

# IL SÉ CERCA IL CORPO

Manuale di tecniche  
per l'analisi bioenergetica

VINCENTIA SCHROETER E BARBARA THOMSON  
Edizione italiana a cura di Maria Rosaria Filoni



*Strumenti per il lavoro  
psico-sociale ed educativo*

**FrancoAngeli**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.





I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

# IL SÉ CERCA IL CORPO

Manuale di tecniche  
per l'analisi bioenergetica

VINCENTIA SCHROETER E BARBARA THOMSON  
Edizione italiana a cura di Maria Rosaria Filoni

***Strumenti per il lavoro  
psico-sociale ed educativo***

**FrancoAngeli**

Original title: *Bend Into Shape. Techniques For Bioenergetic Therapists*

Published by Vincentia Schroeter and Barbara Thomson

Copyright © 2011 by Vincentia Schroeter and Barbara Thomson

All rights reserved

Traduzione e cura editoriale di Maria Rosaria Filoni

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

Dedico questo libro alla mia mentore in Bioenergetica Eleanor Greenlee che ha sempre creduto nel potere di questa forma di psicoterapia e che mi ha spinto a credere in me stessa. Lo dedico anche a mio padre, il cui entusiasmo mi ha incoraggiata a guardare acque profonde da quando avevo sei anni e mi ha fornito amore incondizionato, supporto e incoraggiamento per tutta la vita.

*Vincentia Schroeter, PhD*

Dedico questo libro a mio marito Bill, che ha dimostrato grande pazienza e mi ha offerto il suo incoraggiamento durante tutta la stesura del libro.

*Barbara Thomson, PhD*





# Indice

<b>Introduzione all'edizione italiana, di Maria Rosaria Filoni</b>	pag.	13
<b>Prefazione, di Louise Fréchette</b>	»	17
<b>Introduzione</b>	»	19
1. Come usare il manuale	»	20
 <b>Parte I – Le basi del lavoro bioenergetico con il paziente</b>		
<b>1. Aspetti etici negli interventi bioenergetici</b>	»	29
1. Chi può usare le tecniche	»	29
2. Il contatto: che cosa può evocare e provocare	»	30
3. Vignetta clinica	»	32
<b>2. Energia e tecniche bioenergetiche</b>	»	34
1. Wilhelm Reich	»	35
2. Alexander Lowen	»	36
3. Il diagramma di Hilton	»	37
<b>3. L'assessment in bioenergetica</b>	»	39
1. Lettura del corpo	»	40
2. Valutazione dell'aggressività, della ricerca di contatto e dell'allineamento	»	45
3. Posizioni di stress	»	47
4. Tecniche relazionali di valutazione	»	55
5. Un caso clinico che illustra l'uso delle tecniche di <i>assessment</i>	»	58

## Parte II – Le tecniche secondo i tipi caratteriali

<b>4. La struttura caratteriale schizoide</b>	»	65
1. La struttura del carattere schizoide	»	68
2. Esame del transfert e del controtransfert	»	69
3. Modelli di tensione del carattere schizoide	»	72
4. Radicamento	»	75
5. Rinforzare il contatto con la realtà attraverso la consapevolezza corporea	»	80
6. Energia	»	81
7. Relazionalità	»	84
8. Espressione	»	87
9. Sessualità	»	90
<b>5. La struttura caratteriale orale</b>	»	93
1. Come si sviluppa il carattere	»	93
2. Esame del transfert e del controtransfert	»	95
3. Schemi di tensione del carattere orale	»	98
4. Terra	»	100
5. Energia	»	102
6. Relazione	»	104
7. Espressione	»	107
8. Sessualità	»	108
<b>6. La struttura caratteriale borderline</b>	»	112
1. Come si sviluppa il carattere	»	112
2. Esame del transfert e del controtransfert	»	115
3. Schemi di contrazione del tipo caratteriale borderline	»	117
4. Tecniche per lavorare con il respiro	»	118
5. Terra	»	120
6. Tecniche per lavorare con il grounding	»	120
7. Energia	»	123
8. Riparare la scissione nel corpo	»	124
9. Migliorare la gestione dell'ansia	»	125
10. Relazionale	»	125
11. Espressione	»	128
12. Sessualità	»	131
<b>7. La struttura caratteriale narcisista</b>	»	135
1. Come si sviluppa il carattere	»	135

