

BIOENERGETICA – CLASSI DI ESERCIZI

La pratica del rapporto mente – corpo

Introduzione.

Parlare di Bioenergetica o farne esperienza presuppone l' accettare che mente e corpo sono in rapporto tra loro e considerare che ciò che abbiamo e sentiamo dentro di noi (che si manifesta come pensieri ed emozioni) è collegato a ciò che di noi si vede e si percepisce come forma (il corpo).

Potremmo anche dire che “dentro” e “fuori” si influenzano reciprocamente, si specchiano e interagiscono tra loro.

La Bioenergetica nasce dalla Psicanalisi, quindi dalla ricerca sulla nostra psiche e su ciò che è celato nel nostro inconscio e in questa ricerca inserisce un elemento nuovo, *il corpo*, come strumento parlante e rivelatore.



Alexander Lowen (1910 - 2008) è stato il “padre” della Bioenergetica.

Egli sperimentò su di sé e comprese che il corpo si struttura (cioè si forma, cresce e si manifesta) in base allo sviluppo del carattere: cioè il nostro corpo (e con esso la postura, le tensioni muscolari, il modo di respirare e di parlare) contiene la memoria della nostra storia, della nostra educazione, delle nostre credenze e di quello che via via ha caratterizzato nel profondo la nostra vita.

Ciò accade perché è attraverso il corpo che noi interagiamo con quanto accade intorno a noi e il corpo ha la capacità di conservare la memoria dei sentimenti e delle emozioni legati ai nostri vissuti.

Per fare un semplice esempio pensiamo ad una persona che si trovi a vivere esperienze spiacevoli oppure difficili o magari pericolose: essa potrà reagire in modi differenti, mettendo in atto meccanismi di difesa oppure sviluppando l'indifferenza o magari una grande attitudine alla sopportazione; in seguito a queste esperienze, se ripetute, può accadere (e accade) che la sua vitalità, le sue doti e la sua spontaneità si blocchino, oppure rimangano latenti o addirittura vengano meno.

In modi e con intensità diverse questo accade a tutti noi e quando non abbiamo sufficiente coscienza di come funzioniamo e dell'importanza di ascoltare il corpo e suoi messaggi progressivamente possiamo arrivare a perderci, a volte senza accorgercene.

Una pratica costante degli “Esercizi bioenergetici” (cui accennerò in seguito) può essere un utile strumento per riposizionarci sulla “via maestra”.

La Bioenergetica e l'analogia come strumento di indagine e scoperta.

Tanti anni di osservazione, di studi e di pratica bioenergetica ci confermano che nel corpo si possano leggere e interpretare le manifestazioni dei nostri vissuti e che il lavoro sul corpo può portare a farli emergere e a liberare le nostre potenzialità, a darci benessere e tanto altro ancora.

In questo senso è significativo che già negli insegnamenti di molte antiche tradizioni, anche a livello simbolico, il corpo era stato collegato a manifestazioni interiori o a qualità dell'essere umano: ad esempio la testa messa in relazione con la mente, con il pensare e lo spirito; poi le membra associate con gli aspetti materiali, con il soma (quattro membra come i quattro elementi: aria, acqua, terra e fuoco); infine il tronco, associato allo psichico e all'anima, come ponte di collegamento tra i primi due.

In Oriente e nelle tradizioni indigene di ogni parte della Terra la coscienza del rapporto tra mente, corpo ed emozioni è rimasta sempre presente e si è evoluta in molteplici forme, influenzando, ad esempio, i metodi di interpretazione e di cura degli stati di malattia (ricordiamo la medicina ayurvedica e la medicina tradizionale cinese).

Nel nostro Occidente, invece, tale coscienza si era progressivamente smarrita nel corso dei secoli per ragioni culturali ed evolutive a vantaggio del razionalismo e del progresso scientifico.



William Reich (1897 - 1957), brillante allievo di Sigmund Freud, nell'era moderna occidentale individuò e codificò le prime "mappe" contenenti le interrelazioni mente-corpo.

Per la sua storia e il suo temperamento egli ruppe i dogmi freudiani iniziando a curare i suoi pazienti avendo un contatto diretto con loro, in un sitting vis à vis, contrariamente alla metodica sviluppata da Freud dove il terapeuta non aveva nessun contatto fisico con il paziente.

