



DAVIDE VIOLA

# 7 GIORNI DI BIOENERGETICA

PER RICONQUISTARE  
UN CORPO SANO  
E UNA MENTE SANA



**IL MIO CORPO  
È LA MIA CASA**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**Davide Viola**

**7 GIORNI  
DI BIOENERGETICA  
PER RICONQUISTARE  
UN CORPO SANO  
E UNA MENTE SANA**

**IL MIO CORPO È LA MIA CASA**

 EDIZIONI  
**IL PUNTO  
D'INCONTRO**

# Indice

<b>Prefazione</b> - La mente ci dice cosa fare, il cuore il modo migliore per fare .....	9
<b>Introduzione</b> - Che cos'è la bioenergetica? .....	13
<b>Il mio corpo è la mia casa - Viaggio alla scoperta di noi stessi</b> .	21
<b>GIORNO 0 - Esercizi di riscaldamento</b> .....	33
<b>GIORNO 1 - Esercizi di respirazione</b> .....	41
La mattina, appena svegli.....	42
Durante il pomeriggio... ..	54
La sera, prima di andare a dormire... ..	55
<b>GIORNO 2 - Esercizi dei piedi</b> .....	59
La mattina, appena svegli.....	60
Durante il pomeriggio... ..	75
La sera, prima di andare a dormire... ..	76
<b>GIORNO 3 - Esercizi delle gambe e delle anche</b> .....	81
La mattina, appena svegli.....	82
Durante il pomeriggio... ..	97
La sera, prima di andare a dormire... ..	99
<b>GIORNO 4 - Esercizi della schiena</b> .....	103
La mattina, appena svegli.....	104
Durante il pomeriggio... ..	118
La sera, prima di andare a dormire... ..	119
<b>GIORNO 5 - Esercizi delle spalle, delle braccia e delle mani</b> .....	123
La mattina, appena svegli.....	124
Durante il pomeriggio... ..	140
La sera, prima di andare a dormire... ..	142

<b>GIORNO 6 - Esercizi del collo e del viso .....</b>	<b>147</b>
La mattina, appena svegli.....	148
Durante il pomeriggio... ..	159
La sera, prima di andare a dormire... ..	160
<b>GIORNO 7 - Esercizi di espressione.....</b>	<b>163</b>
La mattina, appena svegli.....	164
Durante il pomeriggio... ..	174
La sera, prima di andare a dormire... ..	175
<b>Conclusioni - Siamo il nostro corpo.....</b>	<b>179</b>
<b>Varianti .....</b>	<b>185</b>
Esercizi di riscaldamento .....	185
Esercizi di respirazione.....	187
Esercizi dei piedi.....	189
Esercizi delle gambe e delle anche .....	191
Esercizi della schiena .....	193
Esercizi delle spalle, delle braccia e delle mani.....	196
Esercizi del collo e del viso.....	198
Esercizi di espressione .....	202
<b>Bibliografia.....</b>	<b>204</b>
<b>Indice degli esercizi .....</b>	<b>205</b>
<b>Nota sull'autore.....</b>	<b>207</b>

## Prefazione

# La mente ci dice cosa fare, il cuore il modo migliore per fare

Questo libro è un'opportunità di integrazione della bioenergetica con altre tecniche di varie e ampie ispirazioni che stimolano corpo e mente creativa. Già dal titolo promette di aiutarci a riconquistare un corpo sano e, quindi, una mente sana. A differenza di tanti altri libri sul tema ha però una speciale caratteristica: non puoi smettere di leggerlo! Pochi libri mi hanno coinvolta altrettanto.

Mi sono chiesta il perché e la risposta non è tardata a venire: questo libro è un amico a cui ricorrere durante il giorno: la mattina con i vari e creativi esercizi di bioenergetica, il pomeriggio con l'utilissima creazione dello spazio di energia e la sera con la rilassante meditazione del corpo, l'affascinante esercizio delle quattro stanze e l'utilissimo diario della gratitudine.

E come con un buon amico, ci affidiamo a lui, gli chiediamo di custodire i nostri pensieri e le nostre emozioni e ci aspettiamo che lo faccia con amore incondizionato e fedeltà.

Si sente spesso parlare di bioenergetica: ottimo! Questo significa che tutti noi avvertiamo il bisogno di ritornare al nostro corpo di cui sentiamo – con chiarezza – la mancanza. Ciò di

cui sentiamo la mancanza siamo noi stessi, ovvero la capacità di essere presenti alla nostra vita, nel qui e ora, e al nostro corpo. Chiediamoci tutti: ci sentiamo degni di abitarlo?

