Essere con il proprio corpo

Bioenergetica ed esercizi antistress: educazione fisica e mentale

La Bioenergetica è lo studio della personalità umana dal punto di vista dei processi energetici del corpo. Poiché considera psiche e soma come funzionalmente identici, differisce da forme analoghe di esplorazione del sé esclusivamente centrate sui processi mentali. L'obiettivo che si propone è infatti quello di aiutare la persona a tornare ad "essere con il proprio corpo".

Alessia Capecchi

Gli esercizi di Bioenergetica

Gli esercizi di Bioenergetica sono nati negli anni Sessanta grazie all'esperienza dello psicoterapeuta americano Alexander Lowen, paziente e allievo di Wilhelm Reich. Alexander Lowen ritiene che pensare (mente) e sentire (corpo) sono due azioni legate tra loro da processi energetici; ad esempio, se una persona è depressa e nutre pensieri di disperazione e fallimento, anche il suo corpo si mostrerà analogamente poco vitale e scarico a livello energetico. Quando il nostro corpo non produce energia, significa che i processi energetici, quali la respirazione e il metabolismo, sono bloccati. Se la mente può influenzare il corpo, è vero anche il contrario e ciò significa che aiutare una persona a migliorare direttamente la respirazione, l'autoespressione e la percezione delle sensazioni corporee può produrre un effetto positivo e duraturo sul suo atteggiamento mentale.

Luciano Marchino (2004), analista bioenergetico, ritiene che – se lo stress non è altro che la quantità di informazioni che ci raggiungono e che stimolano in noi un cambiamento psichico, emozionale o corporeo – sono immediatamente comprensibili le ragioni del nostro essere tanto stressati. Dal punto di vista dell'evoluzione della specie noi siamo perfettamente identici alle persone che ci hanno preceduto nel paleolitico, ma la quantità di informazioni che riceviamo in una giornata è equiparabile a quella che l'uomo preistorico riceveva nell'arco di tutta la sua vita. Tuttavia, nonostante siamo continuamente sottoposti a stress di tipo ambientale, il nostro modo di reagire agli stimoli negativi è strettamente individuale e dipende dal tipo di esperienze che abbiamo vissuto.

Il termine inglese "stress" significa "tensione" e deriva dal latino "strictus", ossia "costretto". Tensione che, se da una parte può essere dovuta a situazioni contingenti (un problema affettivo, di lavoro, di salute, ecc.), dall'altra può essere il risultato di conflitti psichici ed emotivi, lontani nel tempo, che non abbiamo voluto, o potuto, affrontare. In questo secondo caso, lo stato di tensione persiste anche dopo la scomparsa dello stimolo "stressante", provocando in noi fenomeni quali difficoltà nella respirazione, rigidità, contrazioni muscolari croniche ed inconsce. Il nostro corpo è quindi l'espressione visibile di stress cronici che appartengono alla nostra storia passata ed in particolare alla nostra infanzia.

Il lavoro sul corpo proposto dagli esercizi di Bioenergetica ha lo scopo di ridurre lo stress psicofisico. Ogni esercizio, seguendo il ciclo naturale dell'energia, si sviluppa secondo un ciclo di "contrazione" ed "espansione". Durante la fase di contrazione l'esercizio mira ad aumentare la tensione del muscolo (o gruppo di muscoli) su cui si sta lavorando, mentre nella fase di espansione il muscolo si libera dello stress contenuto in quell'area, tramite vibrazioni e movimento. Dopo questa fase di "scarica", segue una fase di rilassamento.

Mano a mano che si lavora secondo questo ciclo energetico di tensione-carica-scarica-rilassamento, l'energia tende a salire. Di conseguenza, nonostante gli esercizi siano spesso faticosi, le persone finiscono per sentirsi meglio poiché la loro energia, non più intrappolata nelle tensioni corporee, può fluire liberamente. Tali esercizi aiutano infatti a rendere la nostra respirazione più profonda, a sciogliere rigidità e tensioni muscolari, a sentirci più radicati e saldi nelle gambe, a intensificare le sensazioni di piacere sessuale, ad acquisire una maggiore padronanza e consapevolezza di noi stessi, ad ampliare gli orizzonti della nostra auto-espressione e ad aumentare la fiducia in noi stessi.