Egli iniziò ad osservare che le persone a lui affidate, quando durante la seduta si inoltravano in argomenti per loro emotivamente coinvolgenti, avevano reazioni fisiche e fisiologiche che egli fu in grado gradualmente di codificare: ad esempio, quando il paziente entrava in contatto con argomenti che suscitavano in lui rabbia aveva tendenza ad arrossire, a contrarre la mandibola e ad avere un innalzamento delle pulsazioni cardiache e della pressione sanguigna.

Anche la medicina negli anni '50 iniziò a riconsiderare che tra la mente e il corpo ci sono delle relazioni ed oggi è sempre più chiaro a tutti quello che peraltro già ai tempi di Socrate era noto e cioè che di fronte ad uno stato malattia si può ipotizzare di ricercarne le cause (e le soluzioni) considerando anche le componenti psico – somatiche.

Di fronte alla malattia o a disturbi che possono affliggerci è piuttosto comune la tendenza a de-responsabilizzarci: parliamo spesso di predisposizione familiare, di difetto genetico, di batteri, virus, qualcuno addirittura dà la colpa al destino, oppure ancora al fumo e all'inquinamento.

In certe situazioni però occorre anche chiedersi come mai certi fattori, rimasti dormienti per tanti anni, si sono attivati proprio in un certo momento della nostra vita; oppure perché in uno stesso nucleo familiare con le medesime abitudini un membro si ammala e l'altro no.

Anche chi volesse rimanere all'interno di una visione rigidamente scientifica e razionale non credo possa più negare, ad esempio, che esista una relazione tra le alterazioni del sistema immunitario e lo stress.

Ma possiamo andare oltre e cogliere spunti di riflessione e interpretazione assai utili, senza con ciò rinnegare i conseguimenti scientifici, anche dagli antichi insegnamenti tradizionali – ermetici che utilizzavano lo strumento dell'analogia (o del cd. "pensiero verticale") per leggere la realtà.

E anche in Bioenergetica proprio l'analogia (nel senso di intuizione scaturita dall'osservazione) consentì a Reich, a Lowen e a coloro che li hanno seguiti di elaborare un sistema di conoscenze e di arte pratica davvero efficace e stupefacente, che ancora oggi si sta sviluppando verso conseguimenti nuovi.

Comprendere può essere un'occasione di crescita e di responsabilizzazione: un'occasione preziosissima per avvicinarci alle nostre debolezze o a certe tendenze legate alla nostra struttura psicocorporea (che ha cercato di adattarsi al meglio e come ha potuto agli eventi della vita) e dunque andare verso quello che siamo veramente.

Come ha scritto Luciano Marchino (nel libro “La forza e la grazia”): “Non possiamo entrare dentro di noi se prima non dissolviamo le tensioni che ce lo impediscono”.

* * *



Nelle tradizioni antiche si dice che quello che è fuori è come quello che è dentro e quello che è dentro è come quello che è fuori e come in alto così in basso (Ermete Trimegisto).

Gli antichi insegnamenti ci dicono quindi che osservando il piano materiale possiamo accedere ai piani sottili e lo strumento interpretativo che abbiamo a disposizione è meraviglioso e consiste nell’analogia.

Eduard Bach in un suo libro sosteneva che osservando una pianta, come si presenta, dove cresce, le sue forme, le nervature delle foglie, la forma e il colore dei fiori si possono intuirne le proprietà e le caratteristiche.

Lo stesso afferma Jan White scopritore delle proprietà energetiche dei fiori australiani: i suoi libri sono un esempio di pensiero analogico e l’efficacia dei suoi conseguimenti ha ricevuto riconoscimento, anche da parte della comunità scientifica, in tutto il mondo.

Tutti noi possiamo utilizzare lo stesso sguardo per cogliere in maniera più profonda la realtà.

Vorrei qui accennare a qualche esempio avendo riguardo agli organi del corpo umano: osservandoli attentamente potremo scoprire che anche la loro forma è rivelatrice della loro funzione e del loro significato così che, focalizzandoci sugli squilibri che possono affliggerli, potremo trarre spunti per comprendere le cause di quelle affezioni e quindi vedere quale parte di noi (dei nostri pensieri, emozioni, atteggiamenti) può essere coinvolta e iniziare a porvi rimedio. Cominciamo dal *cuore*, l’organo che simboleggia per eccellenza la vita e l’amore. La sua forma è associabile al cono, che è composto da un cerchio e da un asse verticale.

