

"Se rispettiamo il nostro corpo, rispettiamo il corpo di chiunque altro. Se sentiamo quello che accade nel nostro corpo, sentiamo anche quanto avviene nel corpo della persona alla quale siamo vicini. Se siamo in contatto con i desideri e i bisogni del nostro corpo, conosciamo i bisogni e i desideri altrui e, al contrario, se non siamo in contatto con il nostro corpo, non siamo nemmeno in contatto con la vita." (Alexander Lowen)

La Classe di Esercizi

Oltre a trattamenti terapeutici del profondo, la Bioenergetica comprende esercizi e tecniche di consapevolezza messi a punto dal 1960 da Alexander e Leslie Lowen che hanno lo scopo di mettere la persona in contatto con la realtà del suo corpo e aumentarne la vitalità e il benessere emotivo. Il dott. Alexander Lowen introdusse le classi di esercizi di Bioenergetica con lo scopo di promuovere e favorire nelle persone una maggiore salute psicofisica, di prevenire malattie e disagi e creare un contesto sicuro e positivo in cui eseguire gli esercizi insieme ad un gruppo di persone. Inoltre A.Lowen introdusse questa tipologia di lavoro psico-corporeo per mettere la Bioenergetica alla portata di tutti dato che le classi hanno avuto, fin dalla loro comparsa, un costo molto più contenuto rispetto ad una terapia individuale. La pratica di questi particolari esercizi non rientra nell'area delle attività psicoterapeutiche ma piuttosto nell'area della prevenzione e della psicologia della salute. Le classi di esercizi possono essere definite come dei gruppi di persone che, con la guida e l'aiuto di un conduttore specializzato, eseguono specifici esercizi volti a sciogliere tensioni e blocchi muscolari nelle diverse aree del corpo. Scopo degli esercizi bioenergetici è aiutare ad entrare più profondamente in contatto con il proprio corpo, accrescendo le sensazioni in esso; diventare consapevoli delle tensioni muscolari e lavorare sul movimento e sulla respirazione in modo graduale per favorirne il rilascio. Sbloccando così

l'energia intrappolata nel corpo e lasciandola fluire in modo più libero, ne consegue un senso più grande di vitalità che accresce la capacità di sentire piacere, la motilità, ed il benessere ad un livello sia muscolare che emozionale. Nella pratica di esercizi bioenergetici si sperimenta l'importanza di avere grounding (radicamento), di percepire i piedi "ben piantati per terra", per potersi sentire solidi nell'affrontare il mondo e la realtà circostante e mantenere una respirazione ampia e rilassata. Via via che vengono eseguiti gli esercizi, alternando ogni esperienza con momenti di ascolto profondo delle proprie sensazioni corporee, il corpo passa dalla quiete al movimento secondo tappe che seguono un preciso percorso (tensione, carica, scarica, rilassamento) in grado di favorire il contatto con le sensazioni fisiche, lo sviluppo della percezione del corpo nel suo insieme e l'integrazione di una nuova e sempre più profonda consapevolezza corporea e psichica. Risulta importante non andare mai nello sforzo eccessivo, anche nei momenti di maggiore tensione, per non trasformare in una 'performance' quella che dovrebbe essere un'occasione di autoconsapevolezza e uno spazio per sé. Gli esercizi bioenergetici differiscono infatti dagli esercizi di ginnastica, tesa sostanzialmente al miglioramento della prestazione fisica e al raggiungimento della "giusta" forma, in quanto mirano al sentire e non al fare, all'entrare in contatto con se stessi prendendo coscienza dei propri blocchi corporei ed emotivi. Il lavoro sul corpo proposto dagli esercizi di Bioenergetica ha lo scopo di ridurre lo stress psicofisico (stress significa "tensione"); ogni esercizio, seguendo il ciclo naturale dell'energia, si sviluppa secondo una fase di "contrazione" (tensione-carica) e di "espansione" (scarica). Durante la fase di contrazione la posizione 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 le vibrazioni e il movimento. Dopo questa fase di “scarica”, segue una fase di rilassamento dove la persona può entrare in contatto con le sensazioni, i vissuti emotivi e le percezioni del corpo. Possono essere impiegati brani musicali, l’ascolto di frequenze rigeneranti, tecniche di lavoro con la voce, con gli occhi e con ogni distretto corporeo in cui sono presenti tensioni da rilasciare. Man mano che si lavora secondo questo ciclo energetico di tensione-carica-scarica-rilassamento, l'energia tende a salire. Di conseguenza, nonostante gli esercizi possano qualche volta risultare faticosi all’inizio, le persone finiscono per sentirsi meglio e più vivi, poiché la loro energia, non più intrappolata nelle tensioni corporee, è libera di fluire liberamente. La struttura tipica di una classe di esercizi di Bioenergetica consiste in un gruppo di persone che si riunisce in un ambiente sicuro (al riparo da sguardi indiscreti, rumori eccessivi o stimoli potenzialmente stressanti) e da almeno uno o più conduttori di classi di Bioenergetica, adeguatamente formati, che conducono la classe attraverso una serie di esercizi psico-fisici.