Gli esercizi di Bioenergetica possono essere praticati durante sedute individuali con il proprio psicoterapeuta, oppure in piccoli gruppi. Questi sono stati chiamato da Lowen (1979 "Classi di esercizi di Bioenergetica". Se praticate con costanza ed interesse, possono essere particolarmente utili per chi sia attualmente in un percorso di psicoterapia individuale, nel quale possono essere elaborate le situazioni emotive emerse durante il lavoro corporeo.

La respirazione

Secondo Lowen (1994), gli stati emotivi influiscono direttamente sulla respirazione. Quando una persona è arrabbiata, il respiro diventa più rapido, per aiutarla a mobilitare una maggiore quantità di energia per l'azione aggressiva. La paura ha l'effetto opposto, spinge la persona a trattenere il respiro perché nello stato di paura l'azione è sospesa. Se la paura diventa panico, come quando una persona cerca disperatamente di sfuggire a una situazione minacciosa, il respiro si fa rapido e poco profondo. Nel terrore si respira a fatica, in quanto questa emozione ha un effetto paralizzante sul corpo. In uno stato di piacere, la respirazione è lenta e profonda. Prima di illustrare alcuni esercizi per aiutare la persona ad ampliare e ad approfondire il respiro, vorrei chiarire alcuni punti sulla dinamica della respirazione. Attraverso il respiro riceviamo l'ossigeno necessario ai fini delle combustioni metaboliche che ci forniscono l'energia di cui abbiamo bisogno. Aumentando l'ossigeno aumenta il calore della combustione e la produzione di energia. Nella respirazione "naturale", quella della bambina o del bambino o dell'animale, tutto il corpo viene attraversato, in modo seppur variabile, da onde respiratorie.

Quando inspiriamo, l'onda parte dal profondo dell'addome che si gonfia e sale fino alla testa; mentre, nell'espirazione, scende dalla testa sino ai piedi. In realtà, la maggior parte delle persone respira in modo superficiale, limitando il movimento al torace e all'area diaframmatica, senza coinvolgere nel processo respiratorio bacino e cavità addominale. Il risultato è che il corpo viene sottoposto a una costante tensione poiché i polmoni sono in questo modo costretti a dilatarsi verso l'esterno, forzando sulle pareti rigide della cassa toracica invece che su quelle morbide dell'addome. In alcuni casi lo sforzo di gonfiare la cassa toracica può costituire un pericolo per la salute poiché sottopone il cuore ad un eccessivo stress con il rischio di comprometterne il funzionamento.

Se questo è il modo più comune di respirare degli adulti, viene naturale domandarsene il perché. Lowen (1990) ritiene che limitare il respiro è una forma di difesa che mettiamo in atto allo scopo di reprimere i sentimenti che ci fanno soffrire. I conflitti emotivi formatisi nell'arco della nostra crescita creano tensioni muscolari croniche che alterano la nostra respirazione. La tristezza, la disperazione, l'angoscia sono sentimenti associati all'area addominale: respirando profondamente si andrebbe ad animare quell'area che li contiene, con l'effetto di percepirli e contattarli; mentre, al contrario, preferiamo "non sentire" rendendo il nostro addome insensibile. Così facendo però, perdiamo la possibilità di vivere tutta una serie di sensazioni piacevoli che, analogamente a quelle spiacevoli, sono racchiuse nel nostro ventre. La metà inferiore del corpo, quella metà su cui abbiamo scarso controllo, perché associata all'inconscio, è infatti connessa con la sessualità, l'eccitamento, il piacere e gusto per la vita. Nel pensiero giapponese il ventre, "hara", è la sede della vita, il centro vitale della persona; se si possiede l'hara, significa che si è centrati, bilanciati sia fisicamente che psicologicamente. Solo se si è capaci di stare, nel senso di sentire, nel proprio ventre, si evitano le divisioni tra il conscio e l'inconscio, tra l'ego e il corpo, tra la personalità e il mondo. L'hara rappresenta uno stato di integrazione e di unità della personalità a tutti i livelli della vita (vedi Lowen, 1980). Ridare energia e calore all'addome tramite particolari esercizi può portare a cambiamenti significativi e profondi nella vita di una persona.