Nelle scienze antiche il cerchio, la sua rotondità, era simbolo di accoglienza, di recettività, delle attitudini femminili mentre l’asse verticale richiama il principio maschile, il dare, il donare.

La funzione del cuore è di pompare dentro e portare fuori.

Una problematica che affligge il cuore può metterci in contatto con una difficoltà nella capacità di dare e/o di ricevere, di abbandonarsi e/o di accogliere. Che cosa è l’amore se non il bisogno di ricevere e quello di donare?

Questi spunti possono essere importanti per la pratica bioenergetica, vedremo infatti studiando le tipologie caratteriali che ciascuna di esse, in modo diverso, per la “ferita originaria” ricevuta manifesterà degli squilibri nella capacità di amare.

Ora prendiamo in esame la *pelle*. Qual’è la sua forma? La sua forma siamo noi: la pelle individua la nostra identità, ci rende visibili, delimita i nostri confini, il nostro spazio, le nostre differenze, le nostre caratteristiche senza le quali non possiamo vivere; ma è anche la nostra difesa e la protezione verso l’esterno (pensiamo a un grande ustionato, che non ha più difese verso l’esterno e deve essere messo in un ambiente totalmente sterile). Se osserviamo poi la struttura cellulare della pelle scopriremo che le cellule sono strutturate come mattoni (i mattoni che costruiscono la nostra identità) ed è fatta anche dei pori che consentono il contatto con l’esterno, l’apertura verso l’esterno rimanendo se stessi.

Quando insorgono problematiche di pelle, dalle più comuni come un arrossamento a quelle più serie come eczemi, psoriasi ecc, l’occasione sarà di interrogarci sulla nostra capacità ad

esempio di mantenere o dare confini tra noi e gli altri, sulla nostra capacità di proteggerci o di dire no. Oppure di interrogarci su come ci percepiamo rispetto agli altri, sulla nostra identità, se ci sentiamo realizzati o se viviamo per compiacere l'altro o per essere come crediamo che ci vogliano (ad esempio una paura può essere che, se mi mostro per quello che sono, sarò rifiutato o emarginato).

Le strutture caratteriali

Ma ritorniamo alla Bioenergetica, avendo presente quell'affermazione di Alexander Lowen (ripresa poi da tutti gli studiosi che lo hanno seguito) secondo cui "il corpo si struttura in base allo sviluppo del carattere".

Ebbene A. Lowen individuò cinque strutture caratteriali di base che si sviluppano in conseguenza di cinque diritti fondamentali negati nella prima infanzia.

Questi diritti negati costringono l'organismo a creare un sistema di difesa e una visione del mondo che egli definì "armatura caratteriale", che limita l'espressività, la respirazione, che imbriglia nelle tensioni muscolari il potenziale e la vera natura del soggetto.

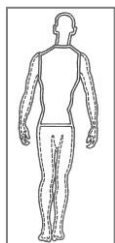
Accade così che le tensioni sostituiscono le sensazioni.

L'essere umano nasce normalmente privo di tensioni psicosomatiche, egli sa e riesce ad esprimere spontaneamente i bisogni, i sentimenti e le emozioni attraverso il corpo e il respiro ed è sufficiente osservare un bambino per comprendere a pieno questa affermazione: quando un bambino si arrabbia picchia i pugni, pesta con i piedi, oppure quando cerca affetto si protende con tutto il suo essere verso il suo oggetto d'amore allungando le braccia. Ma se riceve un divieto, un rifiuto da parte dell'adulto rispetto alle sue emozioni, se l'amore che può ricevere è subordinato a delle condizioni, egli dovrà inibire prima di tutto i suoi desideri e i sentimenti, poi i movimenti che danno loro espressione e di conseguenza i muscoli preposti.

Ciò non vuole dire che la persona non avrà più il moto emozionale che dal sé (il nucleo centrale dell'essere governato da pulsioni biologiche) va verso l'io (la parte di noi che potremmo definire come governata da pulsioni psicologiche), ma che lo dovrà bloccare e imbrigliare costringendo il suo sistema a creare tensioni che si trasformeranno in blocchi nelle fasce muscolari preposte all'espressione del sentimento.

Se il divieto alla libera espressione del sentimento da parte del genitore o di chi per esso permane, il blocco muscolare diventerà cronico e contribuirà alla formazione di una *visione distorta dell'esistenza che entrerà a fare parte della struttura caratteriale e dell'armatura muscolare dell'adulto, il quale diventerà incapace di esprimere il sentimento o l'emozione bloccata, che spesso non avvertirà più o dalla quale potrà essere spaventato.*

Accenniamo dunque alle **cinque tipologie caratteriali** e alle loro principali caratteristiche.