Ognuno di noi vive quotidianamente le sfide della vita attraverso il corpo: il corpo – con e nelle sue manifestazioni energetiche – è il primo vero amico che abbiamo. Colgo in questo libro una possibilità per ritornare al corpo da protagonisti attivi; una possibilità per scoprire ogni giorno, con curiosità e gentilezza, delle opportunità per riscoprirci davvero “amici” del nostro corpo, alleati e non conoscenti. È il nostro corpo che ci porta nel mondo e la nostra quotidianità è fatta di innumerevoli azioni compiute da esso. Ma quando capita di ricordarcene? Quando capita di fermarci ad ascoltare il nostro “corpo amico”?

Se proviamo a chiedercelo, forse ci accorgeremo che diamo spesso più attenzione al corpo delle persone che incontriamo (soprattutto attraverso critiche e giudizi) piuttosto che al nostro, al corpo che è la nostra casa, la casa in cui vive la nostra mente, nella quale – e grazie alla quale – viviamo le relazioni, mettiamo in atto i nostri ruoli sociali. Spesso lo diamo per scontato e lo viviamo attivando il pilota automatico: ci dimentichiamo della fatica che fa, non ne ascoltiamo l’energia, ma sopraffatti dai doveri e dai ruoli della vita lo viviamo (e lo stressiamo) più di quanto facciamo le persone esterne a noi.

Ecco perché nell’entrare in relazione con questo libro possiamo veramente ricordarci di essere amici di noi stessi: è una possibilità per aumentare la consapevolezza di noi e dei nostri bisogni, giorno dopo giorno, per poter scoprire con curiosità e stupore che il nostro “Io corpo” ha necessità di essere ascoltato, curato, sentito e accontentato.

Utilizzo il termine “accontentato” perché sicuramente è ciò che facciamo con le persone care, con i nostri familiari, i nostri amici, i nostri colleghi, donando loro la nostra energia.

Ma quando ci soffermiamo a ricaricare la nostra energia?

Così come dobbiamo mettere la benzina alla nostra moto o alla nostra auto, così dobbiamo ricordarci di rifornire il nostro corpo dell'energia di cui ha bisogno per affrontare le diverse azioni della vita. Questo libro ci offre questa possibilità: permette di fermarci per rifornirlo di tutta quella energia di cui necessita per ricaricarsi. Come un amico saggio, ci offre tante opportunità creative e sentite che l'autore, collega e amico, ha pensato per aiutarci a vivere una settimana in relazione con il nostro "Io corpo", che ha bisogno di essere ascoltato, osservato e sentito, per concedere alla mente e a se stesso la possibilità di essere in sintonia e di mantenere una relazione autentica e viva.

È proprio la vitalità a essere riscoperta nel qui e ora delle nostre giornate, perché la nostra energia muta più velocemente di quanto immaginiamo e se noi la sentiamo possiamo ritrovare nel nostro "corpo amico" tante ancore a cui tornare.

Il nostro corpo è come un mare nel quale, ogni giorno, arriva di tutto, tante onde che possiamo chiamare in vari modi: sensazioni, emozioni, percezioni, pensieri. Le onde non ci avvisano, arrivano e noi per poterle cavalcare dobbiamo esserne consapevoli e come dei bravi surfisti dobbiamo ritornare sui nostri piedi, che sono quelli che ci portano nel mondo. Possiamo ritornare al nostro respiro come a una possibilità per sentire la vita nel corpo e per incontrare le tensioni; le due ancore a cui tornare con cura e curiosa gentilezza sono proprio i piedi e il respiro.

Questo libro diventa quindi un'opportunità per fissare in agenda ogni giorno degli appuntamenti preziosi per incontrare e ritrovare nel corpo un'energia libera, viva, vibrante, che ci permette di ricercare in ogni momento un benessere che parte da noi e arriva alle nostre relazioni significative.

Se ci ascoltiamo, se aumentiamo la consapevolezza di noi stessi possiamo incontrare e superare tutte le sfide della quotidianità, riscoprendo nel corpo un alleato libero e non una macchina che deve stare sempre nel “fare” dimenticando l’“essere”. Usufruire delle soste che questo libro ci concede ci permette di vivere da protagonisti attivi la nostra vita!

Con gratitudine e gentilezza verso noi stessi, possiamo quindi partire per questo viaggio unico e inimitabile di esplorazione della nostra energia corporea. Possiamo navigare dentro il mare del nostro corpo con la sua energia mutevole, possiamo cadere e rialzarci con più forza, ma al timone di questo viaggio c’è l’amico libro, pronto a ricordarci che per affrontare la quotidianità con più vitalità dobbiamo concederci delle pause per ascoltarci, per stare nell’energia, per attivarla, rilassarla e renderla libera nel corpo.

Come Lowen ci ricorda, dobbiamo far incontrare mente e corpo, in un dialogo sempre attivo nel quale la mente ci dice cosa fare e il cuore il modo migliore per farlo!