Per imparare a respirare in profondità esistono in Bioenergetica numerosi esercizi. Ne descriviamo alcuni.

Un esercizio di base consiste nel posizionarsi a terra supini con le ginocchia flesse e i piedi ben appoggiati al pavimento, distanti tra loro 20-30 cm (Figura 1). Con le

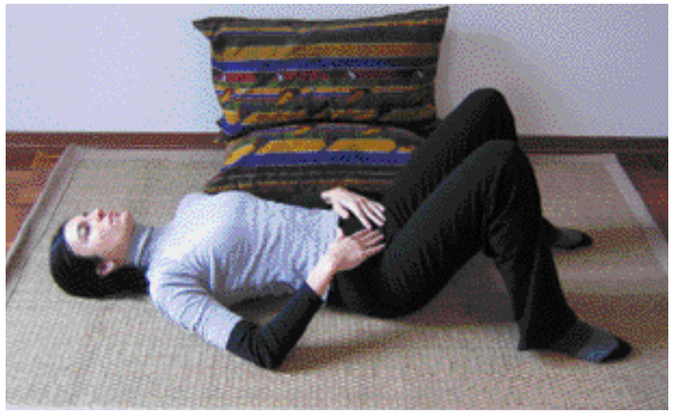

Figura 1

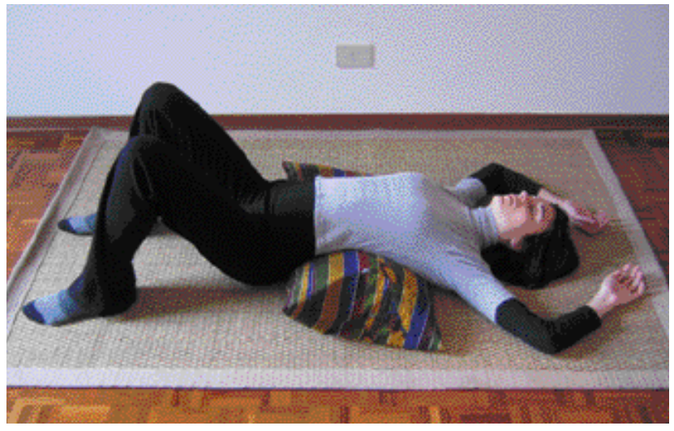

Figura 2

Figura 3

Figura 4

braccia lungo i fianchi e le mani leggermente sull'addome, spingere in fuori l'addome durante l'inspirazione e svuotarlo completamente durante l'espirazione. Una variante di questo esercizio consiste nel fare oscillare il bacino leggermente all'indietro ad ogni inspirazione e a ruotarlo in avanti con l'espirazione.

Un altro esercizio è quello di sdraiarsi a terra con una coperta arrotolata sotto le reni, le ginocchia piegate e i piedi aderenti al pavimento (Figura 2). Cercare di respirare in modo naturale mantenendo i glutei a contatto con il suolo. La testa va lasciata cadere all'indietro.

Sempre distesi a terra, sollevare le gambe in aria con le ginocchia lievemente flesse (Figura 3). I piedi sono piegati ad angolo retto per poi spingere con forza i talloni verso l'alto. Questo esercizio può portare a percepire nelle gambe delle vibrazioni e rende più spontanea la respirazione.

La respirazione è anche connessa con l'uso della voce. Per emettere un suono bisogna spingere l'aria attraverso la laringe. Emettere dei suoni in espirazione favorisce il respiro. Soffocare i suoni, soffocare la voglia di gridare, di piangere o di lamentarsi

Figura 5

Figura 6

produce nella gola forti tensioni croniche che possono limitare seriamente la respirazione.

Un esercizio per facilitare l'uscita dell'aria dai polmoni consiste nel mettersi in posizione supina con le ginocchia flesse e i piedi a terra, emettendo un suono prolungato di media intensità sino a quando è possibile per poi inspirare e con calma ricominciare per qualche minuto. È possibile riuscire a prolungare il suono rendendo l'espirazione più completa e l'inspirazione più profonda.

Una variante dell'esercizio precedente consiste nel sedersi su una sedia rigida. Respirare naturalmente per un minuto, poi emettere un gemito per tutta la durata dell'espirazione e inspirando cercare di produrre il medesimo suono.