2. Esame del transfert e del controtransfert	»	137
3. Il transfert narcisista: tecnica per rendere consapevole il vero sé	»	138
4. Il controtransfert quando si lavora con i narcisisti	»	139
5. Schemi di tensione del tipo caratteriale narcisista	»	141
6. Tecniche per lavorare con il respiro	»	141
7. Terra	»	143
8. Energia	»	146
9. Relazione	»	149
10. Espressione	»	151
11. Sessualità	»	153
<b>8. La struttura caratteriale masochista</b>	»	157
1. Come si sviluppa il carattere	»	157
2. Esame del transfert e del controtransfert	»	159
3. Schemi di tensione del tipo caratteriale masochista	»	162
4. Tecniche per lavorare con il respiro	»	162
5. Terra	»	164
6. Energia	»	166
7. Relazione	»	169
8. Espressione	»	171
9. Sessualità	»	174
<b>9. La struttura caratteriale rigida</b>	»	177
1. Come si sviluppa il carattere rigido	»	177
2. Esame del transfert e del controtransfert	»	179
3. Respiro	»	182
4. Radicamento	»	184
5. Energia	»	187
6. Relazionalità	»	189
7. Espressione	»	192
8. Sessualità	»	195
<b>10. Tipi caratteriali e principali blocchi</b>	»	198
1. Riassunto visivo delle tecniche per i tipi caratteriali e i loro blocchi principali	»	199
2. Tecniche terapeutiche per i diversi caratteri	»	201

### Parte III – Riflessioni particolari

<b>11. Riflessioni particolari</b>	»	207
1. Problemi specifici	»	207
2. Trauma	»	207
3. Vergogna	»	215
8. Abuso	»	219
9. Ansia	»	227
<b>12. Trattamento dei disturbi del comportamento alimentare, del dolore cronico, delle dipendenze chimiche, degli anziani e delle coppie</b>	»	243
1. Disturbi alimentari e bioenergetica	»	243
2. Condizioni mediche, dolore cronico e bioenergetica	»	256
3. Alcool, droga e bioenergetica	»	259
4. Bambini e bioenergetica	»	266
5. Classi di esercizi con gli anziani	»	270
6. Lavoro bioenergetico con le coppie	»	274

### Parte IV – Altre tecniche

<b>13. Tecniche per segmenti corporei</b>	»	303
1. I segmenti corporei	»	304
2. Segmento oculare	»	305
3. Segmento orale	»	314
4. Segmento cervicale	»	325
5. Segmento toracico	»	334
6. Segmento diaframmatico	»	359
7. Segmento addominale	»	367
8. Segmento pelvico	»	384
<b>14. Tecniche per problemi emotivi</b>	»	404
1. Il ruolo della catarsi	»	405
2. Depressione e tristezza	»	405
3. Carica e depressione	»	406
4. Contenimento e depressione	»	407
5. Scarica e depressione	»	408
6. Lutto	»	408
7. Carica e lutto	»	409
8. Contenimento e lutto	»	410

9. Scarica e lutto	»	411
10. Paura	»	412
11. Carica e fuga	»	413
12. Contenere la fuga	»	414
13. Scaricare la fuga	»	415
14. Caricare la lotta	»	416
15. Contenere la lotta	»	417
16. Scaricare la lotta	»	417
17. Congelamento	»	418
18. Caricare il congelamento	»	418
19. Contenere il congelamento	»	419
20. Scaricare il congelamento	»	420
21. Orrore	»	421
22. Carica e orrore	»	421
23. Contenimento e orrore	»	422
24. Scarica e orrore	»	423
25. Il continuum della rabbia	»	423
26. Frustrazione	»	424
27. Carica e frustrazione	»	425
28. Contenere la frustrazione	»	426
29. Scaricare la frustrazione	»	426
30. Rabbia	»	427
31. Contenimento e rabbia	»	428
32. Scarica e rabbia	»	429
33. Rabbia	»	431
34. Desiderio	»	435
35. Riassunto	»	440
<b>Ringraziamenti</b>	»	441
<b>Appendice – Codice Etico-Deontologico</b>	»	443
<b>Bibliografia</b>	»	449
<b>Le autrici</b>	»	451



## Introduzione all'edizione italiana

“L’analisi bioenergetica è una forma specifica di psicoterapia corporea che si basa sull’unità di corpo e mente, radicata nell’opera di Wilhelm Reich e Alexander Lowen.

