ALEXANDER LOWEN
E LESLIE LOWEN

ESPANSIONE E INTEGRAZIONE DEL CORPO IN BIOENERGETICA

MANUALE DI ESERCIZI PRATICI



ASTROLABIO

ESPANSIONE E INTEGRAZIONE DEL CORPO IN BIOENERGETICA

di

ALEXANDER LOWEN

e

LESLIE LOWEN

Illustrazioni di

WALTER SKALECKI

Titolo originale dell'opera

THE WAY TO VIBRANT HEALTH
(Harper Colophon Books, Harper & Row)

Traduzione di

OTTAVIO ROSATI

Revisione di

MARGHERITA GIUSTINIANI

© 1977, Alexander Lowen M.D. and Leslie Lowen
© 1979, Casa Editrice Astrolabio Ubaldini Editore, Roma

Alexander Lowen

Leslie Lowen

Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica

Manuale di esercizi pratici



ROMA
ASTROLABIO
MCMLXXIX

INDICE

Parte I

LE BASI DELLA BIOENERGETICA

INTRODUZIONE: Che cos'è la bioenergetica pag. 13

1. VIBRAZIONE E MOTILITÀ 17

Esercizio

1 Esercizio base di vibrazione e di 'grounding' 20

2. IL 'GROUNDING'

Esercizi

2 Flessione delle ginocchia 25
3 Pancia in fuori 28
4 L'arco 28
Ripetere l'esercizio 1 29

3. RESPIRAZIONE 31

Esercizi

5 Respirazione addominale . » 34
A/Variante: oscillazioni del bacino » 35
B/Variante: espirazione 35
6 Respirazione e vibrazione 36

4. SESSUALITÀ » 39

Esercizi

7 Rotazione delle anche . . » 44
8 Inarcamento della schiena e oscillazione del bacino » 45

5. PADRONANZA E ESPRESSIONE DI SÉ 48

Esercizi

9 Tirar calci . 49
10 Dire di 'no' mentre si scalcia . 51
11 Esercizio per aumentare la potenza nello scalciare 51

6. ESSERE IN CONTATTO pag. 53

Esercizio

12 Estensione dorsale » 53

7. CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI 58

Parte II

GLI ESERCIZI

8. GLI ESERCIZI TIPO 65

Esercizi per la messa a fuoco e l'orientamento 66

Esercizi

13 Posizione base di orientamento » 66
14 "Il piacere di essere vivi": estensione » 67

Esercizi di riscaldamento » 68
15 Scuotersi fino a sentirsi sciolti » 68
16 Salti lenti » 68
A/Variante » 68
B/Variante » 68
17 Salto con la corda 68
18 Oscillazione in avanti e indietro sui piedi » 69

Esercizi in posizione eretta » 69

Esercizi

19 Peso su una sola gamba con il ginocchio piegato » 69
A/Variante » 70
B/Variante » 70

Ripetere gli esercizi 4 e 1 71

20 Piegamento in profondità delle ginocchia: rannicchiarsi » 71

21 Posizione della preghiera mussulmana per il riposo e la respirazione profonda pag. 72
22 Esercizi per le caviglie » 73
23 Estensione del piede » 74
24 Estensione della coscia . » 74
25 Flessione del piede: tornare nella posizione accovacciata . » 75
26 Un esercizio di 'stress' per le gambe » 76

Ripetere l'esercizio 13 » 79

A/Variante » 79
B/Variante . . » 79
27 Come sciogliere una gamba scuotendola » 79
28 Calci in fuori con una gamba 80
29 Esercizio per le piante dei piedi 80
A/Variante . 81
30 Salti in posizione rannicchiata 81
31 Il calcio del mulo . . » 81
32 Stiramento dei tendini delle gambe » 81
33 Il passo dell'orso 82

Lavoro sulle anche e sul bacino 83

Esercizi

34 Movimento laterale del bacino » 84
35 Movimento circolare del bacino . 84
36 Movimento del bacino in avanti e indietro » 85
37 Bacino indietro e in su » 85
38 Sculettare come l'anitra » 85

Il lavoro sulle braccia e sulle spalle 87

Esercizi

39 Oscillazione di ciascun braccio » 88
40 Oscillazione di entrambe le braccia » 88
41 Il volo dell'uccello » 89
42 Rotazione delle spalle » 89
43 Via dalla mia schiena » 89
44 Tirare pugni in avanti » 89
45 Spingere i pugni in basso » 90
46 Scuotere i pugni » 90

Il lavoro con la testa e con il collo pag. 90

Esercizi

47 Stiramento del collo 90
48 Massaggio del collo 91
49 Scatto in avanti 91
50 Rotazione del capo 91

Esercizi in posizione seduta 92

Esercizi

51 Il 'grounding' nella posizione seduta 92
52 Rilassamento dei muscoli della vita 93
53 Estensione delle braccia » 94
54 Caricare le mani 95
55 Scuotere le mani per scioglierle 96
56 Stiramento delle dita 96
57 Esercizio per il polso 96
58 Movimenti per sciogliere le spalle 96
a. La scrollata di spalle 96
b. Rotazione delle spalle » 96
c. Protendersi » 97
d. Estendere le spalle » 97
59 Esercizi per sciogliere il collo » 97
60 Estensione dei muscoli del collo » 97
61 Esercizi per gli occhi » 98
62 Esercizi del volto » 99
a. Protendete la mascella » 99
b. Muovete la mascella in alto e in basso 99
c. Spostate la mascella a sinistra e a destra 99
d. Tirate fuori la lingua 99
e. Arricciate il naso 99
f. Alzate e abbassate le sopracciglia 100
g. Protendete le labbra 100

Esercizi in posizione distesa 100

Esercizi

63 Respirazione di base 101
64 Vibrazione delle gambe 101
A/Variante 101
65 Sciogliere le caviglie 101
66 Inarcare la schiena 101

67 Inversione dell'arco pag. 103
68 Far rimbalzare il bacino » 103
69 Stiramento interno delle cosce » 104

9. GLI ESERCIZI ESPRESSIVI 105

Esercizi

70 Calci in avanti dall'anca 106
71 Protendersi . . » 106
72 Protendersi con le labbra » 107
73 Scalciare sul letto » 108
A/Variante » 108
74 Calci ritmici 109
75 Percuotere con le braccia 110
A/Variante . . . » 110
76 La scenata infantile di collera . » 110
77 Protendersi con le labbra e con le braccia 112
78 Esigere . » 112
79 Esprimere la rabbia . » 113
80 Usare una racchetta per esprimere la rabbia » 113
81 Percuotere ritmicamente 116
A/Variante 116
82 Aggressione » 117

10. LAVORARE CON IL CAVALLETTO BIOENERGETICO 118

Esercizi

83 Stendersi sul cavalletto » 119
A/Variante 121
Ripetere l'esercizio 1 122
84 Differenti posizioni sul cavalletto 122
85 Stiramento della parte inferiore della schiena 123
86 Stiramento del bacino » 124
87 Scalciare da sopra il cavalletto 124
88 Pressione sul torace » 126

11. ESERCIZI SESSUALI 128

Esercizi

89 Oscillazione o rimbalzo pelvico 129
90 Stirare e rilassare i muscoli della parte interna della coscia 129

91 Vibrazione dei muscoli interni della coscia pag. 131
92 Il cerchio o arco completo » 132
A/Variante » 133
B/Variante . . » 133
93 Su e giù con il sedere » 134
94 Vibrazione del bacino » 136

12. TECNICHE DI MASSAGGIO » 138

Esercizi

95 Massaggio della schiena e delle spalle 139
96 Massaggio dei muscoli del collo 140
97 Alleviare un mal di testa da tensione 142
98 Massaggio alla parte inferiore della schiena » 143
99 Massaggio dei glutei » 143
100 Massaggio ai piedi da proni » 143
101 Massaggio ai piedi da supini » 146
102 Camminare sulla schiena » 146

Parte III

COMPORRE UN PROGRAMMA REGOLARE

13. ESERCIZI A CASA » 151
14. ESERCIZI IN GRUPPO » 154

Parte prima

Le basi della Bioenergetica

Che cos'è la Bioenergetica

La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini dei suoi processi energetici. Questi processi, cioè la produzione di energia attraverso la respirazione e il metabolismo e la scarica di energia nel movimento, sono le funzioni basilari della vita. La quantità di energia di cui si dispone e l'uso che se ne fa determinano il modo in cui si risponde alle situazioni della vita. Ovviamente, le si affronta con più efficacia se si dispone di più energia da tradurre liberamente nel movimento e nell'espressione.

La bioenergetica è anche una forma di terapia che associa il lavoro sul corpo con quello sulla mente per aiutare le persone a risolvere i propri problemi emotivi e realizzare in misura più ampia il proprio potenziale di provare piacere e gioia di vivere. Una tesi fondamentale della bioenergetica è che il corpo e la mente funzionalmente sono identici: cioè, quello che succede nella mente riflette quello che succede nel corpo e viceversa. La relazione tra questi tre elementi, corpo, mente e processi energetici, è espressa nel migliore dei modi da una formulazione dialettica, come mostrato nel diagramma riprodotto nella pagina seguente.

Come noi tutti sappiamo, la mente e il corpo si possono influenzare reciprocamente. Ciò che si pensa può influenzare il modo in cui si sente e il contrario è ugualmente vero. Questa interazione, tuttavia, è limitata agli aspetti consci o superficiali della personalità. A un livello più profondo, cioè al livello dell'inconscio, sia pensare che sentire sono condizionati da fattori energetici. Per esempio, è quasi impossibile a una persona depressa emergere dalla sua depressione con l'ausilio di pensieri ottimisti. Questo perché il suo livello di energia è depresso. Quando il livello energetico aumenta tramite la respirazione profonda (anche la respirazione era depressa come tutte le altre funzioni vitali) e la liberazione del sentire, allora la persona esce dal suo stato depressivo.*

---

* Cfr. Il mio libro *Depression and the Body*, Baltimore: Penguin Books, 1973. (Trad. it. *La depressione e il corpo*, Roma, Astrolabio, 1979).

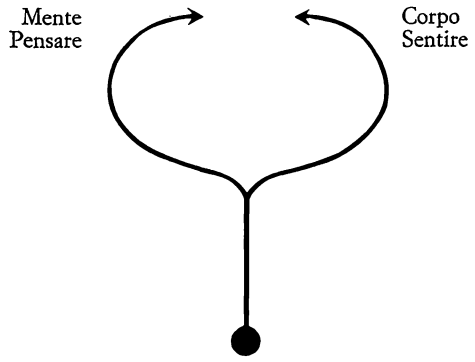


FIG. 1. Processi energetici

I processi energetici del corpo sono in relazione con lo stato di vitalità del corpo. Più si è vivi, più energia si ha e viceversa. La rigidità o la tensione cronica diminuiscono la vitalità e abbassano l'energia. Alla nascita, un organismo è nel suo stato più vivo e fluido; alla morte la rigidità è totale, si ha il *rigor mortis*. Non possiamo evitare la rigidità che viene con l'età. Ciò che possiamo evitare è la rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche risultanti da conflitti emotivi irrisolti.

Ogni 'stress' produce uno stato di tensione nel corpo. Normalmente la tensione scompare quando lo 'stress' è eliminato. Le tensioni croniche, tuttavia, persistono anche dopo la scomparsa dello 'stress' * che le ha provocate come atteggiamento corporeo o assetto muscolare inconsci. Simili tensioni muscolari croniche disturbano la salute emotiva abbassando l'energia di un individuo, limitandone la motilità (il naturale e spontaneo gioco e movimento

* È stato lasciato quasi sempre tale termine nella traduzione italiana, poiché in inglese significa contemporaneamente sforzo-sollecitazione, tensione ed è perciò più significativo (N.d.T.).

della muscolatura) e l'autoespressione. Diventa necessario dunque alleggerire questa tensione cronica, se si vuole che la persona riacquisti piena vitalità e benessere emotivo.

Il lavoro della bioenergetica sul corpo comprende trattamenti con le mani e particolari esercizi. I primi consistono in massaggi, pressione controllata e leggeri contatti per rilassare i muscoli contratti. Gli esercizi intendono aiutare chi li pratica a entrare in contatto con le proprie tensioni e a rilasciarle tramite movimenti appropriati. È importante sapere che ogni muscolo contratto sta bloccando qualche movimento. Questi esercizi sono stati messi a punto in più di vent'anni di lavoro terapeutico con pazienti. Vengono eseguiti in sedute terapeutiche, in corsi di esercizi e a casa. Le persone che praticano questi esercizi riferiscono di averne ricavato beneficio dal punto di vista dell'energia, dello stato d'animo e dell'efficienza nel lavoro. Anche gli autori di questo libro li praticano regolarmente per aumentare il loro personale benessere. Ovunque abbiamo introdotto questi esercizi, per esempio in seminari di specializzazione, la risposta è stata entusiastica. Ci viene continuamente richiesta una lista e una descrizione degli esercizi, e questo manuale intende far fronte a tali richieste.

Desideriamo stabilire chiaramente per prima cosa che questi esercizi non sono un sostituto della terapia. Essi non potranno risolvere profondi problemi emotivi, per cui generalmente si richiede un intervento terapeutico competente. Molto spesso persone che non sono in terapia e che eseguono questi esercizi giungono alla conclusione di aver desiderio e bisogno di un intervento del genere per elaborare a fondo i problemi affiorati alla coscienza nel corso di questi stessi esercizi. Ma, che siate o no in terapia, l'eseguirli regolarmente vi aiuterà in modo notevole ad accrescere la vostra vitalità e la vostra capacità di provare piacere.