Uno strumento utilizzato durante le sedute individuali di psicoterapia Bioenergetica per rendere più profonda la respirazione e favorire l'espressione di emozioni represse è il "cavalletto bioenergetico", ideato da Lowen negli anni Cinquanta durante una seduta con un paziente "che non respirava" e successivamente perfezionato.

L'attuale cavalletto bioenergetico è un rullo di gommapiuma compatta, rivestito di materiali resistenti e appoggiato su uno sgabello. Inserito al suo interno c'è un bastone di legno che sporge da entrambe le estremità di circa 15 cm in modo che il paziente possa utilizzare le sue parti sporgenti per aggrapparvisi o per sollevarsi, una volta terminato l'esercizio (Figure 4, 5, 6). Stare adagiati con la schiena sopra il cavalletto facilita la distensione dei muscoli dorsali contratti, scaricandone la tensione; inoltre favorisce l'apertura del petto e la distensione del diaframma aumentando il respiro.

Durante questo esercizio è fondamentale rilassarsi e cedere alla tensione senza opporvisi. Quando il paziente impara a farlo, la sua respirazione diviene più profonda come risposta naturale allo stress. Inoltre dopo essere stati sul cavalletto, qualunque posizione sia stata sperimentata, bisogna che il paziente esegua un esercizio compensatorio nella direzione opposta: ad esempio dopo avere inarcato la schiena è importante fletterla in un piegamento in avanti. Tale modo di procedere aumenta la flessibilità del corpo e, in senso più ampio, la flessibilità della personalità.

Il grounding

Un'altra importante innovazione introdotta da Lowen nel lavoro sul corpo in Bioenergetica è il concetto di grounding. La parola grounding è intraducibile in italiano e riunisce un insieme di significati che vanno da "imparare bene" ad "essere con i piedi per terra" (vedi Marchino, 1995). Ulrich Sollmann (1995), lo traduce con "collegamento a terra" e con "sentire il saldo contatto col terreno". In ogni caso indica la sensazione di contatto tra i piedi e il terreno, unita ad una corrente dinamica che scorre dalle gambe verso terra e, in senso più ampio, rappresenta il contatto dell'individuo con la realtà di base della propria esistenza. Un individuo dotato di grounding, è un individuo radicato a terra, identificato con il proprio corpo, consapevole della propria sessualità e teso verso il piacere (Lowen, 1979).

Fornire di grounding una persona significa aiutarla a percepire il proprio ventre, le proprie viscere, sentire le gambe solide e cariche di energia e i piedi ben appoggiati e in contatto con il terreno. Nel valutare la personalità di un paziente in ambito terapeutico occorre osservare e percepire il suo livello di grounding. Prestare attenzione alla sua postura mentre cammina o muove il corpo ci fornisce preziose indicazioni: «se l'individuo ha un senso di sé forte e sicuro, il suo portamento sarà naturalmente eretto; se è impaurito, tenderà invece a rannicchiarsi; se è triste o depresso, ad accasciarsi. Se sta cercando di negare o compensare un senso interiore di insicurezza, avrà un portamento autoritario e severo e una postura poco naturale e rigida» (Lowen, 1990, p. 90). Un'altra chiara indicazione della mancanza di grounding è quando

Figura 7

la persona si presenta nella posizione eretta con le ginocchia bloccate e le gambe rigide. Questa posizione impedisce allo stress di scaricarsi a terra e la tensione si concentra nell'area lombare della schiena che, irrigidita, fa piegare in avanti la parte superiore del corpo, mentre piedi e gambe rimangono pressoché insensibili.

Tuttavia aiutare le persone a migliorare il loro grounding non è un compito facile; vi sono ansie profonde che lo ostacolano. Ad esempio la paura che se ci si lascia andare, se emerge un senso di tristezza o di abbandono, se apriamo il nostro cuore, non ci sarà nessuno a sostenerci. Lasciarsi andare può essere percepito come un segno di debolezza, di fallimento personale legato al timore di fallire o cadere in un baratro di profonda tristezza e solitudine. La solitudine, infatti, può portare a creare legami affettivi e sociali basati sulla dipendenza perdendo di vista la propria individualità e personalità. Ma è l'individuo capace di stare da solo sulle proprie gambe che riesce a relazionarsi in modo unico e completo con la realtà sociale esterna (Lowen, 1980). Un buon lavoro terapeutico di grounding non si limita solo all'aspetto fisico del problema: percepire meno tensione nel corpo, nelle gambe, sentire i piedi più radicati e la respirazione più profonda porta al paziente una maggiore carica di energia vitale che a sua volta produce cambiamenti positivi a livello psichico. Si tratta quindi di un ottimo punto di partenza.

