



## **El Análisis Bioenergético**, basándose en

la tesis de la continuidad entre el cuerpo y la mente y en la comprensión de la energía vital del organismo como un todo, con niveles estrechamente relacionados entre sí – nivel psíquico, somático, emocional, cognitivo, expresivo – , A.B. es una modalidad de psicoterapia psicósomática, con raíces en el trabajo de Wilhelm Reich y fue creada por Alexander Lowen en 1956, actualmente reconocida por la EAP (Asociación Europea de Psicoterapia).

**La psicoterapia individual** no se limita a reducir síntomas. Las herramientas que propongo van dirigidas a estimular y afinar la autopercepción, liberar la respiración, movilizar la energía corporal, intensificar la sensación de estar presente y estable, favorecer la autorregulación, al mismo tiempo que, desarrollar la expresión emocional, el movimiento espontáneo y la creatividad.

**Acompañó** a la persona en su proceso de reconquistar su cuerpo y habitarlo con más vitalidad. La respiración, la postura, el movimiento, la expresión, el estilo de vinculación son el vocabulario que acoger desde la escucha activa. Ayudo a que la persona construya una comprensión de sí mismo en el contexto de su historia, cómo ésta se refleja en su cuerpo, su estilo de vinculación y expresivo, en su capacidad creativa para responder a las situaciones de la vida.

*Juan Carlos Garaizabal*