Questi esercizi possono aiutarvi ad acquisire una maggiore padronanza di voi stessi, con tutto quello che ciò comporta. E ciò: 1) aumentando lo stato di vibrazione del vostro corpo, 2) radicandovi saldamente nelle gambe e nel corpo, 3) rendendo più profonda la vostra respirazione, 4) rendendovi più acutamente consapevoli di voi stessi e 5) ampliando gli orizzonti della vostra auto-espressione. Possono anche migliorare la figura, intensificare sensazioni sessuali e far aumentare la fiducia in se stessi. Si tratta tuttavia sempre di esercizi, non di prove di abilità, e molto dipende da quanto vi si investe. Se vengono praticati meccanicamente, ne otterrete ben poco. Se li eseguite in modo coercitivo, ne diminuirà l'efficacia. Se li eseguite in modo competitivo, non proverete nulla. Chi li avrà praticati con particolare cura e interesse per il proprio corpo, tuttavia, resterà meravigliato della loro utilità.

1

Vibrazione e motilità

Come abbiamo indicato, la bioenergetica è la via vibrante alla salute e la via alla salute vibrante. Per 'salute vibrante' non intendiamo semplicemente l'assenza di malattie ma lo stato in cui si è pienamente vivi. Vivi in modo vibrante è forse un termine più preciso, infatti la vibrazione è la chiave della vitalità. Aumentando lo stato di vibrazione del corpo attraverso questi esercizi, si aiuta una persona ad avvicinarsi a questa qualità di salute.

Un corpo sano è in uno stato costante di vibrazione sia da sveglio che durante il sonno. Guardate un bambino piccolo che dorme e vedrete leggeri tremiti attraversare la superficie del suo corpo e piccoli sussulti in diverse parti, sul viso specialmente, ma anche sulle braccia e sulle gambe. Anche noi adulti qualche volta sperimentiamo questi tremiti e questi sussulti. Un corpo vivo è in moto costante; solo da morto è veramente immobile. Questa intrinseca motilità * propria di un corpo vivente, che è alla base della sua attività spontanea, proviene da uno stato di eccitazione interna che affiora continuamente alla superficie sotto forma di movimento. Quando l'eccitazione cresce, c'è più movimento; quando cala, il corpo diventa più tranquillo.

Man mano che lo stato di vibrazione del corpo cresce in maniera coordinata, si formano e diffondono per tutto il corpo onde pulsanti. Abbiamo familiarità con queste onde nel battito del cuore che pulsa attraverso le arterie e nel movimento peristaltico dell'intestino, che poi è un'onda pulsante. Ma spesso non sentiamo le onde pulsanti che scorrono attraverso tutto il corpo in stati di completo rilassamento o di sentire intenso. Nel completo rilassamento, le onde respiratorie attraversano il corpo a ogni ispirazione ed espirazione (ad ogni inalare ed esalare dell'aria). In stati di forte emozione, onde di sensazioni percorrono il corpo. Analoghe onde pulsanti si formano all'acme dell'atto sessuale. Di solito, comunque, noi non ci permettiamo di rilassarci pienamente, di respirare profondamente, o di sentire intensamente.

La vibrazione è dovuta a una carica energetica nella muscolatura ed è analoga alla vibrazione che ha luogo in un filo elettrico quando una cor-

---

* Per motilità s'intende la proprietà dei corpi vivi di mettersi in moto spontaneamente (N.d.T.).

rente lo attraversa. La mancanza di vibrazione indica che la corrente dell'eccitazione, o carica, è assente o molto ridotta. Si può ottenere un'immagine più chiara di questo fenomeno, considerando cosa accade a un'automobile quando avviene l'accensione. Mentre il motore va su di giri, l'auto entra in una forte vibrazione, che poi si stabilizza in un ronzio uniforme. Questo ronzio (o vibrazione) continuerà fino a quando il motore sarà in funzione. Se il motore dovesse fermarsi mentre l'automobile è in movimento, si sentirebbe immediatamente che si è spento dall'assenza del ronzio.

La qualità della vibrazione in un'automobile o nel corpo di una persona ci dice in che stato sono. Quando l'automobile si scuote o le vibrazioni sono irregolari, sentiamo che qualcosa non va. In un corpo, la presenza di brusche vibrazioni è segno che l'eccitazione o carica non scorre liberamente. Come le rapide in un fiume indicano che rocce o altri ostacoli impediscono alla corrente di fluire in modo uniforme, così vibrazioni troppo irregolari indicano che la corrente dell'eccitazione scorre attraverso muscoli spasmodicamente contratti o in uno stato di tensione cronica. Quando le tensioni si allentano o il muscolo si rilassa, le vibrazioni diventano più sottili, appena percettibili in superficie e tuttavia percepite come un fremito delizioso. Comunque, è meglio sussultare che non vibrare affatto. E d'altra parte ci sono condizioni in cui un corpo sussulta in seguito a una carica estremamente intensa. Per esempio, siamo scossi dalla collera o tremiamo di paura, o sussultiamo convulsamente nei singhiozzi e palpitiamo d'amore; ma, indipendentemente dall'emozione, in questi stati siamo pienamente vivi.

Nel corso del lavoro bioenergetico il corpo di una persona è messo in uno stato di vibrazione attraverso gli speciali esercizi descritti in questo manuale. L'obiettivo è di far continuare le vibrazioni come un fremito delicato e regolare man mano che si accumula l'eccitazione e la tensione cresce. In effetti si aumenta la capacità di tollerare eccitazione e piacere da parte del corpo. Per ottenere questo, l'io deve essere saldamente ancorato nel corpo, identificato con esso, e non deve aver paura di secondarne le reazioni involontarie. Il risultato finale è una persona i cui movimenti e il cui comportamento hanno un alto grado di spontaneità e tuttavia sono coordinati ed efficaci: la qualità della grazia naturale.

Durante questo processo avviene un analogo cambiamento nel pensiero e negli atteggiamenti di una persona. Quando le vibrazioni attraversano completamente il corpo, la persona si sente unita e integrata, intera. Molti pazienti hanno parlato di questa reazione. La sensazione di unità e integrità porta a una sincerità naturale di pensiero e azione. Chi sviluppa grazia nel corpo, sviluppa anche un corrispondente atteggiamento psicologico di armonia. Persone simili non solo vibrano di vita, ma sono vive in modo radiante.

La terapia bioenergetica si chiama analisi bioenergetica. In questa terapia si aiuta la persona a entrare in contatto con se stessa attraverso il proprio corpo. Usando gli esercizi descritti in questo manuale, essa inizia a percepire

in che modo inibisca o blocchi il fluire dell'eccitazione nel corpo; come abbia limitato la respirazione, i movimenti, l'auto-espressione; in altre parole come abbia diminuito la propria vitalità. La parte analitica della terapia aiuta il soggetto a capire il *perché* di questi blocchi e inibizioni, per lo più a carattere inconscio, mettendoli in relazione alle esperienze infantili. È aiutato e incoraggiato ad accettare ed esprimere le emozioni represse nell'ambiente controllato della situazione terapeutica.

Lo scopo della terapia è un corpo vivo, capace di sperimentare pienamente i piaceri e i dolori, le gioie e le sofferenze della vita. Più siamo vivi, più siamo in grado di tollerare una più intensa eccitazione nella vita quotidiana e nel sesso. L'analisi dei conflitti rimossi, la liberazione delle emozioni represse e lo scioglimento delle tensioni e dei blocchi muscolari cronici hanno lo scopo di aumentare la capacità di provare piacere.

Il piacere di essere pienamente vivi è ancorato allo stato vibratorio del corpo. È percepito nella piena espansione e contrazione pulsante dell'organismo e dei sistemi di organi che lo costituiscono, per esempio l'apparato respiratorio, circolatorio e digerente. È sentito come una corrente di sensazioni che riflette il fluire dell'eccitazione. È la dolce e struggente sensazione del desiderio sessuale, il lampo dell'intuizione, il desiderio intenso di vicinanza e contatto, e il fremito dell'eccitazione.

L'attività vibratoria, come abbiamo osservato prima, è una manifestazione della motilità innata dell'organismo, che è anche responsabile delle azioni spontanee, degli abbandoni emotivi e del funzionamento interno. Questa intrinseca motilità non è sotto il controllo dell'io o della volontà, essa è involontaria. Un corpo vivo pulsa e vibra. Naturalmente, man mano che invecchiamo, i nostri corpi diventano sempre più statici, finché non raggiungono l'assoluta immobilità della morte. Ma la perdita prematura di motilità è patologica. Questo accade, per esempio, quando siamo depressi. La depressione è una diminuzione patologica del funzionamento vitale del corpo, una diminuzione di motilità, sensibilità e reattività.

Oltre a questi movimenti involontari, compiamo anche, in modo più o meno conscio, molti movimenti volontari, come camminare, parlare, mangiare, e così via. In un adulto sano i due tipi di movimento, l'involontario e il volontario, sono sottilmente coordinati nel dar luogo a un comportamento che è a un tempo armonico ed efficace. Questo è il modo in cui a tutti piacerebbe essere. Ma la vera armonia non può essere appresa. A una scuola per indossatrici si può imparare a muoversi come un manichino, non a essere una persona aggraziata e viva. La posa può sembrare attraente in un quadro, ma riesce dura e scomoda nella vita reale perché è ottenuta a spese della motilità spontanea del corpo. L'unico modo di acquistare armonia è di aumentare la motilità del corpo, per poi fonderla con l'autoconsapevolezza e ottenere un elevato grado di padronanza di se stessi. La caratteristica distintiva di una persona armoniosa è la padronanza di sé.

Uno degli esercizi fondamentali della bioenergetica è anche il più facile e il più semplice da eseguire. Lo si usa per far iniziare le vibrazioni nelle gambe e aiutare a sentirle. È anche il nostro esercizio di base per il 'grounding' * o contatto col suolo. Eseguirlo senza alcun riscaldamento preliminare può portare o non portare a delle vibrazioni. In genere i giovani hanno una reattività pronta. Le persone meno giovani, i cui corpi sono meno carichi e più rigidi, potrebbero non sentire alcuna vibrazione. Anche le loro gambe, tuttavia, possono vibrare, dopo aver eseguito alcuni degli altri esercizi che riducono la rigidità, approfondiscono la respirazione, e aumentano la carica energetica (quantità di energia, dell'eccitazione o corrente nel corpo).

Esercizio 1 / Esercizio di vibrazione e di 'grounding'

State in posizione eretta, con i piedi distanziati di circa 25 cm., le punte leggermente in dentro in modo da estendere alcuni dei muscoli delle natiche. Flettete il busto in avanti fino a toccare il pavimento con le dita delle mani come nella figura 2. Le ginocchia dovrebbero essere leggermente piegate. Non ci dovrebbe essere alcun peso sulle mani; tutto il peso del corpo sta sui piedi. Lasciate andare la testa il più in giù possibile.

Respirate con la bocca liberamente e a fondo. Assicuratevi di continuare a respirare. (Dimenticatevi di respirare con il naso per il momento).

Mettete il peso del corpo in avanti in modo che stia sugli avampiedi. I talloni possono essere leggermente sollevati.

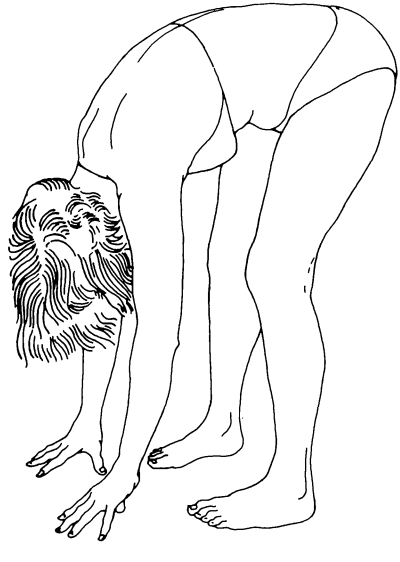


Fig. 2. Vibrare piegati in avanti

* Si tratta di parola che non ha equivalente in italiano. Per comprenderne il significato si prega di leggere, in particolare, i due primi capoversi del cap. 2 (N.d.T.).

Raddrizzate le ginocchia lentamente fino a distendere i tendini al ginocchio nella parte posteriore delle gambe. Tuttavia non dovreste raddrizzarle completamente né serrarle.

Mantenete la posizione per circa un minuto.

— State respirando facilmente o state trattenendo il respiro? Se smettete di respirare, non avrà luogo alcuna vibrazione.

— Avvertite un'attività vibratoria nelle gambe? In caso negativo, provate a piegare un po', lentamente, le ginocchia, quindi raddrizzatele riportandole alla posizione originaria. Ripetete diverse volte per far rilassare i muscoli.

— Le vibrazioni sono delicate o grossolane, armoniose o brusche? In certi casi le persone balzano letteralmente dal pavimento se non riescono a sostenere l'eccitazione. Succede anche a voi?

Vi chiederemo di rifare questo esercizio dopo aver letto il prossimo capitolo.

2

Il Grounding

Potrete aver notato, se avete eseguito l'esercizio del precedente capitolo, che le vibrazioni nelle gambe si manifestano quando sentite i piedi premere sul terreno. La sensazione del contatto tra i piedi e il terreno è conosciuta in bioenergetica come 'grounding'. Questo indica una corrente di eccitazione che scorre attraverso le gambe fino ai piedi e al terreno. Allora si è collegati alla terra, non si è 'sulle nuvole' o 'per aria' Ci sono naturalmente diversi gradi di sentire il contatto con il terreno a seconda di quanto completamente i piedi 'toccano' terra. E questo varia molto da persona a persona.

