



L'Analisi Bioenergetica, basandosi sulla tesi della continuità tra corpo e mente e sulla comprensione dell'energia vitale dell'organismo nel suo insieme, con livelli strettamente correlati tra loro – livello psichico, somatico, emotivo, cognitivo, espressivo –, l'Analisi Bioenergetica (A.B.) è una modalità di psicoterapia psicosomatica, che affonda le sue radici nel lavoro di Wilhelm Reich ed è stata creata da Alexander Lowen nel 1956; attualmente è riconosciuta dall'EAP (Associazione Europea di Psicoterapia).

La psicoterapia individuale non si limita a ridurre i sintomi. Gli strumenti che propongo mirano a stimolare e affinare l'autopercezione, liberare il respiro, mobilitare l'energia corporea, intensificare la sensazione di essere presenti e stabili, favorire l'autoregolazione e, al contempo, sviluppare l'espressione emotiva, il movimento spontaneo e la creatività.

Accompagno la persona nel suo processo di riconquista del proprio corpo e di abitarlo con maggiore vitalità. Il respiro, la postura, il movimento, l'espressione e lo stile relazionale costituiscono il vocabolario da accogliere attraverso l'ascolto attivo. Aiuto la persona a costruire una comprensione di sé nel contesto della propria storia, di come questa si rifletta nel proprio corpo, nel proprio stile relazionale ed espressivo, nonché nella propria capacità creativa di rispondere alle situazioni della vita.

Juan Carlos Garaizabal