Ecco alcuni esercizi bioenergetici di grounding da eseguire a piedi nudi.

Un esercizio base consiste nel posizionarsi con i piedi distanziati tra loro di circa 25 cm (Figura 7). Le punte dei piedi devono essere rivolte leggermente in dentro in modo da rilassare glutei e pe-

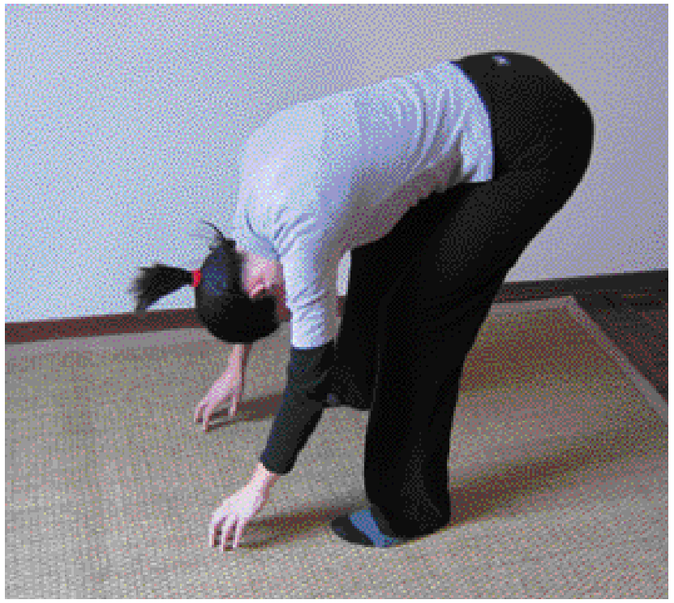

Figura 8

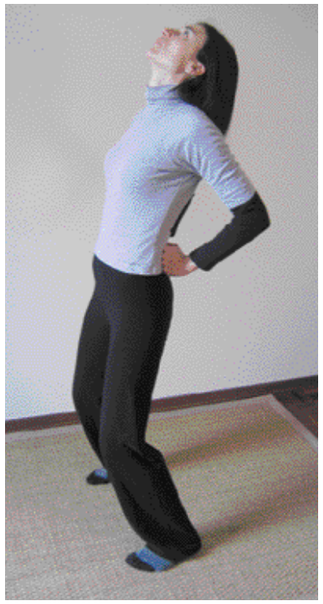

Figura 9

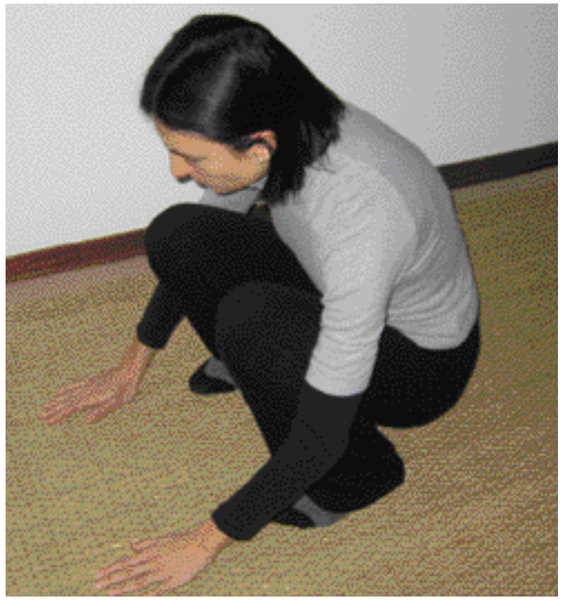

Figura 10

rineo. Le spalle basse, rilassate, le braccia lungo i fianchi e le ginocchia flesse. Respirare (dalla bocca) in questa posizione è il primo passo verso la conquista del grounding. Se si iniziano ad avvertire nelle gambe delle vibrazioni, le possiamo aumentare scendendo ulteriormente sulle ginocchia durante l'inspirazione e salendo nell'espirazione, premendo con forza i piedi sul pavimento ed emettendo un suono di media intensità.