Avere 'grounding' è un altro modo per dire che una persona ha i piedi per terra. Può essere anche usato per significare che una persona sa dove è e perciò sa chi è. Quando ha i piedi per terra, una persona ha 'la sua posizione', cioè, è 'qualcuno' In un senso più ampio, il 'grounding' rappresenta il contatto dell'individuo con le realtà base della sua esistenza. Egli è radicato nella terra, identificato con il proprio corpo, consapevole della propria sessualità, è teso verso il piacere. Queste qualità mancano nella persona che vive 'tra le nuvole' o tutta nella testa, anziché nei piedi.

Il 'grounding' implica che una persona si 'lasci scendere', che abbassi il suo centro di gravità, che si senta più vicina alla terra. Il risultato più immediato è di aumentare il suo senso di sicurezza. Sente la terra sotto di sé e i piedi che vi poggiano sopra. Quando una persona diventa molto carica o eccitata, tende ad alzarsi, a volare, o a decollare. In questa condizione, nonostante un senso di eccitazione o esaltazione, c'è sempre un elemento di angoscia e di pericolo, cioè il pericolo di cadere. E questo è ugualmente vero quando si è distanti dalla terra, come in un aeroplano. E si risolve quando una persona torna in salvo sulla terra, fisicamente o emotivamente.

La direzione discendente è la via al piacere della liberazione o della scarica. È la via alla soddisfazione sessuale. Le persone che temono di

lasciarsi andare sono bloccate nella loro capacità di abbandonarsi pienamente alla scarica sessuale e non riescono a sperimentare pienamente la soddisfazione orgastica. Lasciarsi andare significa 'lasciarsi scendere', perché inconsciamente noi ci teniamo su di continuo. Abbiamo paura di cadere e di non riuscire e perciò di lasciarci andare e abbandonarci alle nostre sensazioni.

Mabel Elsworth Todd, nel suo libro *The Thinking Body*, pubblicato per la prima volta nel 1937, fece questa osservazione: "L'uomo si è fatto assorbire dalle parti superiori del corpo nel perseguire mete intellettuali e nello sviluppo di abilità manuali o verbali. Questo, oltre a false teorie sull'aspetto o la salute, ha trasferito il suo senso di potenza dalla base alla sommità della sua struttura. Usando così la parte superiore del corpo per fini di potere, ha stravolto le funzioni naturali dell'animale e ha in gran parte perso sia le acute facoltà sensoriali dell'animale sia il controllo del potere accentrato nei muscoli lombari e pelvici".*

In senso lato, il 'grounding' tende ad aiutare una persona a identificarsi più pienamente con la propria natura animale, che, naturalmente, include la sessualità. La metà inferiore del corpo è molto più simile a quella di un animale nelle sue funzioni (locomozione, defecazione, e sessualità) che la metà superiore (pensiero, linguaggio e manipolazione dell'ambiente). Queste funzioni sono più istintive e meno soggette al controllo cosciente. Ma è nella nostra natura animale che risiedono le qualità di ritmo e di grazia. Ogni movimento che fluisce liberamente dalla parte inferiore del corpo ha queste qualità. Quando ci spingiamo in alto e lontano dalla metà inferiore del corpo, perdiamo molto del nostro ritmo e della nostra grazia naturale.

Questo spostamento verso l'alto può essere invertito con gli esercizi bioenergetici di 'grounding' Quando il centro di gravità del corpo scende nella pelvi, e i piedi fungono da supporti energetici, si percepisce il sé incentrato nel basso ventre.

L'importanza di avere il proprio centro nel basso ventre è riconosciuta dalla maggior parte degli orientali. I giapponesi, per esempio, hanno una parola, *hara*, che significa il ventre e anche la qualità specifica di una persona in quanto centrata in tale zona. Il punto esatto, secondo Durckheim, è 5 cm. sotto l'ombelico. Se una persona è centrata in questo punto, di essa si dice che possiede *hara*, cioè che è equilibrata tanto fisicamente quanto psicologicamente. La persona equilibrata è calma e disinvolta; tutti i suoi movimenti sono esenti da sforzo e tuttavia sono compiuti con destrezza. Durckheim scrive: "Quando un uomo possiede hara al massimo grado,

---

MABEL ELSWORTH TODD, *The Thinking Body* ("Il corpo pensante"), New York, Paul B. Hober, Inc., 1937, p. 160. Ripubblicato da Dance Horizons, Inc., New York.

ha la forza e la precisione necessarie per compiere azioni che altrimenti non gli sarebbero mai possibili, nemmeno con la tecnica più perfezionata, l'attenzione più intensa o la forza di volontà più determinata. Solo ciò che è fatto con hara riesce pienamente" *

Le discipline zen del tiro con l'arco, l'arte di disporre i fiori, la cerimonia del tè, intendono aiutare a conseguire *hara*.

Per la maggior parte gli occidentali sono centrati nella parte superiore del corpo, soprattutto nella testa. Riconosciamo nella testa il centro focale dell'io, il centro della coscienza e del comportamento deliberato. Al contrario, il centro inferiore o pelvico, dove risiede *hara*, è il centro dell'inconscio o della vita istintiva. Diciamo che è il centro animale dell'uomo, come propone Todd. Quando ci rendiamo conto che non più del 10% dei nostri movimenti è diretto consciamente e che il 90% è inconscio, l'importanza di questo centro ci appare evidente.

Valga a chiarimento un paragone. Pensate a un cavallo e a un cavaliere. Il cavaliere, con il suo controllo cosciente della direzione e della velocità, funge da io; il cavallo fornisce il centro inferiore, la forza e la sicurezza nell'incedere che garantiscono al cavaliere di essere portato dove desidera. Se il cavaliere perdesse la coscienza, il cavallo, nella maggior parte dei casi, lo porterebbe in salvo a casa. Ma se crollasse il cavallo, il cavaliere sarebbe virtualmente impotente e non potrebbe far altro di meglio che avviarsi a piedi verso la sua meta.

Il ventre è letteralmente la sede della vita. Il corpo siede nella pelvi. Attraverso la pelvi si ha il contatto con gli organi sessuali e le gambe. Inoltre, è nel ventre che l'individuo viene concepito, e dal ventre viene alla luce scendendo verso il basso. La mancanza di contatto con questo centro vitale è causa di squilibrio e conduce all'angoscia e all'insicurezza.

Ci sono due comandamenti che, se osservati, aiutano a conseguire e a mantenere il 'grounding' Il primo prescrive di mantenere le ginocchia sempre leggermente flesse. Irrigidirle quando si è in piedi trasforma tutta la parte inferiore del corpo, dalle anche in giù, in una struttura rigida, che funge allora da supporto meccanico o da mezzo meccanico di locomozione. Ciò impedisce di fluire nella parte inferiore del corpo e di identificarsi con essa.

Le ginocchia sono gli ammortizzatori del corpo. Quando si è sottoposti a una pressione, le ginocchia si flettono, facendo passare la forza attraverso il corpo e nel terreno. Se le ginocchia sono serrate, la forza è intrappolata nel fondo della schiena, producendo una condizione di 'stress' che

---

KALFRIED DURCKHEIM, *Hara, The Vital Center of Man* ("Il centro vitale dell'uomo"), London, George Allen & Unwin, Ltd. 1962, p. 46.

darà luogo a disturbi nella zona lombo-sacrale. È consigliabile piegare sempre le ginocchia quando si sollevano oggetti pesanti. Non ci rendiamo conto che le pressioni psicologiche sono l'equivalente dei pesi fisici per il corpo. Se tentiamo di sostenere queste pressioni con le ginocchia serrate ne riceviamo l'impatto nella zona lombo-sacrale.*

Esercizio 2 / Flessione delle ginocchia

State in posizione eretta con i piedi distanti di circa 20 cm. nella posizione che è solita. Osservate se le ginocchia sono rigide o piegate, se i piedi sono paralleli o volti all'esterno, se il peso è in avanti sugli avampiedi o indietro sui talloni.

Ora flettete leggermente le ginocchia. Girate i piedi in modo che siano assolutamente paralleli. Spostate il peso in avanti senza alzare i talloni, cosicché poggi sugli avampiedi. Lentamente, raddrizzate e piegate le ginocchia sei volte, poi mantenete la posizione per circa 30 secondi, respirando con naturalezza.

— Questa posizione vi sembra innaturale? Se sì, non avete mantenuto la posizione eretta nel modo corretto.

— Sentite le gambe malferme? Vi sentite insicuri su di esse?

— È migliorata in voi la percezione dei vostri piedi sul terreno?

— Siete consapevoli della flessibilità fornita dalle ginocchia quando non sono serrate o tenute rigide?

La seconda raccomandazione è di lasciare il ventre in fuori. Molti dapprima lo trovano difficile; offende la loro idea di posizione corretta e di bell'aspetto. È stato fatto loro il lavaggio del cervello con la massima del buon portamento "pancia in dentro, petto in fuori, spalle in alto" Forse questo portamento può essere indicato per un soldato che deve funzionare come un automa, ma è l'epitome della rigidità. Nega infatti l'autonomia, la spontaneità e la sessualità della persona. La pancia risucchiata in dentro rende la respirazione addominale molto difficile e costringe a gonfiare troppo il petto per avere abbastanza aria. Il continuo ed eccessivo gonfiamento del petto è uno dei fattori responsabili dell'enfisema. Nel prossimo capitolo descriveremo più ampiamente qual è il sistema sano e corretto per respirare. Come vedremo, esso si basa sul rilassamento della muscolatura addominale.

---

* Una trattazione più ampia della dinamica dello stress si trova nel mio libro *Bioenergetics*, New York: Coward, Mc Cann & Geoghegan; 1975.

Tenendo la pancia in dentro e le spalle in alto, si consuma moltissima energia per combattere la propria natura animale fondamentale. E non vi si riesce, nonostante la fatica. Se qualcuno vi ordinasse di andare in giro tenendo alta la mano destra come la Statua della Libertà in segno di indipendenza, voi considerereste una posa del genere una fatica non necessaria. Questo è altrettanto vero per ogni atteggiamento forzato o voluto. È faticoso assumere un qualsiasi atteggiamento del corpo che richieda sforzo: un lavoro inutile e superfluo che serve solo a creare un'immagine.

Lasciare il ventre in fuori sembra scandalizzare soprattutto le donne. Per loro è sciatto e poco attraente. La loro immagine di bellezza femminile è la coniglietta di *Playboy*, con il suo ventre ben tenuto dentro e il seno in fuori. Si crede che questo sia sessualmente eccitante per gli uomini. Forse per alcuni, che provano repulsione e paura per una donna con la pancia, nella quale vedono una figura materna. Invece, la pancia è una caratteristica della donna matura, l'assenza di pancia della ragazza adolescente. L'attrattiva sessuale di un'adolescente è rivolta a un adolescente (di qualunque età), non a un uomo maturo.

Il fatto è che la pancia tirata in dentro tronca ogni sensazione sessuale nel bacino, quelle piacevoli, struggenti sensazioni che trasformano il sesso da mera esecuzione e scarica in un'espressione d'amore. La vera obiezione di molte donne al fatto di lasciare il ventre in fuori è che si tratta di qualcosa di *troppo* sessuale. Sciatto significa rilassato e la rilassatezza implica una donna libera. Nell'era vittoriana le donne indossavano dei corsetti per contenere la loro sessualità; non potevano letteralmente essere considerate donne libere. Mentre abbiamo abbandonato il busto fisico, ne abbiamo adottato uno psicologico che è anche più efficace perché non si può togliere di dosso a piacere.

Anche molti uomini sono contrari a lasciare il ventre in fuori. Hanno paura dell'aborrita pancetta, che è certo poco attraente. Ma quando si osservano persone con la pancetta, si nota che in effetti l'addome non è lasciato in fuori. È fortemente contratto e i muscoli della parete addominale sono tenuti tesi e spastici. C'è una fascia che stringe al livello dell'ombelico o delle creste iliache. La pancia sporge al di sopra di questa cintura di costrizione, che funge da diga per impedire il deflusso verso il basso del sentire e dell'eccitazione. L'energia, sotto forma di grasso, si annida sopra la diga, producendo la protuberanza così comunemente riscontrabile negli uomini di mezza età. Col tempo anche i muscoli addominali contratti tendono ad afflosciarsi, aumentando la protuberanza.

Le figure che seguono mostrano come si sviluppa la protuberanza. La figura 3 mostra la posizione naturale di pancia in fuori di una persona adulta. Nella figura 4 si è formata una pancetta in seguito all'arginamento della corrente discendente di eccitazione tramite la contrazione della parete addominale inferiore. Nella figura 5 la pancetta si è trasformata in un pancione perché

i muscoli superiori si sono indeboliti e allentati sotto la pressione della protuberanza.



FIG. 3. Ventre normale



FIG. 4. Pancetta



FIG. 5. Pancione

Se si può rompere l'argine, cioè se si riesce ad allentare la fascia di tensione, la pancia scomparirà lentamente. L'ho visto succedere a molti uomini. Ed è possibile solo se la persona riesce a prender coscienza della costrizione e della rigidità.

La cosa sorprendente è che molte persone non riescono a lasciare il ventre in fuori. Tenerlo dentro fa ormai parte del loro modo di essere e non è facile che cambino. Quando provano a lasciar in fuori il ventre, si rendono conto che esso esce in fuori solo molto leggermente. E non appena la loro attenzione si sposta altrove, il ventre viene di nuovo risucchiato in dentro. Lo stesso succede con le ginocchia serrate. Si possono tenere leggermente piegate quando si è coscienti delle ginocchia, ma tendono a raddrizzarsi di nuovo quando non ci si pensa più. Occorre molta pratica per abbandonare queste cattive abitudini.

