. Per adonar-nos del que ens limita i el que ens potencia.
- Exercicis respiratoris. Atenció, observació, presència. Per connectar amb la nostra energia vital.
- Estiraments i lectures corporals. Consciència corporal.
- Massatges Bioenergetics, manipulació de punts claus o a través d'energia.
- Amb jocs creatius (personatges, ombra, ...etc)
- Exercicis de sensibilització energètica
- Visualització creativa
- Amb un cercle – roda final per expressar, comunicar i compartir l'experiència viscuda.

Mercè Cirera