‘Integra il lavoro con il corpo, con le relazioni interpersonali del paziente e con i suoi processi mentali, ognuno dei quali è correlato e interpretato in relazione agli altri... L’analisi bioenergetica inizia con la realtà del corpo e le sue funzioni di base di motilità ed espressione’ (A. Lowen, New York, 1963).

L’analisi bioenergetica è una psicoterapia analitico-relazionale centrata sul corpo.

La relazione terapeutica offre il luogo sicuro in cui inizia la guarigione. Il terapeuta legge il corpo, risuona con la sua energia, sente le emozioni, ascolta, conosce e risponde alle parole.

L’obiettivo della terapia è uno stato di salute vibrante fatto di vitalità, piacere, gioia e amore.

L’analisi bioenergetica aiuta a rilasciare le tensioni muscolari croniche, a gestire gli affetti, ad accrescere la capacità di vivere l’intimità, a curare le difficoltà sessuali e apprendere nuovi e più soddisfacenti modi di stare in relazione.

Tenerezza, aggressività, affermazione – e la loro confluenza nella sessualità – sono considerate le ‘forze salvavita’ fondamentali. I terapeuti prestano attenzione al linguaggio del corpo (postura/gestualità, respirazione, motilità, espressione) in quanto indica le caratteristiche della personalità – dal passato al presente e al futuro. L’attenzione si concentra sulle tecniche di mobilitazione che influenzano la percezione di sé, l’espressione di sé e il possesso di sé dell’individuo. Ciò include i confini di contatto del corpo, il grounding (radicamento), la respirazione e la comprensione delle tensioni muscolari come meccanismi di difesa dal trauma.

‘Quando non hai parole per i tuoi sentimenti, per quello che ti è successo, per ciò che manca in te, prestiamo ascolto alla risonanza interiore dei tuoi segreti che vogliono emergere mentre vivono nel tuo corpo. Noi aiutiamo a percepire e amplificare questa risonanza interiore fino a quando il suo movimento non si avvicina abbastanza alla superficie del tuo essere da entrare nella tua coscienza.

Ma ascoltiamo anche attentamente le tue parole e ne siamo toccati quando provengono dalla profondità del tuo essere a cui nessuno può accedere. Ti invitiamo ad arrenderti allo spirito del tuo corpo ed al corpo del tuo spirito, e così facendo, ad abbracciare il tuo vero io’ (Robert Lewis, MD)”.

(Definizione ufficiale di analisi bioenergetica – [www.bioenergetic-therapy.com](http://www.bioenergetic-therapy.com))

Quella che precede è la definizione e una breve descrizione dell'analisi bioenergetica adottata dall'International Institute for Bioenergetic Analysis, la società creata da Lowen nel 1956 per diffonderne la conoscenza e promuovere la formazione dei terapeuti bioenergetici nei vari Paesi del mondo.

Nei suoi scritti e nella sua prassi terapeutica Lowen ha affrontato e approfondito l'aspetto energetico dell'esperienza umana che trova la sua declinazione nella relazione interpersonale. Formulando i cinque bisogni fondamentali degli esseri umani – di essere accolti al mondo, di avere bisogno, di sostegno, di libertà e di essere sessuali – Lowen ha disegnato le caratteristiche psico-corporee che si formano nelle persone in base al destino che questi bisogni vivono nell'incontro con i *caregiver*. L'analisi bioenergetica si propone di ripristinare la possibilità di esercitare questi bisogni/diritti, condizione che rende possibile la gioia, che Lowen, come Aristotele molti secoli fa (Etica Nicomachea, X libro, cap. VIII–XI), ricorda consistere nel percepirsi in movimento per la realizzazione dei propri bisogni e quindi di sé. Lowen aveva un'assoluta fiducia nella capacità riparatrice dei processi energetici naturali dell'organismo, parola con cui facciamo riferimento al corpo con le sue profonde interconnessioni con le emozioni, con la mente, con lo spirito. Processi energetici naturali che la relazione terapeutica si propone di riattivare.