Esercizio 3 / Pancia in fuori

State in posizione eretta con i piedi distanti di circa 20 cm. l'uno dall'altro e diritti il più possibile. Piegate le ginocchia leggermente. Senza alzare i talloni dal pavimento, inclinatevi in avanti, in modo che il peso del corpo si sposti sugli avampiedi. Mantenere il corpo diritto ma non rigido (vedi figura 3). Adesso lasciate sporgere il ventre (addome inferiore) il più possibile in fuori. Respirate liberamente per un minuto.

Lo scopo di questo esercizio è di permettervi di sentire le tensioni nella parte inferiore del corpo.

— Riuscite a lasciare la pancia in fuori?

— Rimane in fuori o vi accorgete che viene tirata di nuovo in dentro?

— Questa posizione vi fa sentire 'sciatti' o 'rilasciati'?

— Sentite le gambe malferme? Avete paura che non vi sostengano?

— I vostri movimenti respiratori si estendono al basso addome? State respirando nel ventre?

Esercizio 4 / L'arco

Questo esercizio è simile al precedente, tranne che mette il corpo sotto 'stress' per aprire in modo più completo la respirazione e spostare maggiormente la tensione sulle gambe. Se eseguito correttamente, aiuta ad allentare la tensione nel ventre che è all'origine della protuberanza. Un esercizio simile è eseguito da chi pratica il T'ai chi.*

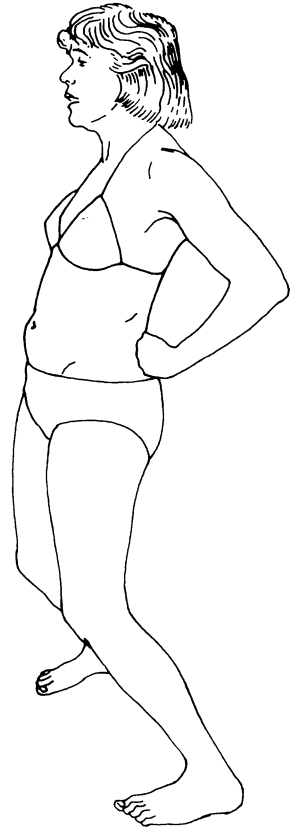


Fig. 6. Arco

* Il T'ai chi è un programma di esercizi cinesi praticato per secoli in Cina. Tali esercizi mirano a mettere l'individuo in contatto con la terra e a dargli un senso di

State in posizione eretta con i piedi distanziati di circa 45 cm. e le dita leggermente volte in dentro.

Adesso ponete entrambi i pugni, con le nocche rivolte in alto, contro le reni.

Piegate entrambe le ginocchia quanto più potete senza sollevare i talloni dal pavimento.

Inarcatevi all'indietro sopra i pugni, ma assicuratevi che il vostro peso rimanga in avanti sugli avampiedi.

Respirate profondamente nel ventre.

— Sentite qualche tensione sul fondo schiena? Se sì, questo indica che c'è una considerevole tensione in questa parte del corpo.

— Sentite qualche dolore o tensione sulla parte frontale delle cosce o sopra le ginocchia? Se le gambe sono rilassate, non dovreste sentire nessuna tensione eccetto che alle caviglie e ai piedi, che sostengono il peso del corpo.

— Cominciano a vibrare le gambe?

— Siete capaci di mantenere un arco perfetto? Il vostro sedere è tirato indietro o è spinto in avanti? In entrambi i casi avete rotto l'arco e l'energia e le sensazioni non affluiranno nei piedi.

Ripetete l'esercizio 1 / Esercizio base di vibrazione e di 'grounding'

Tutti gli esercizi in cui ci si inarca all'indietro, sia nella posizione dell'arco che sopra il cavalletto bioenergetico (vedi capitolo 10), sono regolarmente seguiti da un esercizio in cui ci si flette in avanti. Questo non solo allenta la tensione e aumenta la flessibilità del corpo, ma favorisce anche la scarica dell'eccitazione accumulata nell'esercizio precedente. Tale scarica è data dalle vibrazioni nelle gambe.

Ripetete l'esercizio descritto nel capitolo precedente a pag. 20. Piegatevi in avanti e con le punte delle dita toccate il pavimento senza mettere su di esse alcun peso. Partite con le ginocchia piegate, quindi *lentamente* raddrizzate le gambe finché non sentirete partire le vibrazioni. Non serrate le ginocchia tirandole indietro perché questo immobilizza le gambe.

Respirate con calma e profondamente.

Mantenete la posizione per circa un minuto.

— Sentite le vibrazioni nelle gambe?

---

armonia con l'universo. C'è una somiglianza tra questi esercizi e la bioenergetica. Gli esercizi bioenergetici si concentrano su problemi specifici e sono studiati apposta per risolverli.

La dinamica della posizione ad arco è spiegata più dettagliatamente nel mio libro *Bioenergetics*.

— Sono più forti di quando avete eseguito l'esercizio precedentemente?

Ritornate in posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate. Rilassatevi come avete fatto durante il primo esercizio di questa serie, lasciando la pancia e respirando con calma.

— Le gambe stanno ancora vibrando?

— Come sentite i piedi in rapporto al pavimento? Vi sentite più collegati al pavimento o con più 'grounding', come diciamo noi?

— Siete più consapevoli delle gambe e dei piedi? Ve li sentite più 'presenti'?

Il 'grounding' è la chiave del lavoro bioenergetico. Se siete ben radicati, il vostro corpo sarà naturalmente bilanciato, diritto e saldo. La vostra energia scorrerà liberamente. Potrete anche notare che i vostri occhi saranno più chiari e la visione migliore.

Il 'grounding' è strettamente collegato alla respirazione, come potete aver osservato durante gli esercizi. Più vi 'lasciate scendere' dentro di voi, più profonda è la vostra respirazione. È importante, comunque, rendersi conto del proprio modo di respirare e capire come 'ci si trattiene' da una respirazione libera e piena. Questo sarà l'argomento del prossimo capitolo.

3

Respirazione

Una buona respirazione è essenziale ai fini di una salute vibrante. Attraverso la respirazione, riceviamo l'ossigeno necessario per alimentare la fiamma delle nostre combustioni metaboliche e queste a loro volta ci forniscono l'energia di cui abbiamo bisogno. Aumentando l'ossigeno aumentano il calore della combustione e la produzione d'energia.

Tuttavia, dell'importanza della respirazione già molti si rendono conto. E la bioenergetica non insiste eccessivamente sugli esercizi di respirazione. Se vi chiediamo di rendervi conto della vostra respirazione, è solamente per aiutarvi a riuscire a respirare facilmente e liberamente; *con naturalezza*, senza doverci pensare. Il nostro scopo è di aiutarvi a sentire e a scaricare le tensioni che vi trattengono dal respirare con naturalezza. Di norma, non dovremmo neanche accorgerci che stiamo respirando. Un animale o un bambino piccolo respirano correttamente e, per farlo, non hanno bisogno né di istruzioni né di aiuto. Il modo di respirare degli adulti, invece, tende ad essere turbato da tensioni muscolari croniche che ne alterano e limitano la portata. Tali tensioni sono il risultato di conflitti emotivi formatisi nel corso della crescita.

Gli esercizi di respirazione sono di un certo aiuto, ma nulla fanno per alleviare le tensioni e ripristinare le modalità della respirazione naturale. Perché ciò avvenga, si devono capire tali modalità, si deve sapere perché vengono alterate e imparare ad allentare le tensioni che ne danneggiano il funzionamento naturale.

La respirazione di tipo rilassato (quando non si è sottoposti a grande sforzo o in uno stato di forte emozione) è verso il basso e all'infuori nell'inspirazione (inalazione dell'aria). Il diaframma si contrae e discende, consentendo ai polmoni di espandersi verso il basso mentre si riempiono d'aria. Questa è la direzione di minor resistenza per l'espansione dei polmoni. L'addome si allarga tramite un movimento all'infuori della parete addominale per far posto al movimento verso il basso dei polmoni; la contrazione del diaframma fa inoltre sollevare le costole inferiori, e questo movimento è favorito dalla contrazione dei muscoli intercostali (i

muscoli che collegano una costola all'altra). Anche il torace si espande verso l'esterno; tuttavia, la respirazione rilassata è prevalentemente più addominale che toracica (di petto) e consente l'inspirazione della quantità massima di aria con il minimo sforzo.

La respirazione sana è un'azione di tutto il corpo; tutti i muscoli vi sono impegnati in qualche misura. Ciò è particolarmente vero per quanto riguarda i muscoli pelvici profondi che fanno ruotare il bacino leggermente all'indietro e verso il basso durante l'inspirazione, aumentano la capacità del ventre, e quindi lo fanno ruotare in avanti e verso l'alto per diminuire la cavità addominale durante l'espirazione. Questo movimento in avanti della zona pelvica è favorito da una contrazione dei muscoli addominali. Ma l'espirazione è soprattutto un processo passivo che può essere esemplificato ottimamente da un sospiro.

Questi movimenti del bacino vengono illustrati nella figura 7 di pagina 34 cui si accompagna un esercizio di respirazione. In tale esercizio vi si chiederà di ruotare il bacino per sentirne l'effetto sulla respirazione.

I movimenti respiratori si potrebbero considerare come delle onde. L'onda inspiratoria ha inizio nella parte profonda del bacino e scorre in su fino alla bocca. Mentre s'inalza, le grandi cavità del corpo si espandono per risucchiare l'aria. Tali cavità comprendono l'addome, il torace, la gola e la bocca. La gola è particolarmente importante: se la gola non si espande nell'inspirazione, non si riesce a respirare profondamente. Tuttavia la gola in molte persone è gravemente contratta tanto da soffocare i sentimenti, e in particolare il desiderio di piangere e di gridare. È molto comune nel campo dell'attività bioenergetica che la respirazione si faccia più profonda e più facile dopo che la persona si è fatta un bel pianto. Abbandonarsi ai singhiozzi libera la tensione della gola e inoltre apre il ventre.

L'onda espiratoria ha inizio nella bocca e scorre all'ingiù. Allorché raggiunge il bacino, tale struttura si muove leggermente in avanti come abbiamo precedentemente accennato. L'espirazione induce un rilassamento del corpo intero: si lascia andare l'aria contenuta all'interno dei polmoni, e, col tempo, si lascia andare ogni presa. Chi ha paura di lasciarsi andare, ha difficoltà a espirare in modo completo. Persino dopo una espirazione forzata, il suo torace rimane in qualche modo gonfio.

Il torace gonfio è una difesa contro il senso di panico, che è in relazione con la paura di non riuscire ad assicurarsi abbastanza aria. Allorché una persona in queste condizioni fa uscire completamente l'aria, ha un momento di panico, al quale reagisce inspirando e gonfiando di nuovo il torace. Il torace gonfio mantiene una ampia riserva di aria per misura di sicurezza. Il soggetto ha paura di abbandonare tale senso illusorio di sicurezza. D'altro canto, chi ha paura di protendersi verso il mondo attivamente ha difficoltà nell'inspirare. Può darsi che si senta terrorizzato quando apre

molto la gola per inspirare profondamente. Pertanto è buona regola, facendo tali esercizi, di non forzare la respirazione. Vedete ciò che potete compiere senza sforzo.

Vi è un'altra forma di respirazione che entra in gioco allorché si ha urgente bisogno di ossigeno: ad esempio, in un'attività molto faticosa. In tal caso, i muscoli del torace vengono mobilitati e l'intero torace viene impegnato attivamente nei movimenti respiratori. Questa forma di respirazione si sovrappone alla prima, di modo che ora la persona respira tanto con l'addome quanto con il torace e, di conseguenza, la respirazione è più profonda e *più completa.* In entrambe le forme di respirazione la parete dell'intero corpo sembra muoversi come un sol pezzo, anche se si possono vedere le onde respiratorie che scorrono in su e in giù.

Questi moduli vengono turbati quando una parte del corpo si muove in opposizione rispetto all'altra: vi sono persone che quando il loro torace si espande nell'inspirazione, il ventre viene risucchiato in dentro. Ciò produce un grave disturbo, poiché, malgrado il considerevole sforzo necessario ad espandere il torace rigido, entra poca aria, essendo bloccato il movimento verso il basso dei polmoni. Invece di inspirare ed espirare, si respira verso l'alto e verso il basso con una modesta espansione delle cavità del corpo. Più comunemente, i movimenti respiratori sono limitati alla zona del diaframma con scarso impegno dell'addome o del torace. È la tipica respirazione superficiale. Talvolta si verifica un certo movimento addominale nella respirazione, ma il torace rimane rigido.

Nel capitolo precedente abbiamo attribuito la tendenza a tenere la pancia in dentro alla inibizione sessuale. Ma il ventre viene contratto e tenuto in dentro anche per reprimere sentimenti di tristezza. Risucchiamo in dentro il ventre per controllare le lacrime e i singhiozzi; se lo lasciamo andare, siamo soggetti ad avere un vero pianto di pancia. Ma allora apriamo anche la porta alla possibilità di una vera risata di pancia. Ogni qualvolta piangiamo o ridiamo, è nel ventre che sperimentiamo la vita a livello viscerale. È nel ventre che la vita viene concepita e portata. È nel ventre che hanno inizio i nostri desideri più profondi. Se siete tutti intenti a reprimere le vostre emozioni, tenete il ventre ben stretto. Ma allora dovete accettare il fatto che non sarete una persona viva in modo vibrante. E, se vi lamentate di una sorta di vuoto interiore, dovreste rendervi conto che state bloccando la vostra pienezza, la vostra pienezza di essere vivente.