Un ringraziamento al carissimo Davide Viola per l’opportunità che ci offre per ritornare a essere curiosi e consapevoli della nostra energia vitale giorno dopo giorno, riconoscendoci protagonisti attivi della nostra vita e del nostro benessere corporeo.

*Dott.ssa Rosaria Anastasi*

*Psicologa, psicoterapeuta, analista bioenergetica,  
istruttrice di mindfulness*

## Introduzione

# Che cos'è la bioenergetica?

Cari lettori,

bioenergetica non significa soltanto abilità di radicarsi alla realtà, al momento presente, sapendo riconoscere chi siamo, dove siamo e dove stiamo andando, ma rappresenta la possibilità di sentirci vivi, di entrare in contatto con le nostre tensioni e di scaricarle attraverso il movimento.

Il nostro corpo non è solo un insieme di apparati, organi e tessuti, ma è anche l'espressione del nostro modo di andare nella vita. Tutti noi sappiamo di avere i piedi, le gambe, le braccia, le mani, la testa e così via, ma diverso è scoprire che parlano di un vissuto emozionale, specifico per ognuno di noi. Non si tratta di estetica, ma di funzionalità.

### Pillola di bioenergetica

.....  
*Poiché il corpo esprime chi siamo, imprime negli  
altri l'immagine di quanto siamo nel mondo.*

Così ci ritroviamo con la schiena curva, come se portassimo sulle spalle un carico pesante, oppure con la schiena eccessivamente eretta e rigida, come per difenderci da un imminente attacco nemico esterno, o ancora siamo privi di elasticità, agilità, grazia nei movimenti.

Molto spesso, specie nella nostra cultura sempre più tecnologica, per la maggior parte del tempo siamo in contatto con smartphone, tablet, videogiochi, vivendo poco nel corpo, senza esserne consapevoli.

Occorre ritornare al corpo, al corpo come casa, posto sicuro, dove possiamo sentirci in salvo e in tranquillità, un posto dove desideriamo stare. Il punto di partenza e di arrivo è sempre il corpo. La nostra casa è il nostro corpo. Il nostro corpo siamo noi, è colui che non ci mente mai, che manifestandosi per quello che è ci suggerisce attraverso le sue contrazioni o irrigidimenti di prestare attenzione a noi stessi, di avere cura di noi stessi, di volerci bene.

### Pillola di bioenergetica

*Il Sé non può essere disgiunto dal corpo e la coscienza di sé non può essere separata dalla consapevolezza del corpo. La via della crescita è quella del contatto con il proprio corpo.*

Ma cos'è la bioenergetica e come può esserci di aiuto? La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici e associa il lavoro sul corpo con quello sulla mente per aiutare le persone a realizzare in misura più ampia il proprio potenziale di provare piacere e gioia di vivere (Lowen, 1979). Essa integra le concezioni orientali e occidentali: si serve del potere della mente per capire le tensioni

che legano il corpo e per eliminarle attiva anche l'energia corporea (Lowen, 1991). L'energia è la forza che motiva tutte le azioni: quando si carica e scorre attraverso tutta la muscolatura ci permette di muoverci verso qualcosa.

### Pillola di bioenergetica

*L'organismo vivente si esprime più chiaramente con il movimento che con le parole. Ma non solo col movimento! Nelle pose, nelle posizioni e nell'atteggiamento che assume, in ogni gesto, l'organismo parla un linguaggio che anticipa e trascende l'espressione verbale.*

L'approccio della bioenergetica comprende alcuni esercizi corporei specifici che tengono conto dei blocchi della respirazione, del movimento, del contatto e dell'autoespressione. I principi e la pratica della bioenergetica si basano sul concetto di una identità funzionale tra il corpo e la mente. Le nostre esperienze di vita ci strutturano il corpo, il quale a sua volta ne struttura la personalità. Questo significa che un cambiamento nella personalità è legato a un cambiamento nelle funzioni del corpo, tra le quali si annoverano il respiro e il movimento che sono le più importanti (Lowen, 1983; 1991).

### Pillola di bioenergetica

*I sentimenti e le sensazioni di una persona possono essere letti nell'espressione del corpo. Non esistono parole più chiare del linguaggio del corpo, una volta che si è imparato a leggerlo.*

Il diritto di essere persona nasce con il primo respiro: solo una respirazione piena e profonda permette di trovare le energie per una vita più ricca; ed è proprio il respiro, insieme al movimento, a essere la funzione maggiormente disturbata da tensioni muscolari croniche. Tali tensioni rappresentano la controparte fisica di tensioni emotive, che non possiamo nascondere. Attraverso le tensioni, i conflitti si strutturano nel corpo sotto forma di restrizione del respiro e limitazione della motilità. La tensione muscolare in diverse parti del corpo costituisce la prigione che impedisce la nostra libera espressione (Lowen, 1983; 1994).