Una frase molto conosciuta di Lowen è: “Per ritrovare la grazia devi sapere dove l'hai perduta”. Abbiamo perso la nostra potenziale grazia naturale all'interno di relazioni precoci che ci hanno costretti a difenderci, che hanno piegato i processi naturali che avevano bisogno di essere compresi, validati, esplorati, sostenuti. In una nuova relazione, terapeutica, possiamo riprendere il viaggio e come analisti bioenergetici ci formiamo con molta cura per poter aiutare questi processi naturali a riprendere il loro cammino nelle persone di cui ci occupiamo. E ci avvaliamo di tecniche. Come vedrete nel libro, queste sono di vario genere. Alcune aiutano ad esplorare e a riavvicinarsi a sensazioni ed emozioni represses, negate o dissociate – in qualche modo perdute, altre aiutano a ritrovare un senso di protezione e di calma, a rientrare nella nostra *finestra di tolleranza*, calmare la mente, sentire il corpo come un luogo sicuro e quindi poter ricominciare a sentire e pensare, altre ancora ci aiutano a confrontarci con la frustrazione ambientale subita e a riaffermare il nostro diritto naturale.

Il lavoro di Vincentia Schroeter e Barbara Thomson non è solo un repertorio, affronta prima di tutto gli aspetti etici che riguardano l'utilizzo delle tecniche e la relazione terapeutica, offre strumenti per l'*assessment*, la lettura del



corpo e la comprensione delle tensioni posturali. Solo successivamente vengono presentate le tecniche a seconda dei tipi caratteriali. Prima di far questo le autrici ne descrivono l'eziologia, le caratteristiche di transfert legate al singolo carattere e le possibili risposte controtransferali. Si dedicano poi ai modelli di tensione specifici per ogni tipo, al grounding, all'energia, alla relazionalità, all'espressione e alla sessualità e a come lavorare con ognuno di questi aspetti.

Illustrano poi modi per lavorare bioenergeticamente con il trauma, la vergogna, l'abuso, l'ansia, i disturbi alimentari, le malattie e il dolore cronico, le dipendenze da alcool e droghe, per lavorare con i bambini e gli anziani. Per ultimo offrono tecniche per soffermarsi sui diversi distretti corporei e per i problemi psicosomatici.

I colleghi e gli allievi della Siab noteranno una differenza tra la caratterologia proposta nei corsi di formazione e quella presentata dalle autrici. Non è questo il luogo per ripercorrere le tappe della riflessione sui caratteri, a partire dalle elaborazioni di Lowen attraverso il libro *Il Narcisismo* (1985) che vanno a integrare e modificare l'impianto originale contenuto ne *Il linguaggio del corpo* (1958) e *Bioenergetica* (1975), e ulteriormente sviluppate dalla Faculty dell'Iiba.

La Siab ha scelto di seguire l'insegnamento dei caratteri secondo la visione originariamente delineata da Lowen nei suoi testi. Dove lo psicopatico è studiato come carattere, nell'ottica di una specifica fase evolutiva. Mentre, alla fine dei cinque caratteri di base viene approfondito il narcisismo, come carattere a sé e come tratto trasversale, in cui la personalità psicopatica e quella borderline, descritte da Lowen nel libro *Il Narcisismo* sono viste come aspetti "dimensionali" del narcisismo stesso.

La Faculty dell'Iiba ha votato la possibilità, per le società, di scegliere come affrontare i caratteri borderline e psicopatico all'interno dei corsi. Credo che questa possibilità di scelta derivi dalla sensibilità dell'Iiba (Manuali Iiba per i corsi di formazione 2005–2018)<sup>1</sup> e di Lowen (1986, trad. it.

<sup>1</sup> Le condotte caratteriali sono determinate anche dalla cultura... I gruppi nazionali differiscono nei loro atteggiamenti, stili di movimento, e potenzialità, sia per le influenze positive che patologiche. Gli atteggiamenti del corpo che incoraggiano vengono assunti per identificazione (io sono francese, viva i brasiliani, il modo spagnolo etc.). Oltre all'appartenenza ai gruppi nazionali, molti (modi di essere) sono influenzati da sottosistemi culturali. Orientamenti religiosi e spirituali spesso costituiscono un fattore rilevante nello sviluppo di attitudini caratteristiche. Nelle ultime decadi sono stati particolarmente significativi i cambiamenti nell'identificazione di genere e nel loro significato. Anche l'essere identificati con una particolare scuola di terapia può condurre allo sviluppo di modelli corporei. Modelli regionali spesso si diversificano all'interno delle nazioni. La globalizzazione è una nuova fonte di modellizzazione. L'invecchiamento può promuovere una maggior flessibilità dei modelli caratteriali e nuovi modi di vivere o il contrario.