Le lacrime sono come pioggia dal cielo ed un buon pianto è come un acquazzone che pulisce l'aria. Piangere è il modo fondamentale per liberare le tensioni, come ciascuno può vedere osservando un bambino che scoppia a piangere, quando le frustrazioni gli creano una tensione insopportabile. Nessuno deve mai vergognarsi di piangere, poiché siamo tutti dei bambini nel nostro cuore. Prendendo in considerazione il dolore che la maggior parte di noi ha provato nella propria vita e le frustrazioni alle

quali siamo continuamente soggetti, abbiamo tutte le migliori ragioni per piangere. Piangere è talmente terapeutico che, se una persona depressa riesce a piangere, la sua depressione si allevia immediatamente.

La respirazione è anche in relazione con la voce. Per emettere un suono bisogna spostare l'aria attraverso la laringe. E finché si emette un suono si può essere certi che si respira. Purtroppo, molti sono inibiti nell'emissione di qualsiasi suono. Taluni sono vittime dell'adagio secondo il quale i bambini dovrebbero essere visti, ma non sentiti. Altri hanno soffocato il pianto e gli strilli perché tali espressioni incontravano l'ostilità dei genitori. Il soffocamento di questi suoni produce nella gola una grave costrizione, che a sua volta limita seriamente la respirazione. Per tali ragioni, a chi si sottopone ad una terapia bioenergetica e partecipa agli esercizi in gruppo, spesso si consiglia di fare dei vocalizzi o di emettere suoni sostenuti mentre fa gli esercizi o respira. Un suono limpido che risuona nel corpo produce una vibrazione interna simile alle vibrazioni che induciamo nella muscolatura.

Nell'attività bioenergetica vi sono altre due norme. Non trattenete il respiro. Lasciate che la respirazione si sviluppi spontaneamente. Se da un lato non vogliamo che forziate il respiro, vogliamo però che vi rendiate conto di quando non state respirando. Se vi rendete conto che state trattenendo il respiro, emettete un sospiro. L'altra norma è di emettere un suono. Fatevi udire. Se emettete un sospiro, fate che sia udibile. In molti si sono formati dei problemi perché da bambini venivano severamente ammoniti a starsene quieti. Tale negazione del diritto di far uso della propria voce, può averli indotti a credere di non avere voce in capitolo in ciò che li riguarda personalmente.

Ora vi chiediamo di compiere alcuni semplici esercizi di respirazione in modo da imparare qualcosa circa il vostro tipo di respirazione. Ripetendo questi esercizi, lasciate pure uscire gemiti o lamenti ogni qualvolta sentite che gli esercizi vi sottopongono ad uno sforzo e sono dolorosi. Scoprirete che emettendo un suono si diminuisce tanto la tensione quanto il dolore.

Esercizio 5 / Respirazione addominale

Stendetevi a terra su un tappeto. Piegate le ginocchia. I piedi devono stare aderenti al suolo alla distanza di circa 40 cm. l'uno dall'altro, con le dita leggermente voltate in fuori. Portate la testa il più indietro possibile senza forzare per estendere la gola. Mettete entrambe le mani sul ventre al di sopra delle ossa pu-



Fig. 7. Respirazione addominale

biche o della zona pubica in modo da poter sentire i movimenti addominali. Respirate con naturalezza con l'addome, a bocca aperta, per circa un minuto.
— Avete sentito il ventre sollevarsi, a ogni inspirazione, e scendere a ogni espirazione?
— Il torace si è mosso in armonia con l'addome, o è restato rigido? Cercate di far sì che segua il movimento del ventre.
— Avete sentito costrizione alla gola?

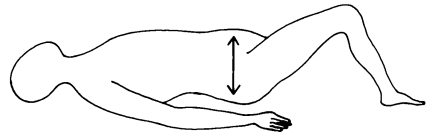


FIG. 8. Respirazione addominale Inspirazione (pancia in fuori, bacino indietro)

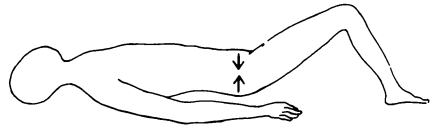


FIG. 9. Respirazione addominale Espirazione (bacino in fuori, pancia in dentro)

ESERCIZIO 5-A / VARIANTE: OSCILLAZIONI DEL BACINO

Ora fate oscillare il bacino leggermente all'indietro a ogni inspirazione e portatelo in avanti con la espirazione per circa un minuto.
— Riuscite a percepire che i movimenti del bacino aumentano la profondità della respirazione e l'ampiezza dei movimenti addominali?

Forse troverete che questo tipo di respirazione provoca nelle mani e in altre parti del corpo, sensazioni di formicolio note con il nome di parestesie. Potrete anche riscontrare crampi alle mani. Entrambi i sintomi sono segni di iperventilazione. Se diventano forti, limitatevi a interrompere gli esercizi e vedrete che se ne vanno. Non sono pericolosi, ma potrebbe venirvi uno spasmo talora doloroso alle mani.

La iperventilazione è un eccesso di respirazione. Avete inspirato ed espulso più aria di quanto non facciate nella condizione di riposo. Dal punto di vista bioenergetico diremmo che il vostro corpo è sovraccarico. Dopo aver fatto questi esercizi per un po' di tempo, osserverete che lo stesso aumento della respirazione non vi darà più gli stessi sintomi. Allorché il corpo si è abituato a un livello più profondo di respirazione, non ci si sente più sovraccarichi. Le parestesie spariscono anch'esse all'emergere di una emozione qualsiasi: se cominciate a piangere, il formicolio si arresterà immediatamente, perché avrete scaricato l'eccitazione.

ESERCIZIO 5-B / VARIANTE: ESPIRAZIONE

Questa variante vi aiuterà a sentire in che misura potete lasciar uscire l'aria dai polmoni. Lasciar uscire

l'aria equivale a "lasciarsi andare"

Distesi nella medesima posizione dell'esercizio 5, emettete un suono di moderata intensità, ad esempio 'ah', e prolungate il suono quanto più vi è possibile senza forzare. Quando il suono cessa, inspirate con calma e ricominciate. Fate questo esercizio quattro o cinque volte e osservate se ogni volta vi riesce di prolungare il suono.

State attenti a non forzarlo. Forzare il suono o il respiro serve solo a serrare la gola e a produrre tensioni.

Potrete riscontrare che la vostra voce comincia a tremare verso la fine del suono. Forse comincerete a singhiozzare. Va benissimo. Lasciatevi andare e fatevi un bel pianto se vi riesce facilmente. Il pianto può fare per la vostra respirazione più di qualunque altro esercizio.

Esercizio 6 / Respirazione e vibrazione

Ecco un altro esercizio che vi aiuterà a respirare in modo spontaneo.

Mentre state distesi sul pavimento, sollevate le gambe in aria. Le vostre ginocchia dovrebbero essere leggermente flesse. Piegate le caviglie e spingete in alto i talloni.

Le gambe dovrebbero cominciare a vibrare.

Mantenete le gambe in vibrazione con i talloni spinti verso l'alto.

Osservate che la vostra respirazione sta diventando più profonda. Vedere la figura 10 alla pagina seguente.

— Avete sentito il ventre teso? Siete riusciti a lasciarlo sporgere in fuori? Potete far questo tenendo i glutei contro il pavimento.

Osservate, inoltre, che la vostra respirazione è stata stimolata dalle vibrazioni delle gambe.

— Dopo aver fatto questo esercizio per un minuto, rimettete i piedi in posizione di riposo sul pavimento. Com'è la vostra respirazione, ora?

Osservate come vi siete rilassati dopo gli esercizi di respirazione. Fate questi tre semplici esercizi di respirazione ogniqualvolta sentite il bisogno di distendervi e rilassarvi. Vi porteranno via cinque minuti al massimo.



FIG. 10. Vibrazione a gambe in su

L'importanza della respirazione non sarà mai sottolineata abbastanza. Il respiro è così strettamente connesso con la vita che è stato identificato con lo spirito vitale. Secondo la Bibbia, Dio, creando Adamo, ha preso un pezzo di creta e vi ha soffiato dentro la vita. I Greci usano la stessa parola, *pneuma*, per significare il respiro e lo spirito. Negli insegnamenti di Yoga la forza vitale che anima ogni forma di vita è chiamata *prana*. La principale fonte di *prana* per gli esseri umani è l'aria. Respirando assorbiamo *prana* nei nostri corpi. L'allievo di Yoga fa degli esercizi speciali per controllare e regolare la propria respirazione in modo da immagazzinare *prana*. Questi esercizi sono chiamati *pranayama* e sono la base del sistema dello Hatha Yoga. "Poiché il respiro è vita — dice un antico proverbio sanscrito — e, se respiri bene, vivrai a lungo sulla terra".*

Tuttavia, vi è una differenza tra la respirazione nello Yoga e quella praticata nella bioenergetica. Il nostro scopo non è quello di procurare un'esperienza religiosa o mistica bensì quello di aiutare a essere più vivi e più consapevoli di se stessi e dell'ambiente circostante. Pertanto ci concentriamo sulla respirazione naturale, quel tipo di respirazione facile, profonda e spontanea. Non si tratta di *voler* respirare ma di *lasciare* svolgere spontaneamente la respirazione. Ogni turbamento della respirazione naturale è dovuto a un qualche atteggiamento inconscio del trattenere, o a tensioni muscolari. Può darsi che uno non respiri a fondo nel timore di prorompere in un grido. Se avete un problema di tal genere, trovate un posto isolato e lasciatevi venir fuori il vostro grido. L'abitacolo di un'automobile in autostrada è un posto eccellente per gridare: nessuno potrà sentirvi. Gridare è una tecnica di rilassamento antiquata, che le signore vittoriane conoscevano alla perfezione; fa ancora miracoli.

---

* S. YESUDIAN ed E. HAICH, *Yoga and Health* (New York Harper & Bros., 1935), p. 79. (Trad. it. *Sport e yoga*; Astrolabio, Roma).

4

Sessualità

La bioenergetica si basa sul principio che, essendo l'organismo un'unità funzionale, anche la salute è un concetto unitario. Ciò significa che vi è identità tra salute fisica e salute mentale, tra la salute emozionale e la salute sessuale. L'unità dell'organismo può essere raffigurata da un cerchio. Ogni aspetto della salute è in relazione con tutti gli altri e riflette lo stato di salute nella sua totalità.

Un'interruzione dell'unità del cerchio in questione, in un punto qualsiasi di esso, compromette l'integrità dell'organismo e la sua salute a ogni livello. Così, ad esempio, eventuali ansie e problemi sessuali comprometteranno seriamente la salute fisica, emotiva e mentale della persona. La stessa cosa si potrebbe dire qualora il disturbo riguardasse uno qualsiasi degli altri aspetti. L'effetto è sempre totale.

Per comprendere questo concetto, dobbiamo considerare la salute in termini positivi. La salute fisica va vista come qualcosa di più che non la mera assenza di sintomi debilitanti. Essa si manifesta, infatti, in un corpo bello e armonioso, che sia dotato di vita vibrante e non soltanto esente da malattie. Un corpo di tal fatta indica la presenza in esso di una mente calma e chiara, in cui non si nascondono conflitti rimossi. Analogamente, la salute emotiva va definita in termini positivi: vuol dire essere in possesso delle proprie facoltà e di tutta la gamma delle proprie emozioni. Naturalmente, questa definizione comprende la capacità di sentire ed esprimere pienamente la propria sessualità e la capacità di provare piacere in ciò. E questa sarebbe la nostra definizione della salute sessuale. Fondamentalmente, si potrebbe eguagliare lo stato di vita vibrante alla capacità di provare piacere e gioia per il fatto stesso di vivere.

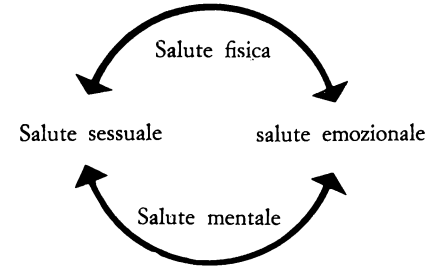


FIG. 11. Unità dell'organismo

In uno dei precedenti capitoli, abbiamo detto che una delle ragioni, per cui il ventre viene tenuto in dentro, è il tentativo di controllare e limitare le sensazioni sessuali. Questa tendenza a trattenersi esercita anche gravi restrizioni sulla respirazione e riduce la percezione del proprio 'grounding' Se si vuole essere vivi in maniera vibrante, il bacino deve essere *liberato* e si deve aprire la strada al flusso delle sensazioni sessuali, che trovi sbocco. Pertanto, la maniera in cui una persona tiene il bacino è argomento di studio altrettanto importante quanto il modo in cui tiene la propria testa.

Il disturbo più comune del bacino consiste nel tenere in dentro il sedere. In tal caso il bacino è spinto in avanti e il sedere è tenuto serrato come nel cane che è stato frustato e se ne sta con la coda tra le gambe. In seguito a ciò, la zona lombo-sacrale si presenta abbastanza diritta, priva della normale curva lombare (vedere figura 13). Uno degli effetti di questo atteggiamento nella posizione del corpo è che viene esercitato un forte 'stress' sulla zona lombo-sacrale (la parte inferiore della schiena). Si può sentire questa tensione, raggomitolandosi su una sedia dura con la spalliera diritta e tenendo il sedere in avanti. La pressione è sentita nella parte inferiore della schiena e dell'addome. Tale pressione viene immediatamente meno se il sedere vien spinto indietro e ci si siede diritti. D'altro

canto, ci si può raggomitolare in una poltrona, poiché il peso del corpo si distribuisce lungo tutta la schiena e le cosce. La maggioranza dei casi di dolori lombari da me riscontrati personalmente, riguardavano persone che avevano il sedere in dentro e la zona lombo-sacrale diritta. Tuttavia, in tutti coloro che hanno il bacino immobilizzato sia nella posizione all'indietro sia nella posizione in avanti, vi è predisposizione ai dolori lombari. Poiché entrambe queste posizioni, di per se stesse, creano una tensione considerevole nei muscoli della parte bassa della schiena, i guai cominciano quando la persona è sottoposta a uno 'stress' addizionale, tanto di natura emotiva quanto di natura fisica.