Una volta padroneggiato l'esercizio precedente, ci si può flettere in avanti con il busto sino a che le dita delle mani tocchino, senza appoggiarsi, il pavimento (Figura 8). Il peso del corpo deve essere supportato esclusivamente dai piedi, in particolare modo dagli avampiedi, le ginocchia sono leggermente flesse, la testa lasciata andare, gli occhi aperti e si respira dalla bocca. Senza staccare i polpastrelli dal suolo si può iniziare un movimento di estensione delle ginocchia, e poi di nuovo di flessione, ma sempre senza bloccarle. Dopo qualche minuto (circa venticinque respirazioni) la maggior parte delle persone comincia a sentire fluire delle vibrazioni: si tratta di onde eccitatorie, segnali di vita. L'assenza di vibrazioni indica un'eccessiva tensione alle gambe, e in questo caso si può prolungare il tempo dell'esercizio sino a sessanta respirazioni. Una variante di questo esercizio consiste nel fare il medesimo movimento in posizione eretta, tenendo però una gamba sollevata in modo da aumentare il carico di quella in contatto con il suolo, e poi alternarla.

Sempre in posizione eretta, con i piedi paralleli e distanti circa 25 cm, le ginocchia leggermente flesse e le mani posate sulle ginocchia (Figura 9): premere contro il pavimento l'avampiede destro e fare oscillare verso destra il bacino. Lo stesso movimento va fatto spostando il peso sul piede sinistro. Si cerca in questo modo di fare salire il movimento ed eventualmente le vibrazioni anche nella parte superiore del corpo.

Per accrescere la sensibilità delle gambe ed aprire la respirazione, un esercizio molto utile è quello dell'arco (Figura 9). È una posizione molto conosciuta poiché fa parte del programma di esercizi cinesi T'ai Chi Ch'uan. La persona deve stare eretta con i piedi distanti circa 45 cm e le punte rivolte leggermente in dentro, le mani a pugno premono con le nocche contro i reni. Le ginocchia sono flesse, ma i talloni devono rimanere appoggiati al pavimento. Occorre quindi inarcarsi all'indietro, assicurandosi che il peso rimanga sugli avampiedi. L'indicazione è di respirare nel ventre. Dopo circa un minuto, la posizione deve essere compensata da un piegamento in avanti per scaricare la tensione accumulata. La scarica dovrebbe manifestarsi con la percezione di vibrazioni lungo le gambe.

Un altro esercizio che aumenta il senso di grounding è la posizione accovacciata che porta a stretto contatto con il pavimento (Figura 10). Si sta accovacciati con i piedi paralleli, i talloni devono toccare il suolo e il peso del corpo è sugli avampiedi. Se risulta troppo doloroso, si può mettere un asciugamano o un cuscino sotto i talloni. In questa posizione è opportuno lasciarsi respirare e oscillare avanti e indietro per sciogliere le caviglie e i muscoli contratti delle gambe.