Corpo e Identità n. 0 pp. 12-19)<sup>2</sup> per le caratteristiche sociali e culturali che impattano direttamente l'esperienza delle singole persone nelle realtà che vivono. In quest'ottica, per quello che conosco della società statunitense o delle società nord-europee, credo che questa possibilità di scelta abbia molto senso. Mi sembra di vedere infatti, che in Italia, dove i legami familiari ancora reggono, per quanto anche da noi sicuramente più "liquidi" rispetto ai decenni passati, le persone con carattere psicopatico corrispondano alla descrizione loweniana contenuta in *Bioenergetica*. Nei Paesi in cui questi legami sono viceversa decisamente molto meno sicuri e in cui i le relazioni precoci sono di qualità più scadente, sono più presenti le personalità borderline e la psicopatia come descritti da Lowen nel 1983 nel libro sul *Narcisismo*.

Il lavoro di Vincentia Schroeter e Barbara Thomson è molto ricco e interessante. La gran parte delle tecniche è stata creata da Lowen ma le autrici, ogni volta che li hanno rintracciati hanno citato i colleghi chi hanno elaborato altre che riportano nel libro. Tra questi ricordiamo Ben Shapiro, Eleanor Greenlee, Rick Spletter, Garet Bedrosian, Robert Coffmann, Louise Fréchette. Un'importanza particolare ha il Diagramma di Robert Hilton che illustra visivamente la formazione dei caratteri.

In ultimo ma non per ultimo desidero ringraziare Serena D'Ovidio per il contributo offerto nella traduzione.

*Maria Rosaria Filoni*

<sup>2</sup> Si tratta della relazione introduttiva e delle conclusioni che Lowen tenne in occasione della VIII Conferenza Internazionale dell'Iiba che si tenne in Belgio, a Ysermonde nel Maggio del 1986. All'apertura di Lowen fecero seguito diverse altre relazioni, da parte di colleghi di diversi Paesi, che si soffermarono sulle singole culture nazionali. J. Barnitt intervenne con una relazione intitolata *Crescere negli Stati Uniti – Storia di una donna*, il collega italiano Gilberto Briani portò il suo contributo con *Note sulla famiglia mediterranea*, Olivia Candotti, nata in Brasile, intervenne portando la sua testimonianza di persona con radici che affondano in diversi paesi, Thomas Ehrensperger, svizzero, riprese il titolo della Conferenza *Le culture nazionali ed il corpo*, Solveig Finlay parlò della *Danimarca* suo paese di origine e Ulla Sebastian della sua esperienza in Germania.

## Prefazione

Quando Vincentia Schroeter e Barbara Thomson mi hanno chiesto se potevo esprimere la mia opinione su alcuni capitoli della prima stesura del loro libro sull'uso delle tecniche in analisi bioenergetica, ho immediatamente realizzato che stavo guardando un progetto che rappresentava un grande contributo nel nostro campo.

Come analista e docente di bioenergetica che ha avuto il privilegio di sperimentare negli anni l'intensità del lavoro di Alexander Lowen in numerosi workshop e in sedute di terapia individuale, sono stata colpita dalla sua assoluta fede nella capacità di guarigione dei processi energetici naturali dell'organismo. La mia fede in tale potere è solo aumentata negli anni, come risultato di ciò a cui ho assistito nel mio lavoro con questi processi organici che offrono un'esperienza in grado di cambiare la vita.

Uso deliberatamente la parola organismo al posto di corpo perché, come tutti sappiamo, in bioenergetica il lavoro non è esclusivamente corporeo. Include molto più che esercizi fisici. Come analisti bioenergetici, quando lavoriamo con il corpo, contemporaneamente ci occupiamo delle interconnessioni tra corpo, mente, emozioni e in molti casi, aggiungerei, dell'anima o spirito dei nostri pazienti. La qualità della relazione che stabiliamo con loro ha acquisito un'importanza fondamentale nel nostro lavoro, di pari passo con i contributi derivanti dalle teorie dell'attaccamento e dalle neuroscienze. Di conseguenza, il nostro è un compito complesso, per svolgere il quale abbiamo bisogno di sviluppare tutte le nostre abilità e gli strumenti utili a sostenere il processo di guarigione dei nostri pazienti in modo rispettoso e sintonizzato.