Gli Aspetti Relazionali Della Classe

La classe d’esercizi è uno degli strumenti più affascinanti della Bioenergetica. Permette, infatti, di curare la salute e vitalità del corpo in senso globale – sia fisico sia emotivo – e, senza essere uno strumento di psicoterapia, permette di raggiungere un benessere psicofisico. Molto spesso però, proprio perché tutto ruota attorno al lavoro corporeo, sono considerate classi di Bioenergetica attività di lavoro fisico che sono altre cose: yoga, pilates, Tai chi, Qi gong, o movimento rigeneratore e così via. Ognuna di queste attività di lavoro corporeo ha una sua dignità e proprio

per questo è importante non confondere le une con le altre. Per questa ragione ritengo necessario definire limiti e confini di questo meraviglioso lavoro corporeo. Questo lavoro è tratto da un vecchio articolo di Ellen Green Giammarini , una delle persone che più ha contribuito alla definizione di cos'è una classe d'esercizi, collaborando direttamente con Lowen e sua moglie Leslie. Il lavoro della Bioenergetica è finalizzato al pieno conseguimento della nostra totalità di esseri umani. La persona compiuta è quella che è in contatto con le proprie sensazioni e con le proprie emozioni. Entrambe – emozioni e sensazioni- sono localizzate e talvolta rinchiusi nel corpo. E' lo specifico proposito degli esercizi di Bioenergetica aiutare a sbloccare l'energia intrappolata o confinata all'interno del corpo e accrescere la mobilità ai livelli muscolare ed emozionale. Le classi di esercizi bioenergetici condividono questa finalità con l'analisi Bioenergetica ma essendo uno strumento di prevenzione primaria possono essere rivolte a tutti, non solo a persone in psicoterapia. La Bioenergetica, fedele alla sua matrice Reichiana, si occupa, infatti, non solo della patogenesi ma anche della salutogenesi. L'effetto degli esercizi è cumulativo e quindi può non essere istantaneo. Ciascun partecipante progredisce – o inizia un suo processo – con i propri ritmi e la propria velocità. I principi fondamentali del lavoro corporeo sono:

1. La priorità dell'approccio fisico che si basa sul grounding per inserire poi gli altri esercizi.
2. L'importanza di stabilire questa priorità fin dall'inizio.
3. L'importanza di incoraggiare tutti i partecipanti a concentrarsi su ciò che accade all'interno del loro corpo, a entrare e a vivere nel proprio corpo, lasciando cadere il controllo e mantenendo la mente nell'esperienza, per quanto possibile, durante la sessione di esercizi.

4. L'importanza del lavoro di ampliamento dell'onda respiratoria attraverso opportuni movimenti.

5. La classe offre un'opportunità per aumentare la consapevolezza di sé (Self –awareness), per esprimersi (self – expression) mantenendo la padronanza di sé (self –possession). Come dice Lowen nel libro dedicato alle classi d'esercizi (“Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica”) *“Nella Bioenergetica, noi crediamo che ciò che si sente può essere consapevolmente tenuto per sé o espresso a seconda delle circostanze. Quando si sente qualcosa, non è necessario esprimerlo o ‘agirlo fuori’. A noi qui interessa acquistare la capacità di esprimere ciò che sentiamo, ma quando e come farlo, dipende da una decisione consapevole circa l’adeguatezza delle nostre azioni rispetto alla situazione. Il raggiungimento di un controllo consapevole di ciò che sentiamo è un fattore importante della padronanza di se stessi”*. La classe d'esercizi è un percorso di radicamento nella realtà di noi stessi e nella realtà in cui viviamo. Necessita di rispetto dei tempi personali, dei tempi del gruppo e di rispetto delle naturali capacità di autoregolazione, presenti in ciascuno di noi. Il lavoro del conduttore non è quello di trasformare ma di sostenere i meccanismi di autoregolazione. Per questa ragione qualsiasi “fare” nelle classi è in relazione alle sensazioni e ai vissuti corporei ed è quindi un “fare che conduce all’essere”. Così il “fare” in alcuni esercizi, può sembrare quasi inattivo. In realtà si tratta di un processo naturale di approfondimento del respiro e di liberazione delle energie bloccate nei muscoli tesi. Qualche volta i movimenti che ne risultano sono ampi e attivi, ma il proposito non è mai la perfezione meccanica dell’esecuzione. Poiché il lavoro corporeo bioenergetico è un lavoro che conduce all’“essere” non è indifferente come il conduttore si pone nella classe. Il modo