### Pillola di bioenergetica

*Il corpo non mente. Anche quando una persona cerca di nascondere i suoi veri sentimenti con un atteggiamento posturale artificiale, il corpo smentisce la posa con lo stato di tensione che si viene a creare.*

Solo sciogliendo le tensioni ci può essere un miglioramento significativo nella sfera della personalità. La profondità del respiro ha effetto sull'intensità della sensazione: trattenendo il respiro possiamo ridurre la sensazione mentre l'attivazione del respiro fa emergere sentimenti ed emozioni. Respirare profondamente è sentire profondamente (Lowen, 1991).

### Pillola di bioenergetica

*Quando i sentimenti hanno una qualità minacciosa, in genere vengono soppressi: per far questo si sviluppano delle tensioni muscolari croniche che non consentono lo sviluppo di nessun flusso di eccitazione e di nessun movimento spontaneo nelle zone interessate.*

Essere totalmente vitali significa respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire pienamente; una buona respirazione è, infatti, essenziale ai fini di una salute vibrante. La salute mentale è rispecchiata dalla vivacità corporea che si può osservare nella luminosità dello sguardo, nel colorito e nel calore della pelle, nella spontaneità dell'espressione e nella grazia del movimento (Lowen, 1991). Noi viviamo nel nostro corpo intero, fatto di pensieri, sensazioni, emozioni, e percepiamo il mondo e le informazioni attraverso esso.

### Pillola di bioenergetica

*La vita del corpo è il sentire: sentirsi vivo, vibrante, buono, eccitato, triste, gioioso e finalmente soddisfatto.*

Un antico proverbio indiano dice che ognuno di noi è una casa con quattro stanze: una fisica, una mentale, una emotiva e una spirituale. La bioenergetica permette di andare in ogni stanza, ogni giorno. La stanza fisica è il nostro corpo, così com'è. La stanza mentale sono i nostri pensieri, le nostre riflessioni, i nostri sogni, le nostre speranze. La stanza emotiva sono le nostre emozioni, i nostri sentimenti. La stanza spirituale è il nostro modo di vivere e di essere, di accogliere la nostra dimensione *invisibile*, a partire dalle emozioni fino ai pensieri intuitivi e astratti.

Il corpo ha una sua spiritualità: il senso di vitalità, piacere e gioia non può essere separato da una visione più ampia della vita, che riconosca la nostra connessione con gli altri esseri umani e la natura in cui viviamo. È solo nell'armonia perfetta tra corpo, mente ed emozioni che possiamo raggiungere un senso di integrità morale e personale, di amore per gli altri.

Grazie a questo equilibrio è possibile conseguire quello “stato di grazia” tanto difficile da ottenere nella vita di tutti i giorni (Lowen, 1991).

### Pillola di bioenergetica

*Se accettiamo che gli esseri umani sono creature spirituali, allora dobbiamo anche accettare che la salute è collegata alla spiritualità.*

Se una persona è bloccata nella capacità di esprimere ciò che sente ridurrà la spiritualità, la sensibilità e la vitalità del proprio corpo, quindi di riflesso la propria capacità di agire in modo appropriato rispetto a una determinata situazione e la possibilità di sperimentare il contatto con se stessa. Migliorare direttamente funzioni corporee come la respirazione, la motilità, la sensibilità e l'autoespressione ha un effetto immediato e duraturo sull'atteggiamento mentale (Lowen, 1994).

Essere in contatto vuol dire proprio essere consapevoli di ciò che accade dentro di noi e intorno a noi, con la diretta capacità di agire in modo appropriato rispetto a una data situazione. Essere in contatto è sinonimo di equilibrio e padronanza di sé, del buon coordinamento del sentire, dell'agire e del corpo (Viola, 2015).

### Pillola di bioenergetica

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

Gli esercizi proposti nel libro sono stati pensati per favorire il nostro benessere psico-corporeo in termini di aumento del li-

vello di energia, di sblocco emotivo e di miglioramento del contatto con noi stessi e con gli altri. Il lavoro sul corpo include sia esercizi costituiti da una serie di tecniche respiratorie e posturali e di movimenti espressivi, sia procedimenti di manipolazione, costituiti da massaggio, pressione equilibrata e leggeri contatti per rilassare i muscoli irrigiditi. Nei sette giorni di esercizi, ma che possono essere anche sette settimane (la suddivisione dei giorni è puramente indicativa), sono proposte numerose attività, schede, curiosità e meditazioni sul corpo, con l'obiettivo di aiutarci a riconquistare un corpo sano e, quindi, una mente sana.

### **Pillola di bioenergetica**



*La mente mente, il corpo non mente.*