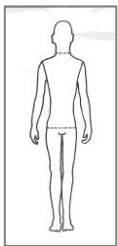
Tipologia caratteriale schizoide. Lowen la descrive per la prima volta nel 1958 nel suo libro "il linguaggio del corpo" dedicando poi all'argomento un intero libro: "Il tradimento del corpo".

In questa tipologia il diritto negato è quello ad *esistere*. Questa struttura si sviluppa generalmente tra 0 e 6 mesi di vita e si origina dalla presenza di una madre ostile, fredda o che in qualche maniera, anche inconsapevolmente, rifiuta il figlio. Il bambino si ritrova in un ambiente ostile e si sente costantemente minacciato quindi deve ritirarsi all'interno di se stesso, inventarsi un suo mondo alternativo per sfuggire a quello esterno e per non sentire il terrore.

Il paradosso di questa struttura è che per esistere non deve esistere. Tutta la sua energia vitale andrà verso l'alto nella testa, non sentirà il corpo, si identificherà con le sue idee, tendenzialmente diventerà un creativo, un intellettuale oppure un mistico.

Come meccanismo compensativo avrà l'illusione di "essere speciale".

Il corpo dello schizoide generalmente appare immaturo, denutrito, contratto e più giovane dell'età reale. Energeticamente è un corpo scarico e frammentato, le estremità sempre fredde. La testa e il corpo sembrano appartenere a due persone diverse, unite da un collo piuttosto lungo. Generalmente si riscontra una forte asimmetria tra lato destro e lato sinistro del corpo ma anche in certi soggetti tra parte bassa e parte alta. Ha generalmente uno sguardo sfuggente e un forte blocco oculare, non riesce a sostenere lo sguardo. Si riscontrano contrazioni a giunture, collo e diaframma.



Tipologia caratteriale orale. Lowen la descrive nel suo libro "La depressione e il corpo".

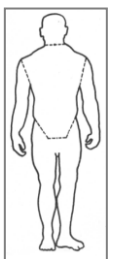
Il diritto negato è quello ad *avere bisogno*. Il bambino viene ben accolto alla nascita, ma se nella fase successiva che andrà dai 6 ai 18 mesi (dove ha bisogno di calore, di essere toccato e sostenuto) non riceve cure soddisfacenti da una madre che per vari motivi non è adeguatamente presente, egli si sentirà deprivato.

Quando il bambino piange e si protende nessuno arriva e, se ciò si ripete, egli inizialmente spenderà tutte le sue energie nel chiedere (fino ad arrivare ad una sensazione di sfinimento) ma scoprirà poi che quando è esausto non percepisce più i suoi bisogni.

Il paradosso di questa struttura è il "bisogno di non avere bisogno".

Si svilupperà così un adulto con una carica energetica molto bassa, che dovrà imparare a gestirsi energeticamente, cioè con difficoltà a mantenere le proprie posizioni e facilmente preda di sconforto e di sentimenti di rinuncia.

Il suo corpo sarà scarico con una tensione cronica alla mascella e alla gola. Le braccia saranno deboli, il bacino scarico in avanti, la sensazione generale è quella di denutrizione. Lo sguardo comunica bisogno e aspettative e la respirazione è debole.



Tipologia caratteriale masochista. La prima descrizione di questa struttura caratteriale è di Wilhelm Reich nel 1932; il diritto negato è quello ad *imporsi*.

Il carattere masochista si viene a creare tra i 18 e i 24 mesi di vita nella fase in cui il bambino inizia a rivendicare un'identità personale, quindi a dire dei "no", ma si trova di fronte ad una madre che ha un forte bisogno di mantenere il proprio potere; essa lo eserciterà nella relazione con il figlio principalmente attraverso il controllo sull'evacuazione e sulla nutrizione varcando i confini personali del

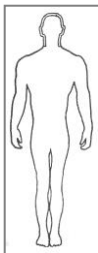
bambino attraverso ad esempio la colpevolizzazione ("se non fai così la mamma sta male").

I comportamenti della madre genereranno collera nel piccolo, che però non potrà esprimerla perché ricattato dalla paura di perdere il suo amore e il suo sostegno (la madre). Dovrà così mettere in atto tutta una serie di meccanismi per non percepire la sua rabbia sviluppando una struttura muscolare idonea ad imbrigliarla e rinunciando alla propria auto-assertività.