Le seguenti tre figure illustrano i diversi punti di 'stress' a seconda della posizione assunta dal corpo.

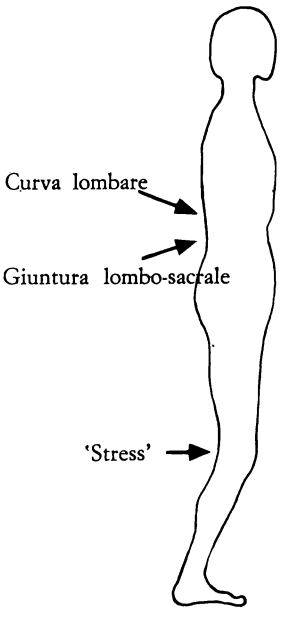


FIG. 12. 'Stress' normale

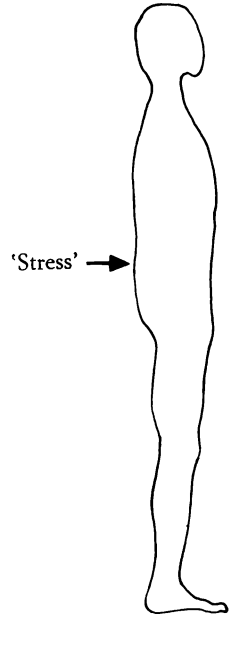


FIG. 13. 'Stress' sulla parte inferiore della schiena

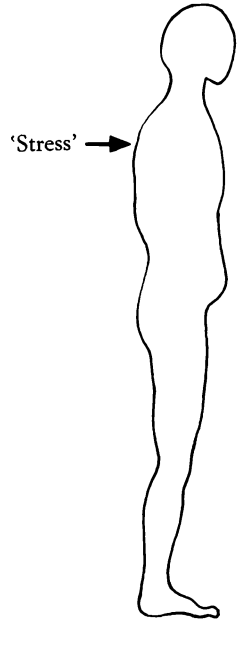


FIG. 14. 'Stress' sulla parte superiore della schiena

La figura 12 mostra un sano allineamento del corpo. Va osservato che il peso del corpo poggia in avanti sugli avampiedi. Il corpo è equilibrato perché il bacino è spinto leggermente all'indietro, ma è mantenuto *sciolto*. Va anche osservato che le ginocchia sono piegate, il che consente loro di fungere da ammortizzatori in qualsiasi situazione di 'stress'. In questa posizione la pressione esercitata dalla gravità e gli 'stress' della vita si trasmettono attraverso le vertebre al bacino e attraverso le ossa pelviche alle giunture delle anche. Dato che le gambe sono correttamente allineate con il corpo (il che accade quando i piedi sono puntati in avanti diritti e le ginocchia sono centrate sui piedi), il peso del corpo aggiunto a qualsiasi ulteriore sollecitazione passa per le gambe ai piedi e al suolo. Questo spostamento dello 'stress' sulle gambe può aver luogo solo quando il bacino è inclinato all'indietro.

Nella figura 13 il sedere tenuto in dentro e le ginocchia serrate concentrano la pressione sul fondo schiena, creando una predisposizione a disturbi lombari. Si osservi che il peso del corpo si trova sui talloni. Il corpo si appoggia all'indietro in una posizione passiva.

Nella figura 14 lo 'stress' è trasferito alla parte superiore della schiena, e provoca un rigonfiamento di tale zona. La testa è piegata in avanti, e la parte inferiore della schiena presenta una curvatura esagerata, chiamata lordosi. Di una persona con tale struttura corporea si potrebbe dire che porta qualcosa sulla schiena.

Che cosa ha a che fare con il sesso l'inclinazione all'indietro del bacino? Quando il bacino è in avanti, si trova nella posizione di scarica. Ciò significa che qualsiasi sensazione sessuale si abbia, essa fluirà direttamente nei genitali, gli organi di scarico. Quando il bacino è tenuto indietro ma è sciolto, è nella posizione di carica. Può riempirsi di sensazioni sessuali. Possiamo fare un'analogia con il cane di una pistola. Nella posizione all'indietro, il cane è pronto a far fuoco. Nella posizione in avanti, la pistola è scarica. Altrettanto accade a una persona o a un animale. Quando l'animale tiene la coda alta, si tratta di una espressione di allegria e di eccitazione. Una persona in tale stato potrebbe essere definita "occhi vispi e coda gonfia" Una persona così, uomo o donna che sia, è, in altri termini, spavalda come un 'galletto'

Stiamo parlando qui di sensazioni sessuali, non di semplice eccitazione genitale. Il ventre, ossia la parte inferiore dell'addome, è il serbatoio delle sensazioni sessuali. Allorché il bacino è tenuto in avanti e il ventre è trattenuto in dentro, questa funzione di serbatoio è largamente compromessa. Dato che in tal caso la persona non può "contenere" le sensazioni sessuali, non ha scelta: o dovrà 'agirle' e cercare di scaricare la tensione sessuale ove è possibile, o, ove è impossibile, dovrà troncare le sensazioni. E questo si ottiene trattenendo il respiro ed immobilizzando il bacino. Con il risultato che non si è più vivi sessualmente e si ha bisogno di una sorta

di "accensione" per mettersi in moto. Una persona del genere non ha un buon contatto con la propria natura sessuale.

Un corpo vivo sessualmente è caratterizzato da un bacino che oscilla liberamente. Ciò significa che si muove spontaneamente e che non viene spinto o sbattuto o rigirato come fosse una macina (il movimento a macina si riscontra in persone il cui bacino non si muove liberamente). Abbiamo osservato prima che il bacino si muove spontaneamente a ogni respiro, in avanti nell'espirazione, e all'indietro nell'inspirazione. Inoltre si muove liberamente e naturalmente a ogni passo. Basta osservare il modo in cui camminano le indigene dei Caraibi e delle Isole dei Mari del Sud per rendersi conto dell'incantevole oscillazione delle anche che fa parte della loro grazia naturale. Anche gli uomini camminano con una analoga scioltezza nei fianchi, per quanto, nel loro caso, è meno evidente. Nelle nostre culture sofisticate, la gente cammina rigida e con il sedere tenuto stretto.

Questi esercizi non vi libereranno da qualsiasi problema sessuale. Ciò è compito della terapia. Debbono essere recuperati i ricordi sessuali rimossi che risalgono all'infanzia e inoltre vanno portate alla luce le sottili relazioni sessuali che esistono tra genitori e bambini. Ai fini della terapia, questi esercizi non solo sono utili, ma anzi di essenziale importanza. Non basta liberare una persona dalle angosce sessuali nella mente; è anche necessario liberare il corpo dalle tensioni e restituire mobilità al bacino. E ciò può essere ottenuto solo con un approccio fisico.

Per essere efficace, l'approccio fisico deve coinvolgere il corpo intero. Dovrete iniziare con una qualche attività vibratoria delle gambe. Prima o poi questa si estenderà in alto fino a coinvolgere il bacino. Successivamente è importante sviluppare il senso del proprio 'grounding', poiché la sessualità adulta è in relazione con il senso di indipendenza che uno ha, con il senso di stare ben piantato sui propri piedi. Il 'grounding' dà all'individuo un senso di indipendenza e di maturità che fa dell'espressione sessuale una attività responsabile di tutto il proprio essere. Infine, la respirazione deve essere aperta ed approfondita nel ventre, in modo che i movimenti del bacino siano coordinati con le onde respiratorie. Ciò consente al corpo intero di partecipare alla risposta orgasmica.

Per concludere, è della massima importanza non stringere il sedere. E ciò si fa sollevando il pavimento pelvico e tirando in dentro l'ano. Queste tensioni rappresentano una paura di "lasciarsi andare"; paura che, se ci si lasciasse andare, si andrebbe di corpo e si sporcherebbe. Queste tensioni, che hanno origine nell'educazione impartita nella prima infanzia riguardo alla pulizia degli escrementi, nella età adulta sono inconsce e bloccano l'abbandono completo alla scarica sessuale. Negli esercizi che seguono e in tutti quelli che verranno poi, vi chiederemo di lasciar scendere il pavimento pelvico e di spingere in fuori l'ano, come se doveste

andare di corpo. Non vi sporcherete. Lo sfintere interno dell'ano rimane chiuso. Esso si apre solo quando vi è della materia fecale da evacuare. Se avete qualche ansietà in proposito, andate prima di corpo.

Esercizio 7 / Rotazione delle anche

A questo punto, potrete voler provare un semplice esercizio per saggiare la vostra capacità di risposta sessuale e per rendervi conto delle tensioni che avete nel bacino.

State in posizione eretta, tenendo i piedi alla distanza di circa 30 cm. l'uno dall'altro, diritti e paralleli, le ginocchia leggermente piegate, e il peso del corpo sugli avampiedi. Le spalle dovranno essere lasciate in giù, il torace morbido e la pancia in fuori. Ponetevi le mani sulle anche. In tale posizione cercate di ruotare lentamente le anche da sinistra a destra. Il movimento dovrebbe interessare soprattutto il bacino e coinvolgere soltanto in misura minima la parte superiore del torso e le gambe.

Dopo una mezza dozzina di rotazioni da sinistra a destra, invertite la direzione e fate lo stesso numero di rotazioni da destra a sinistra. Vedere la figura 15.

— Avete trattenuto il respiro? Cercate di continuare a respirare mentre vi muovete.

— Il ventre si è contratto? Se sì, avete troncato le sensazioni sessuali. Cercate di tenere morbido l'addome.

— Siete riusciti a tenere l'ano aperto e il pavimento pelvico rilassato? Vi siete dimenticati di queste parti del corpo?

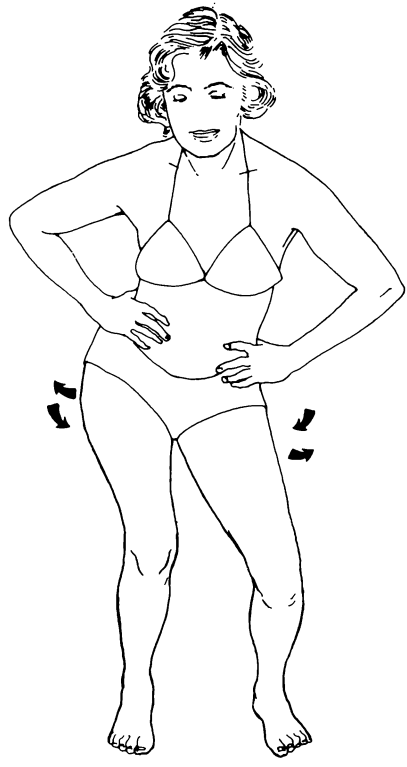


Fig. 15. Oscillazione delle anche

— Siete stati capaci di mantenere il peso del vostro corpo sui piedi o tendevate a staccarli dal suolo?
— Avete sentito dolore o tensione nella parte inferiore della schiena o alle cosce? Queste parti sono molto tese nella maggior parte delle persone.

Non vogliamo dare ad intendere che se riuscite a fare facilmente questo esercizio ciò significa che siete liberi da qualsiasi tensione o da qualsiasi problema sessuale. È vero, però, il contrario. Se non riuscite a fare questo esercizio con facilità, avete certamente qualche problema. In questo come negli altri esercizi, il criterio più importante è quello di vedere se una persona ha 'grounding' Se una persona non ha 'grounding', le oscillazioni del bacino mancano di tono emozionale. Per apprezzare questo dato di fatto, osservate ciò che accade alla corda di una chitarra quando è libera da uno dei due lati. Se la si pizzica, la corda si muove, ma il movimento non produce un suono musicale. Il suono musicale, si ha infatti solo quando la corda è attaccata ai due lati e sottoposta alla tensione adeguata.

Esercizio 8 / Inarcamento della schiena e oscillazione del bacino

Ecco un altro esercizio sessuale che vi può rendere più consapevoli delle tensioni esistenti nel bacino e

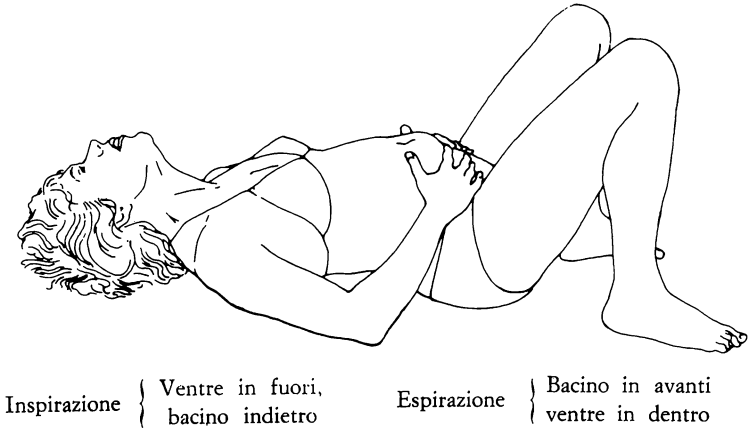


Fig. 16. Movimento del bacino e respirazione

nella parte inferiore della schiena.