A questo riguardo, *Il sé cerca il corpo* costituisce un contributo notevole nel campo della nostra professione. Questo non è un semplice manuale di tecniche. Oltre a presentare un repertorio molto vasto di tecniche corporee, dalle più semplici alle più complesse, il libro va ben al di là dell'aspetto tecnico del nostro lavoro. Dedicata, infatti, una parte significativa alla compren-

sione delle problematiche caratteriali, promuovendo l'uso di tecniche basate sulla comprensione profonda di ogni tipo di problemi. Affronta anche aree fondamentali quali l'aspetto etico legato all'uso di tecniche corporee, la valutazione delle aree problematiche del carattere e dei bisogni in termini di lavoro energetico, le controindicazioni di cui tenere conto nella scelta delle strategie appropriate e i problemi di transfert e controtransfert che si possono innescare durante la terapia.

Il libro è strutturato in modo da guidare facilmente i terapeuti verso un'ampia scelta di tecniche corporee basate sulla struttura del carattere, su specifici problemi e perfino per particolari gruppi di persone. Le strategie non sono assolutamente presentate come ricette veloci per risolvere un problema; piuttosto si offrono ai terapeuti una serie di informazioni illuminanti, relative ad ogni singolo argomento e si viene sollecitati a riflettere sull'uso delle varie strategie e a rimanere concentrati sull'impatto che queste possono avere sui processi del paziente. Di conseguenza, l'uso della propria conoscenza clinica, dell'intuizione e della creatività, così come il proprio senso etico durante l'utilizzo di queste tecniche, è fortemente incoraggiato in ogni fase del processo. È infatti il processo, e non semplicemente il risultato finale, ad essere messo in evidenza in questo manuale.

Per quanto ne sappia, questa è la prima volta che ci viene offerto un manuale di bioenergetica così completo. Non solo si presenta al lettore con una dettagliata serie di istruzioni su come usare le tecniche in modo appropriato, ma fornisce considerevoli informazioni di tipo clinico per assicurarne un uso costruttivo. Le autrici hanno svolto il magistrale lavoro di collazionare, sintetizzare, organizzare, descrivere e commentare un'impressionante serie di tecniche. Attingendo dalla loro vasta esperienza clinica su materiale che è stato sviluppato attraverso gli anni dalla comunità bioenergetica e da altri approcci, sono riuscite a mettere insieme un lavoro ammirevole.

Sono più che sicura che *Il sé cerca il corpo* diverrà un lavoro di riferimento fondamentale per tutti noi, allievi e terapeuti affermati che desiderano espandere il proprio raggio d'azione e approfondire la comprensione della portata delle tecniche utilizzate.

*Louise Fréchette*  
Membro della Faculty dell'Iiba

## Introduzione

Lo scopo di questo libro è fornire tecniche ad uso esclusivo dei terapeuti e degli allievi delle scuole di analisi bioenergetica. **Le tecniche presentate possono essere utilizzate solo da terapeuti formati, o in formazione, in analisi bioenergetica.**

Per il pubblico, Alexander Lowen, fondatore della bioenergetica, ha scritto un manuale di esercizi intitolato *Espansione ed integrazione del corpo in Bioenergetica*, scritto appositamente e che include esercizi alla portata di tutti.

L'Iiba (International Institute for Bioenergetic Analysis) determina l'insieme delle regole, degli standard e dei programmi che devono essere applicati nei training riconosciuti.

I programmi possono differire in qualche misura da nazione a nazione ma tutti forniscono dai quattro ai sei anni di formazione, con l'obiettivo di creare psicoterapeuti professionali, etici e competenti.

Il training include l'apprendimento della teoria, la crescita personale e professionale, l'acquisizione e la conseguente applicazione delle tecniche.

In termini di tecniche, gli allievi acquisiscono conoscenze riguardo alle seguenti aree:

- sicurezza nell'uso delle tecniche;
- le regole etiche del contatto;
- le dinamiche relazionali del transfert e del controtransfert.

Le tecniche contenute in questo libro vengono da fonti diverse e non rappresentano una lista esaustiva di tutte quelle ideate dai vari terapeuti bioenergetici. Infatti, da quando Alexander Lowen fondò l'Iiba nel 1957, alcuni colleghi ne hanno aggiunte altre. Alcune le abbiamo tratte da fonti scritte di Lowen e altri autori, altre da docenti, conduttori di workshop, colleghi e allievi. Alcune sono standard classici che ogni allievo deve imparare, altre