Svilupperà un carattere improntato alla comprensione dell'altro, diventerà provocatorio, lamentoso e si sacrificherà per compiacere il suo prossimo. Il suo messaggio interiore sarà "se sono bravo sarò amato".

A livello corporeo si riscontreranno generalmente una forte tensione alla gola e al collo che apparirà insaccato, il torace e il diaframma tesi, le pelvi rigide.

Il corpo risulterà molto muscoloso e come compresso e ciò sarà ben visibile nella schiena mentre lo sguardo trasmette tristezza e malinconia.



Tipologia caratteriale psicopatica. La prima descrizione di questa struttura si rinvia nel libro “Bioenergetica” di A. Lowen. Il diritto negato è quello ad *essere autonomo*.

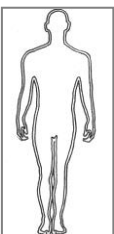
Il carattere psicopatico si sviluppa tra i 18 mesi e il terzo anno di vita del bambino attraverso la manipolazione del genitore del sesso opposto, con una seduzione anche velatamente di tipo sessuale. Il maschietto diventa “l’ometto della mamma” e la bambina “la principessina del papà”.

Questo tipo di carattere si origina spesso all’interno di una coppia in crisi che usa i bambini per compensare e/o mettere il figlio contro il genitore del sesso opposto (il bambino viene ad esempio invitato a dormire con la mamma nel lettone).

In sostanza viene chiesto, spesso inconsapevolmente, al figlio di dare sostegno all’adulto contro l’altro genitore e di sfidarlo.

Il bambino così è portato a diventare il genitore del suo genitore, lo deve nutrire e proteggere. Da questo scaturisce uno sfalsamento del senso di realtà e un’illusione di potenza, creando un adulto incapace di abbandonarsi, di chiedere e di farsi supportare.

Il bambino però non dispone dell’energia per fare questo e così è costretto a crearsi un falso io, che si traduce nel corpo in un spostamento dell’energia verso l’alto, con spalle e torace ipertrofici, forti tensioni alla base del cranio e diaframma bloccato verso l’alto. Le gambe e soprattutto le caviglie saranno molto deboli visto che l’illusione di potenza non è supportata da dati di fatto. Le pelvi sono bloccate e le sensazioni si arrestano nell’area genitale. Caratterialmente da adulti troveremo individui manipolatori e arroganti, ma anche seduttivi soprattutto attraverso lo sguardo.



Tipologia caratteriale rigida.

È la struttura caratteriale più matura che ha passato tutte le varie fasi del suo sviluppo in maniera soddisfacente. Il diritto negato è quello ad *amare sessualmente*.

La frustrazione all’origine del diritto negato nasce all’inizio della fase edipica, quando il bambino si protende verso il genitore di sesso opposto con tutto il suo essere; il bambino non conosce la differenza tra il suo cuore e i suoi genitali e un genitore sessualmente frustrato o irrisolto può sentirsi minacciato (o imbarazzato) dalla sessualità del figlio e respingerlo.

Il bambino sentirà il rifiuto e dovrà dunque inibire la propria carica di amore verso l’altro, scindendo l’affettività e la sessualità. Questo messaggio creerà nell’adulto, spesso molto attraente, una difficoltà nell’unire amore e sessualità. Il suo corpo sarà ben sviluppato con forti tensioni nella schiena, nella mascella e nel diaframma. Lo sguardo è luminoso, sfumato da un velo di tristezza.

Dalla precedente sintesi sulle tipologie caratteriali possiamo già intuire come ciascuna struttura sia più o meno predisposta al manifestarsi di certe patologie o affezioni.

Va precisato però che anche le descrizioni molto più estese e specifiche delle tipologie caratteriali devono essere considerate solo come “mappe”, cioè come strumenti indicatori di una direzione di ricerca e di indagine, ma mai come la soluzione matematica di un’equazione.

Questo perché innanzitutto assai difficilmente incontreremo una tipologia caratteriale “pura”, ma soprattutto perché l’essere umano è misteriosamente semplice e complesso al tempo stesso e ha la capacità di attingere a risorse di crescita e guarigione che si trovano all’interno e all’esterno di lui.

Le classi di Esercizi Bioenergetici

Le classi di esercizi bioenergetici sono gruppi di persone che, con la guida e l'aiuto di un conduttore, eseguono specifici esercizi volti a sciogliere le tensioni muscolari nelle diverse aree del corpo.