Mettetevi distesi sul pavimento con le ginocchia piegate in modo che i piedi siano paralleli e ben adagiati sul pavimento. Arcuate la parte inferiore della schiena e premete i glutei contro il pavimento. Mentre fate ciò, inspirate, lasciando che la pancia venga in fuori il più possibile. Quindi espirate e fate compiere al bacino una rotazione in avanti, premendo in basso leggermente sui piedi, in modo da dargli una leggera spinta. Poi, inspirate di nuovo e fate oscillare il bacino all'indietro, inarcando la schiena e premendo i glutei contro il pavimento. Continuate questo esercizio per la durata di circa 15 o 20 respiri completi. La respirazione dovrà essere lenta. Vedi fig. 16.

— Quando il bacino veniva in avanti, il ventre si è irrigidito? Se si è irrigidito, vuol dire che sollevavate il bacino con i muscoli addominali anziché far leva sui piedi e i muscoli delle cosce.

— Avete stretto il sedere mentre il bacino si sollevava? Se si è verificato questo, avete troncato le sensazioni nei glutei. Cercate di mantenere morbido il sedere.

— Avete perso in ogni momento la percezione dei vostri piedi sul pavimento? Se i vostri piedi perdono il contatto con il suolo, il bacino non sarà libero nei propri movimenti.

— Siete riusciti a sentire i movimenti respiratori nel bacino? Il coordinamento dei movimenti respiratori e di quelli del bacino non è facile da raggiungere.

— Vi siete vergognati o vi siete imbarazzati nel compiere questi movimenti sessuali? Questa è una buona occasione per esaminare il vostro atteggiamento nei confronti del sesso. Malgrado tutte le sofisticherie sessuali dei nostri tempi, i più hanno un profondo senso di vergogna quando si tratta di prendere atto della propria sessualità in morbidi, ondeggianti movimenti del bacino.

A causa del prevalere di una passività e di una tensione di fondo nella parte bassa del corpo, si riscontra molto comunemente l'abitudine di tirare o spingere il bacino in avanti anziché lasciarlo dondolare liberamente sulle giunture delle anche. Il bacino viene tirato in avanti mediante la contrazione dei muscoli addominali; è spinto in avanti mediante la contrazione del sedere. Entrambe le azioni riducono la sensibilità sessuale e bloccano il movimento involontario del bacino che dovrebbe avvenire al momento dell'acme dell'atto sessuale.

Se il bacino comincia a muoversi spontaneamente nel corso di questo esercizio, proverete delle sensazioni gradevoli in tale zona. Peraltro, non avrete un orgasmo. Gli organi genitali non si ecciteranno, a meno che non andiate deliberatamente con la fantasia a immaginare un incontro sessuale. Ma questo non è consigliabile, poiché concentrerebbe la vostra

attenzione sui genitali e vi distrarrebbe dalla percezione di ciò che avviene nel vostro bacino. Quando questo esercizio viene eseguito in una seduta di terapia o in una classe di esercizi, è molto raro che si giunga alla fase dell'eccitazione genitale. Tuttavia, potreste domandarvi cosa fare nel caso vi eccitiate a livello genitale, mentre state eseguendo questo esercizio a casa vostra. Non v'è nulla da obiettare, se nell'intimità di casa vostra, voi abbiate desiderio di masturbarvi. Si tratta di un'attività normale che aiuta ad accettare e a trovare piacere nella propria sfera sessuale. Ma lo scopo di questi esercizi non è di stimolare sensazioni genitali.

Nella bioenergetica, noi crediamo che ciò che si sente può essere consapevolmente tenuto per sé o espresso a seconda delle circostanze. L'eccitazione a livello genitale diminuirà e sparirà allorché avrete cominciato un altro esercizio. 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.

Il senso della personalità individuale è ancorato alla propria sessualità. L'angoscia, i sensi di colpa o di insicurezza sessuali indeboliscono questo ancoraggio e minano la forza del proprio ego. Costruire in modo positivo il proprio ego comporta la soluzione completa dei propri problemi sessuali. Ma è ugualmente necessario lavorare direttamente ai problemi dell'ego relativi a funzioni dell'ego quali la padronanza di sé e l'auto-espressione.

5

Padronanza e espressione di sé

La bioenergetica, come altre terapie, mira ad aiutare a conseguire un miglior senso di sé, cioè ad essere persone più complete. Il sé, tuttavia, non è una qualità astratta; è, piuttosto, la totalità del proprio funzionamento. Il sé non può essere separato dalla espressione di se stessi, giacché è nelle nostre attività espressive che lo percepiamo. Cionondimeno, contrariamente a quanto pensano alcuni, non è necessario sforzarsi consapevolmente di esprimere il sé. La maggiore e più importante parte della espressione di sé è inconscia. Una certa grazia nelle maniere, la lucentezza degli occhi, il tono della voce, un senso generale di vitalità e di vibrazione esprimono ciò che siamo più di quanto possano farlo parole o azioni. Tuttavia, non sono queste qualità che si possono coltivare deliberatamente. Sono manifestazioni di salute emotiva e fisica.

Se una persona è bloccata nella capacità di esprimere ciò che sente, ridurrà la sensibilità e la vitalità del proprio corpo. Nella terapia, bisogna trovare i modi per aiutare l'individuo a liberarsi per poter esprimere ciò che sente. È comunissimo vedere persone che non sono capaci di piangere, che non riescono ad arrabbiarsi, che temono di mostrare la propria paura, che non possono fare un gesto per chiedere aiuto, che non osano protestare. Alcuni riescono a piangere facilmente ma non riescono a mostrare ira; per altri è vero il contrario.

Gli esercizi bioenergetici offrono a tutti l'opportunità di esercitarsi e di prendere dimestichezza con l'espressione di ciò che si sente in un ambiente controllato. Non si tratta di un gruppo di incontro, perché l'espressione di ciò che si sente non è diretta ad altri.

Tuttavia, se da una parte la persona è incoraggiata a esprimere ciò che sente, in un esercizio adatto allo scopo, dall'altra viene aiutata a esercitare un controllo consapevole di tale espressione. La finalità di tale controllo non è di inibire o limitare il sentire, ma di renderne efficace, economica e appropriata l'espressione. L'esplosione isterica può essere considerata un'e-

spressione di emozioni, ma spesso si riduce a un grande sperpero di energia ed è relativamente inefficace. Non si tratta realmente di una forma di autoespressione perché esplode contro le intenzioni consapevoli del soggetto. Non è diretta dall'io. Denota una certa mancanza di padronanza di sé e spesso ha come risultato una diminuzione del sé.

La padronanza di sé denota la capacità di agire in modo appropriato rispetto a una data situazione. Non occorre sparare col cannone a un coniglio, ed è egualmente inopportuno arrabbiarsi per una cosa da poco. Anche il momento ha la sua importanza. La scelta del momento per agire e parlare è altrettanto importante quanto ciò che si fa e si dice. Ci sono persone che reagiscono troppo rapidamente; sono impulsive e manca loro il controllo consapevole che caratterizza una persona padrona di sé. Altri reagiscono troppo lentamente, spesso molto tempo dopo che la situazione è superata. Equilibrio comporta tempestività.

Noi tutti ammiriamo le persone dotate di equilibrio: sono pronte all'azione e padrone di se stesse. L'equilibrio è pertanto sinonimo di padronanza di sé, del buon coordinamento del sentire e dell'azione, dei movimenti involontari o spontanei e dei movimenti volontari o deliberati, dell'ego e del corpo.

All'equilibrio si perviene aumentando il proprio coordinamento in tutte le azioni espressive. Quando si fa un movimento, questo dovrebbe interessare il corpo nella sua totalità, a prescindere dall'ampiezza minore o maggiore del movimento stesso. Se una parte qualsiasi del corpo non partecipa in qualche misura al movimento, la persona non è coordinata. In tal caso avrà una sensazione di mancanza di equilibrio.

Suggeriamo ora un esercizio per aiutarvi a verificare il vostro grado di espressività e di padronanza. Si tratta di tirar calci, azione che esprime l'idea della protesta. Inoltre, questo esercizio coinvolge la parte inferiore del corpo, che in tante persone è passiva. Se avete difficoltà a identificarvi con questa azione, pensate a qualche ingiustizia subita. Nella nostra cultura tutti abbiamo qualcosa da prendere a calci.

Esercizio 9 / Tirar calci

State distesi su un letto, di preferenza su un letto con un materasso di gomma-piuma e senza spalliera dalla parte dei piedi. Oppure potete usare un materasso di gomma-piuma dallo spessore di circa 12 cm. posato sul pavimento. Estendete entrambe le gambe. Tenendole sciolte, con le ginocchia distese ma non rigide, calciate muovendo le gambe su e giù ritmicamente. Anche le caviglie dovrebbero essere sciolte, e il colpo dovrebbe scendere sul tallone e sul polpaccio. Dapprima tirate i calci con naturalezza, quindi, aumentate gradualmente l'intensità e la fre-

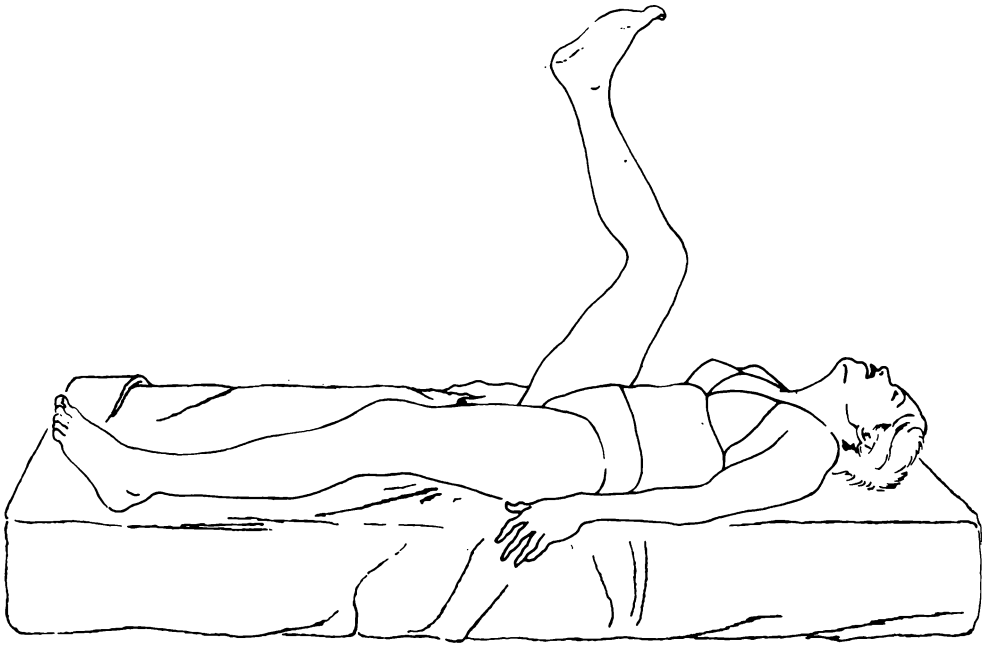


FIG. 17. Scalciare

quenza dei vostri movimenti. Infine, tenendovi aggrappati ai lati del materasso, calciate con tutte le vostre forze al ritmo più rapido che vi sia possibile. Questa azione del tirar calci è come lo schioccare di una frusta. Se siete coordinati, la testa sobbalzerà in su e in giù a ogni colpo. Se avete paura di lasciarvi andare (di lasciar andare la testa per proprio conto) i vostri movimenti saranno meccanici. Vedere la figura 17

— Vi siete interrotti improvvisamente o avete lasciato che i movimenti si esaurissero gradatamente? Fermarsi d'improvviso è come premere sui freni e indica la paura di lasciare proseguire il movimento sino alla sua conclusione naturale.

— Le vostre ginocchia si sono piegate in modo che i colpi venissero a battere solo sui talloni? Tale tipo di movimento deriva da una eccessiva tensione nei tendini delle gambe.

— Naturalmente, alla fine eravate senza fiato. Si tratta di un esercizio piuttosto violento. Vi siete fatti prendere dal panico per la mancanza di fiato? Vi girava la testa alla fine? Sia il panico, sia il giramento testa passano non appena si ricomincia a respirare senza sforzo.

Esercizio 10 / Dire di 'no' mentre si tirano calci

Per rinforzare l'esercizio, cercate di dire di no mentre tirate calci. Il no dovrebbe essere tenuto il più a lungo possibile e ripetuto varie volte durante l'esercizio. Ora, tirando calci, esprimete una protesta vigorosa.

— La vostra voce era forte e piena o debole ed esitante?

— Usare la voce richiede grande concentramento. Questo esercizio è stato più difficile?

— Avevate paura del suono della vostra voce?

— Quando è stata l'ultima volta che avete tirato calci a quel modo?

Se questo esercizio vi sconvolge, non ripetetelo immediatamente. L'esercizio è troppo forte per voi. Cercate di arrivarci gradualmente e di potenziare il coordinamento e l'espressione, lavorando con più calma e più costanza. Ciò che raccomandiamo è di fare questo esercizio regolarmente, ma senza sforzo, dando importanta alla ritmicità e alla scioltezza del movimento.

Esercizio 11 / Esercizio per aumentare la potenza nel calciare

Eseguite lo stesso esercizio senza l'uso della voce e con un'intensità moderata. Sferrate calci sul letto e rendetevi conto di quanto le vostre azioni siano armoniose e ritmiche. Se le gambe si stancano o restate senza fiato prima di aver dato 50 calci (contando un calcio per ogni gamba), cominciate con 25 o 30 calci soltanto.

Ogni giorno cercate di aggiungere da 5 a 10 calci per esercizio finché arrivate a 100.