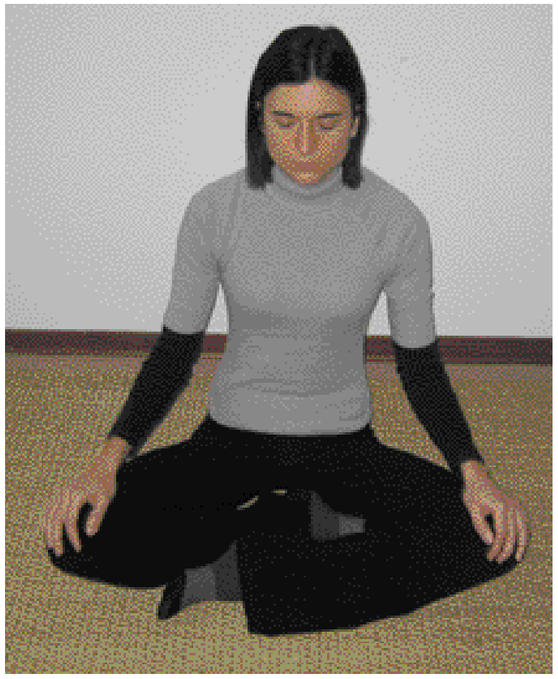

Figura 11

La posizione base di grounding può essere mantenuta anche da seduti (Figura 11). Con le gambe incrociate, la schiena dritta, il ventre in fuori, le braccia lungo le cosce, le mani sulle ginocchia e le spalle rilassate. Respirando in modo naturale dalla bocca si percepisce il respiro nel ventre e nel contatto dei glutei sul pavimento. È la posizione che nello Yoga e nella meditazione Zen viene chiamata "del loto".

Esiste infine un altro modo semplicissimo di favorire la sensazione di contatto con il suolo e quindi il grounding. Si tratta di camminare procedendo adagio in modo da premere sul pavimento la pianta del piede accentuandone ogni movimento. Le spalle devono essere rilassate e le ginocchia morbide ad ogni passo. Camminare può avere delle valenze terapeutiche se lo consideriamo un vero e proprio esercizio guidato da una voce esperta. A questo proposito è interessante la tecnica messa a punto da Gurucharam Singh Kalsa e Yogi Bhajan (2000). Questi due maestri di yoga Kundalini che lavorano negli Stati Uniti hanno chiamato breathwalk la scienza di sincronizzare, ad ogni passo, specifici pattern della respirazione. I programmi di breathwalk sono differenziati a seconda del disagio del paziente, ad esempio a sintomi di ansia, depressione, stress, mal di schiena, stanchezza cronica, obesità, problemi circolatori, ad altri ancora, hanno fatto corrispondere specifici percorsi di movimento legato alla respirazione, ma sempre eseguiti camminando. Ritengono che anche senza un disturbo specifico, il breathwalk porti ad benessere generale che coinvolge l'aumento del livello di energia: agisce sull'umore, sulle qualità mentali e dà una sensazione di connessione e integrazione corpo-mente.

Simile benessere e valenza terapeutica emerge dall'esperienza, messa a punto da Luisa Parmeggiani, fondatrice della Società di Analisi Bioenergetica a Roma nel 1978, di re-imparare a camminare duranti le Classi di Esercizi di Bioenergetica.

Il lavoro sul corpo nelle Classi di esercizi di Bioenergetica e nelle sedute di psicoterapia Bioenergetica non è esclusivamente centrato sulla respirazione e sul grounding. Ci sono esercizi che aiutano ad aprire la strada alla propria sessualità, esercizi di autoespressione e di percezione e contatto con il proprio corpo, esercizi per facilitare l'espressione delle emozioni. Ma, come dice Lowen, la respirazione e il grounding sono come le fondamenta di un edificio: occorre partire da queste per dare un buon inizio al viaggio verso la scoperta di sé.

Riferimenti bibliografici

GURUCHARAM S. K., YOGI BHAJAN (2000), *Breathwalk*, New York, Broadway Books.

LOWEN A., LOWEN L. (1979), *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica. Manuale di esercizi pratici* (trad. it.), Roma, Astrolabio.

LOWEN A. (1980), *La depressione e il corpo* (trad. it.), Roma, Astrolabio.

LOWEN A. (1990), *La spiritualità del corpo* (trad. it.), Roma, Astrolabio.

LOWEN A. (1994), *Arrendersi al corpo* (trad. it.), Roma, Astrolabio.

MARCHINO L. (1995), *La Bioenergetica. Anima e corpo*, Milano, Xenia.

MARCHINO L., MIZRAHIL M. (2004), *Il Corpo non mente*, Edizioni Frassinelli.

SOLLMANN U. (1995), *Esercizi bioenergetici* (trad. it.), Roma, Astrolabio.

Alessia Capecchi è psicoterapeuta a mediazione corporea, conduttrice di Classi di esercizi Bioenergetici ed esperta in Psicoterapia Organismica. Ha concluso la Specializzazione in Analisi Bioenergetica presso la Società Italiana di Analisi Bioenergetica, affiliata all'International Institute for Bioenergetic Analysis di New York, diretto da Alexander Lowen.
(a.capecchi@libero.it)