Gli esercizi (costituiti da sequenze di movimenti o posizioni statiche associati a specifiche modalità di respirazione) incidono direttamente sui blocchi muscolari permettendo così all’energia vitale e alle emozioni di liberarsi. La persona è così agevolata a entrare in contatto con quelle parti di sé che si erano chiuse alla percezione, ritrova la spontaneità nei movimenti e nel respiro e aumenta quindi il proprio livello di consapevolezza dei meccanismi psicocorporei e della loro origine.

Elementi fondamentali delle Classi di Esercizi sono il *Grounding* e la *Respirazione*.



Il concetto di “**grounding**” fu introdotto da A. Lowen e potremmo tradurlo nella “capacità di stare sulle proprie gambe sulla terra”.

Ma è il significato simbolico che ci porta a una maggiore comprensione di questa parola: una persona con un “buon grounding” è una persona in pieno contatto con la realtà, con l’ambiente e con il proprio sentire, che è in grado di comprendere dove sono i suoi confini e quali sono quelli dell’altro nelle varie situazioni della vita: è una persona responsabile e consapevole.

Queste attitudini di “competenza” della persona rispetto alla realtà si possono acquisire proprio attraverso la pratica, cioè con lo stare dentro quella posizione del corpo e sperimentarne i messaggi e le reazioni che si producono in noi.

Gli esercizi di grounding ci portano subito in contatto con le gambe e le tensioni immagazzinate in loro, che tutti noi abbiamo e che inibiscono il flusso energetico verso la terra.

Con la pratica emergono fenomeni del tutto naturali come vibrazioni e movimenti spontanei che hanno a che fare con la scarica energetica e, di conseguenza, lo scioglimento delle tensioni.

Vorrei qui accennare al fatto che si può parlare anche di “grounding orizzontale”, che ha a che fare con la capacità di arrendersi e di scivolare in noi per accedere ai livelli più profondi dell’essere. Si tratta di un inquadramento e di sperimentazioni che nascono dal lavoro del dr. Malcom Brown, padre della Organismica.

La **respirazione** non è solo un cardine della pratica bioenergetica ma anche di tutte le pratiche psicocorporee.

Durante le Classi di Esercizi le persone vengono normalmente invitate a lasciarla libera e spontanea e ciò specie all’inizio può risultare molto difficile (visto che la respirazione rispecchia lo stato di tensione interiore). A volte fare un bel respiro rumoroso a bocca spalancata, magari con l’uso della voce, può essere un’esperienza che crea imbarazzo (mentre per i bambini è la condizione naturale).

Ricordiamo anche che la respirazione è legata al livello di energia vitale e, come abbiamo detto, siccome alcune strutture caratteriali hanno dovuto inibirla attraverso tensioni muscolari per non sentire i propri bisogni, possiamo facilmente intuire come mai per alcuni soggetti riattivarla (attraverso dei bei respiri profondi) può risultare difficile e addirittura allarmante. Un maggiore flusso di energia può infatti risvegliare vecchi ricordi o antichi dolori e mettere il nostro sistema in allarme. Da qui l'importanza di svolgere il "lavoro" con costanza e sotto la guida di un conduttore.

Ma nella pratica c'è un profondo rispetto dei tempi delle persone, niente viene forzato perché "il corpo restituisce e lascia andare solo quando è pronto": il corpo ha una sua saggezza e una sua intelligenza alla quale la bioenergetica ci insegna ad affidarci, in quanto le tensioni che ogni organismo ha creato sono state la risposta più adatta che egli è stato in grado di mettere in atto in un certo contesto.

È però probabile che a certo punto della nostra vita le ragioni per il mantenimento di quelle tensioni non ci siano più, ma la tensione ormai cronica sia rimasta. È il nostro sistema nervoso che inibisce gli stimoli costanti fino a renderli sordi.

Attraverso la pratica possiamo risentire quei blocchi, diventarne consapevoli e scioglierli rimettendo in circolo e dunque a disposizione del nostro sistema quella energia vitale che era intrappolata ritornando così via via in pieno possesso delle nostre facoltà.

Le classi di esercizi possono essere condotte con diverse modalità che tengono conto delle maggiori conoscenze derivate dall'esperienza e dagli studi che sono seguiti alla codificazione della pratica che per primo effettuò A. Lowen.

