



## Les techniques de travail corporel en analyse bioénergétique

L'analyse bioénergétique dispose d'un ensemble de techniques de travail corporel (postures et exercices), **permettant** d'approfondir la respiration, de relâcher les tensions musculaires et d'améliorer la circulation énergétique. Le but de ces techniques est de permettre au client de s'abandonner aux mouvements involontaires, à la « vie du corps », ainsi qu'à l'expression des émotions qui accompagnent ce processus.

Le thérapeute aide le client à enraciner son expérience de manière à la « contenir » plutôt qu'à être débordé par celle-ci. Cette façon d'aborder le travail thérapeutique a pour but de permettre au client de prendre possession de son expérience. En analyse bioénergétique, le client est bien sûr toujours libre d'accepter ou de refuser les propositions de travail qui lui sont faites par le thérapeute.

Afin de vous donner une idée de ce à quoi peuvent ressembler les techniques de travail corporel, nous vous présentons quatre techniques de base en analyse bioénergétique qui sont tirés du livre *Pratique de la bioénergie*, écrit par Alexander et Leslie Lowen, et du livre *Qui a peur d'Alexander Lowen?*, d'Édith Fournier.



**Figure 1 :** Exercice d'ouverture de la respiration avec appui au dos sur le tabouret de respiration (un outil de travail spécialement conçu par le Dr Alexander Lowen à cet effet). La posture favorise un travail avec divers muscles reliés à la fonction respiratoire afin de permettre l'ouverture de la respiration.



**Figure 2 :** Exercice d'ouverture de la cage thoracique et d'amplification de la respiration avec enracinement dans les jambes et les pieds. En analyse bioénergétique, on qualifie cette posture de *posture de l'arc*. Elle a pour but d'augmenter la quantité de charge énergétique dans l'organisme par le biais de l'ouverture de la respiration. Elle vise aussi à intensifier la circulation énergétique en amenant le développement de vibrations (dues à l'augmentation de la charge énergétique ou du « courant vital » dans l'organisme). Ces vibrations peuvent être ressenties dans les jambes, au point de départ, puis se propager graduellement à l'ensemble du corps. Elles signifient que l'énergie circule plus librement dans le corps.



**Figure 3 :** Exercice de base d'enracinement aussi appelé la *position d'arc inversé*. Dans cette posture, le haut du corps est bien relâché, le bout des doigts effleure le sol et le poids du corps repose complètement dans les pieds et non dans les mains. Il s'agit là d'une posture de relâchement, dans laquelle la respiration peut s'ouvrir. On recherche, en pliant et en dépliant lentement les jambes, à trouver au niveau des genoux un angle qui favorise le développement de vibrations dans les jambes. Ceci favorise la circulation énergétique dans les jambes et permet l'enracinement de la charge énergétique vers le sol, à la façon d'une « mise à terre » dans un système électrique. Il s'agit là d'une position aidante et sécurisante lorsqu'on est envahi par l'anxiété.



**Figure 4 :** Exercice favorisant la charge du bassin et des jambes, favorisant l'abandon aux vibrations dans les jambes ainsi qu'aux mouvements involontaires qui se développent dans la région pelvienne. L'abandon aux mouvements involontaires qui se développent dans les jambes et le bassin favorise l'augmentation de la charge énergétique, une meilleure circulation de l'énergie, une sensation accrue de vitalité ainsi qu'un meilleur enracinement.