di condurre una classe è anche un'espressione dello stile personale. Gli stili personali sono sempre diversi e possono estendersi su una gamma ampia quanto tutti i colori dell'arcobaleno, se sono basati su concetti chiari e su validi principi fondamentali. Per chi conduce una classe, è importante ricordare che:

1. Il conduttore della classe, nell'uso degli esercizi, deve operare delle valutazioni nei riguardi dell'utilizzazione di una tecnica potenzialmente efficace e del limite entro cui usarla. Questa valutazione non può essere fatta a priori ma va fatta basandosi sulle caratteristiche di quella specifica classe e sulle competenze dello specifico conduttore. C'è un percorso sottile (se non stretto e rettilineo) per muoversi nelle classi senza trasformare in ciò che non sono.

2. La flessibilità all'interno di una struttura è positiva, mentre la negazione di una struttura è distruttiva. Per questa ragione la classe deve avere una durata definita, un luogo definito e regole esplicite e chiare sulla partecipazione, sul pagamento, sulla frequenza.

3. E' importante avere una misura dei commenti introduttivi per una classe nuova, per la quantità e il contenuto delle spiegazioni verbali e delle istruzioni date durante la classe stessa.

4. E' importante che tutti i commenti, le spiegazioni e le indicazioni siano in rapporto con il lavoro fisico che si sta facendo.

5. Talvolta guardando il corpo di una persona può apparire evidente che ha bisogno di un extra di spiegazioni verbali (o tocchi), che potrebbero non essere necessariamente di aiuto (e potrebbero perfino essere causa di distrazione) per gli altri membri della classe. Avvicinatevi con discrezione e offrite sostegno.

Non abusate delle indicazioni individuali. La classe rimane un'esperienza di gruppo.

6. E' importante non essere intrusivi e rispettare la classe e/o la concentrazione individuale.

7. Il tono di voce del conduttore è finalizzato a comunicare con le persone che stanno cominciando a essere coinvolte nel lavoro corporeo e ad aiutarle a. un livello pratico in ciò che stanno facendo in quel momento. Non deve attirare l'attenzione verso di sé, interrompendo la concentrazione ma offrire indicazioni con un tono in contatto emotivo.

8. L'uso del contatto fisico da parte del conduttore deve essere rispettoso e avvenire dopo esplicito consenso da parte del partecipante. Offrite un sostegno emotivo discreto, se dovessero verificarsi forti reazioni emotive, ricordando che lo scopo della classe è diverso da quello di una terapia di gruppo.

9. Sviluppate l'abilità di fare distinzioni, anche sottili, in relazione al lavoro: come nella scelta, sequenza, durata e "dosaggio" degli esercizi; e in relazione ai partecipanti: per esempio di fronte alle variazioni delle reazioni individuali agli esercizi e alla differenziazione dei ritmi e/o dei "fattori di tolleranza".

10. Mantenere il lavoro all'interno di giusti limiti. La Bioenergetica permette di esplorare l'intima connessione tra corpo ed emozione partendo dall'idea, ormai confermata dalle ricerche neuroscientifiche, che ad ogni emozione si accompagna una azione motoria. Permettere al corpo di liberarsi dalle costrizioni muscolari significa riprendere contatto, diventare consapevole delle emozioni che erano trattenute in queste tensioni ed aprirsi al fluire della vita. Il rilassamento in Bioenergetica è l' "*arrendersi al corpo*" o quello che Lowen chiama "*cedere*". È un percorso inverso a

quello di formare una corazza: è percorrere, con dignità, la strada della propria vulnerabilità.

Dott. Arno Landini