Vorrei qui accennare a due modalità di conduzione delle classi: antistress e autoregolazione energetica.

Antistress: come spiega Luciano Marchino nel suo libro "La forza e la grazia", il primo scopo della pratica è di ridurre, se non di eliminare, lo stress; l'uomo, come tutti sistemi energetici, ha due componenti: una attiva (di carica) e una passiva (di scarica) e la salute sta nel mantenere bilanciate le due polarità. Questo può avvenire solo se vengono mantenute in equilibrio le due componenti del sistema nervoso autonomo, che devono funzionare in maniera alternata: il sistema simpatico, preposto all'azione e al dispendio di energia e il sistema parasimpatico, preposto ai processi di recupero energetici e al riposo.

Se i due sistemi si attivano contemporaneamente né il dispendio né il recupero risultano efficaci e si entrerà in una situazione di stress: ciò ad esempio accade quando per vari motivi una persona deve inibire e non agire le proprie emozioni sia negative, come rabbia e paura, sia positive, come gioia e piacere: l'inibizione genererà tensioni con conseguente blocco e ristagno di energia che, non potendo scaricarsi, impediranno anche la ricarica del sistema: da ciò si potranno generare disturbi psicosomatici come ansia e depressione con conseguenze anche sul corpo.

Nelle classi di esercizi bioenergetici antistress si lavora per riportare il sistema nel giusto stato di alternanza: attraverso movimento, uso della voce e respirazione si induce un innalzamento della "carica" interiore per portare alla luce quello che è bloccato e sentire quello che è fluido per passare poi ad una fase di "trattenimento", dove si è portati a sentire la propria realtà interiore, per passare infine alla "scarica" vera e propria.

Per molti allievi la classe diventa un luogo protetto dove esprimersi liberamente e generalmente finito il lavoro le persone provano un senso di soddisfazione e di pace interiore che deriva proprio dall'aver ristabilito il corretto funzionamento alternato del sistema simpatico e parasimpatico.

Autoregolazione: in queste classi, dopo una prima fase dove si lascia libera espressione al corpo facendo appello alla spontaneità, i partecipanti vengono invitati a portare l'attenzione all'interno, dai piedi alla sommità del capo, attraverso esercizi di grounding. Si propongono esercizi ad occhi chiusi con l'uso della voce e del respiro finalizzati a potenziare la capacità di sentire la propria realtà interiore cercando di migliorarla attraverso movimenti lenti, consapevoli e con le vibrazioni della voce.

Questa modalità favorisce la perdita di controllo, il dissolversi delle tensioni e aiuta ad entrare in un spazio meditativo. In queste classi viene dato molto spazio al "grounding orizzontale" favorendo l'insorgere di vissuti intimistici.

Normalmente alla fine di tutte le classi viene lasciato uno spazio per consentire ai partecipanti, se lo desiderano, di condividere la loro esperienza.

* * *

In questo momento storico, grazie anche agli interscambi tra Oriente e Occidente, disponiamo di molte tecniche per sviluppare il nostro potenziale e i nostri talenti, per imparare come e perché funzioniamo in un certo modo, in buona sostanza, per conoscerci meglio, stare meglio e aspirare alla felicità.

Non credo esista una tecnica migliore di altre, ma esiste certamente la "buona tecnica" (e ovviamente il "buon insegnante"), che è quella che ha in sé sufficienti coerenza ed elasticità per abbracciare i diversi aspetti del nostro essere (mi riferisco ai pensieri, alle emozioni e al benessere del corpo) all'interno del momento che si sta attraversando.

Detto più semplicemente, un metodo che tenga in considerazione la persona, la sua storia e l'ambiente che la circonda.

Un lavoro serio e profondo in questo senso, partendo dal corpo - come accade nelle Classi di Esercizi Bioenergetici - diviene e si trasforma col tempo (e in maniera assolutamente naturale) in una forma efficace e soddisfacente di "ricerca corpo- psico- spirituale": accade che, entrando davvero in contatto con il piano materiale, possiamo accedere ai piani più sottili dell'essere.

Marc Candoli

E' possibile frequentare le Classi di Esercizi tenute da Marc Candoli:

- *il martedì alle 20:00 a Santa Margherita Lig. (Ge)*
- *il mercoledì alle 19:30 a Fidenza (Pr)*
- *il giovedì alle 20:30 a Voghera (Pv)*

www.artediessere.it

Tel. 347.1548096