Quando vi sentite a vostro agio con 100 calci per volta, provate a

salire a 150. Quindi cercate di arrivare a 200. Allorché sarete in grado di tirare 200 colpi per volta, avrete gradualmente aumentato la resistenza e il coordinamento.

Man mano che eseguite questo esercizio, troverete che diventa più facile e che state acquistando maggior libertà nella parte inferiore del vostro corpo. State riprendendo possesso di parti del vostro corpo di cui prima non disponevate.

Nella seconda parte di questo libro, nel capitolo dedicato agli esercizi espressivi, descriveremo altre azioni espressive come quelle di colpire, protendersi, guardare, e così via. Vi sono anche altri modi di tirar calci in cui si utilizza il corpo diversamente e che possono contribuire a favorire il coordinamento e la padronanza di sé. Prima di continuare con questi esercizi, siate ben certi di aver letto i consigli e le precauzioni contenuti nel capitolo 7.

6

Essere in contatto

Una delle caratteristiche qualitative della vitalità è il fatto di essere in contatto. Potrete chiedervi: in contatto con che cosa? In contatto con tutto ciò che si trova nel raggio e alla portata delle percezioni sensoriali. Essere in contatto significa essere consapevoli di ciò che accade dentro di voi e intorno a voi. È qualcosa di completamente differente dal conoscere, che è un'attività più intellettuale che percettiva.

Ogni percezione sensoriale ha inizio con una percezione del sé, cioè del proprio corpo. Per mezzo di questo si percepisce ciò che accade nell'ambiente poiché l'ambiente investe i corpi e i sensi. Più vitali si è, più acute sono le percezioni. Avete mai notato quanto tutto appare più chiaro e distinto allorché ci si sente bene? Analogamente, quando si è depressi, tutto appare grigio e confuso. Per aumentare la capacità percettiva, bisogna accrescere la vitalità, ma si potrebbe dire anche l'inverso. Se la percezione sensoriale è limitata e ristretta, diminuisce anche la vitalità.

Uno dei principali scopi di questi esercizi bioenergetici è quello di aiutarci a percepire il nostro corpo o a metterci in contatto con esso. Ciò è necessario perché troppe persone vivono esclusivamente nella propria testa, con pochissima coscienza di ciò che accade al di sotto del loro collo. Non si rendono conto di trattenere il respiro né sono in grado di dire se il loro respiro sia superficiale o profondo. La maggior parte delle persone non percepiscono le proprie gambe e i propri piedi. Sanno che ci sono, ma li usano soltanto come supporti meccanici. La percezione non è una funzione meccanica. Un'automobile può andare benissimo, ma non percepisce niente. La percezione è una funzione del sentire.

Esercizio 12 / Estensione dorsale

Ecco un esercizio semplice che vi aiuterà a sentire una parte del vostro corpo della quale di solito non siete consapevoli. Diamo per scontato che siate seduti su una sedia a leggere questo libro. Alzate le braccia e stiratevi all'indietro facendo un arco sulla spalliera della sedia. Eseguite un bello stiramento e man-

tenete la posizione per circa 30 secondi. Ciò facendo, respirate senza sforzo e profondamente attraverso la bocca. Vedere la figura 18.

— Avete sentito la schiena che premeva contro la sedia? Avete sentito se la vostra schiena era tesa o rilassata? Avete provato dolore? Riuscivate a respirare facilmente in quella posizione?

— Quando avete esteso le braccia all'indietro, avete sentito qualche tensione alle spalle?

— Dopo che siete tornati alla vostra solita posizione seduta, vi siete resi conto che tendevate a piegarvi in avanti? Può darsi che abbiate sentito il bisogno di tornare a stirarvi all'indietro per superare questa tendenza comune a piegarvi in avanti. Rifate questo esercizio e sentite quanto viene più facile la seconda volta. Stirandosi, i muscoli della schiena si sono un po' rilassati.

L'importanza di essere a contatto con la parte posteriore del corpo non sarà mai sottolineata abbastanza. Senza avere la percezione della parte posteriore del proprio corpo, è molto difficile impostare correttamente la propria posizione. Non basta avere una spina dorsale (dal punto di vista anatomico ne abbiamo tutti una); si deve anche sentirla. Si deve sentire se è troppo rigida, e non cede o se è troppo morbida e pieghevole. Se è troppo rigida, uno non può abbandonare ogni pretesa a cedere in situazioni nelle quali tale tipo di risposta all'ambiente sarebbe quella giusta. Se è troppo morbida, non offrirà abbastanza rigidità per mettere la persona in grado di mantenere la propria posizione in situazioni di 'stress' Questa si piegherà o cederà troppo facilmente. Una eccessiva rigidità è dovuta alla tensione cronica dei muscoli lunghi della schiena. Una eccessiva flessibilità è causata dalla mancanza di tono in questi muscoli e dallo spasmo dei piccoli muscoli che uniscono fra di loro le vertebre. In entrambi i casi la schiena non è completamente viva e non può offrire la spinta aggressiva di cui c'è bisogno nella vita. La persona rigida arretra, cioè si sposta all'indietro in uno scontro mentre l'altro tipo di persona non riesce a far fronte alla situazione. Nel capitolo sulla sessualità abbiamo mostrato come lo 'stress' sia sostenuto dalle gambe e dalla parte posteriore del corpo. Nelle figure 13 e 14 abbiamo visto come 'stress' insoliti possano produrre un inarcamento della parte superiore della schiena o un appiattimento della parte inferiore. I più soffrono di tensioni in entrambe queste zone e lamentano disturbi e dolori locali. Per aiutare la gente a rilasciare queste tensioni in modo che il corpo possa essere allineato nella posizione corretta, utilizziamo alcuni esercizi in cui si adopera un cavalletto bioenergetico. Il cavalletto e gli esercizi saranno descritti nel capitolo 10. L'idea del cavalletto è venuta dall'esercizio che avete appena fatto.

Per tornare al tema dell'essere in contatto: poiché la maggior parte

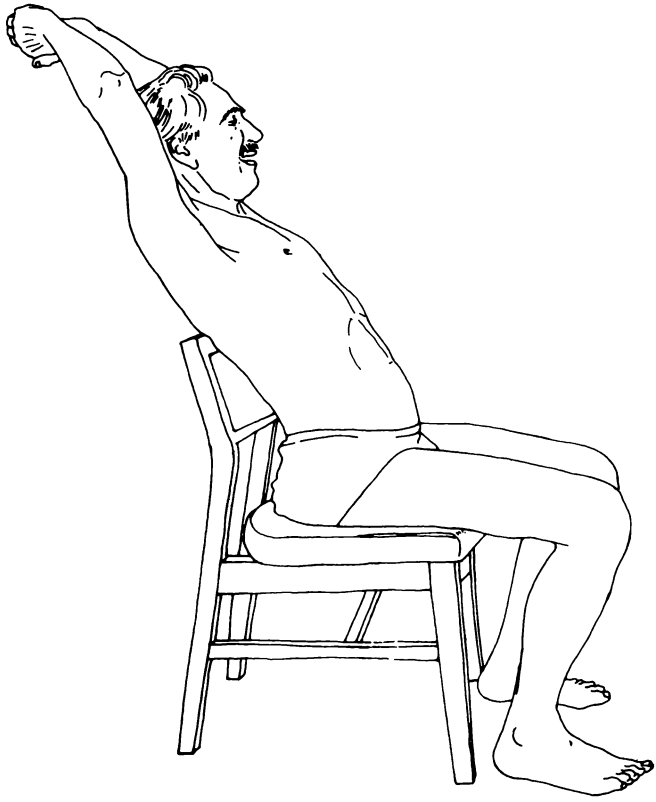


FIG. 18. Estensione all'indietro su una sedia

delle persone non è in contatto con il proprio corpo e lo usa di rado attivamente se non in maniera meccanica, gli esercizi bioenergetici sembrano strani e stressanti in un primo tempo. Le posizioni sembrano innaturali; può capitare di sentirsi goffi e di provare qualche dolore. Tuttavia, si comincierà a sentire, a percepire il proprio corpo in maniera differente. Dopo un certo tempo ci si renderà conto che non si era in contatto reale con gran parte del proprio corpo.

Entrare in contatto è il processo che mette in grado di percepire la rigidità e le tensioni che bloccano il flusso dell'eccitazione e del sentire. Solo avendo la percezione di una tensione, la si può eliminare. Ogni tensione è una contrazione muscolare cronica o spasticità. Tali contrazioni si trovano nei grandi muscoli volontari esterni ed anche nei piccoli muscoli involontari interni della trachea e dei bronchi, del canale intestinale e del sistema vascolare.

Bisogna dire qui che non esiste tensione nervosa che non sia in relazione con spasticità o contrazioni muscolari croniche. Molte persone si rendono conto di essere tese in generale. Chiamano il fenomeno tensione nervosa perché non sono in contatto con lo stato di tensione muscolare presente nel corpo. Non percepiscono la costrizione che si può formare alla gola, la tensione nella parte posteriore del collo e nel cingolo scapolare, la spasticità del diaframma, i nodi presenti nei muscoli delle gambe. Mancando queste percezioni, non possono allentare le tensioni muscolari e sono costretti a far riscorso a pillole per ridurre il loro nervosismo. È molto meglio, anche se meno facile, lavorare direttamente sulla tensione muscolare, per indurre uno stato di rilassamento.

Se si percepisce la tensione, il rilassamento si ottiene mobilitando i muscoli contratti in uno stiramento o in un movimento espressivo. Se si distende lentamente un muscolo contratto, ne consegue spesso che questo 'si lascia andare' Il muscolo entrerà in uno stato di tremore o di vibrazione come una molla dopo essere stata decompressa. Movimenti espressivi come tirare calci o colpire, servono allo stesso scopo, in quanto mobilitano la muscolatura contratta. Una scarica emotiva come il pianto spesso farà allentare anch'essa le tensioni interne.

Il rilassamento rappresenta uno stato di espansione dell'organismo in contrasto con la tensione, che ne costituisce lo stato di contrazione. Pertanto, il rilassamento richiede energia e può essere ottenuto solo se si apre e approfondisce la respirazione durante l'esecuzione dell'esercizio. Si percepisce lo stato di rilassamento in qualsiasi parte del corpo, quando la si sente più calda e ne risulta migliorato il colorito, poiché una maggior quantità di sangue comincia ad affluire nella zona interessata. Le parti contratte sono fredde e sembrano, al tatto, relativamente inanimate. Le descriviamo come zone "morte", volendo semplicemente significare che sono parti del corpo con le quali il soggetto non è in contatto.

Il processo di mettersi in contatto con il corpo non è mai finito. Mentre si continuano a fare questi esercizi, si ottiene un contatto sempre più profondo con il proprio corpo, si sentono molte parti del corpo in maniera differente, si sviluppano nuovi tipi di atteggiamento e di movimento. La padronanza e l'espressione di sé aumentano progressivamente.

Essere in contatto non è uno stato di perfezione ma di vitalità. Per quanto si possa lavorare sul proprio corpo vi saranno sempre delle tensioni che resistono. Ciò non deve scoraggiare dall'eseguire gli esercizi. Vuol semplicemente dire che bisogna farli regolarmente, se si vuole restare in contatto con il proprio corpo. Dobbiamo riconoscere che non viviamo in una cultura orientata sul corpo come avviene invece tra i primitivi. Se mai, la nostra cultura è nemica del corpo e nella medesima misura è anche nemica della vita. Le macchine compiono gran parte del lavoro che un tempo facevamo col nostro corpo e se ciò rende la vita più facile, non è detto che la renda anche più viva e godibile. Con il perfezionamento delle macchine, si è accelerato anche il ritmo delle nostre vite. Ci muoviamo più alla svelta, ma abbiamo meno tempo. In realtà, poiché il ritmo aumenta d'intensità, sovente non ci resta più nemmeno il tempo di respirare. Aggiungete a questo le enormi pressioni sociali e competitive della nostra cultura, e diventerà chiarissimo che, se non contrasteremo tali forze con un programma positivo di attività corporee, non potremo sperare di mantenere la sensibilità per la vita del corpo che è essenziale ai fini di una salute vibrante.

7

Consigli e raccomandazioni

Questi esercizi bioenergetici non si prefiggono di sostituire la terapia anche se hanno effettivamente un valore terapeutico. Chi abbia gravi problemi emotivi o della personalità non dovrebbe pensare di risolverli da solo servendosi di questi esercizi, perché, l'eseguirli a questo scopo può portare a sentire emozioni più forti di quanto siate in grado di gestire da soli. In tale situazione sarebbe bene ricorrere all'assistenza di un competente in materia. Tuttavia, questi esercizi possono essere eseguiti con beneficio per un fine più generale, cioè non come terapia ma allo scopo di mettersi in contatto con il proprio corpo, aumentare la propria energia e sentirsi più vivi.

Può altresì capitare che una persona che non si renda conto della profondità o della gravità dei propri problemi, possa imbarcarsi entusiasticamente in questi esercizi per poi constatare come le nuove sensazioni e i nuovi sentimenti che si sviluppano nel suo corpo gli provochino turbamento e confusione. Di nuovo il miglior consiglio è quello di ricorrere all'assistenza di un competente.

Il lavoro sul corpo porterà inevitabilmente ad acuire le percezioni o a mettere la persona in contatto con le emozioni represse. A mano a mano che il corpo diviene più vivo, si sente di più. L'emozione è la percezione del movimento interno, e questi esercizi hanno lo scopo di aumentare la capacità personale di movimento e di sensibilità. Così, mentre il corpo comincia a vibrare, le vibrazioni possono aumentare e cambiare spontaneamente, tramutandosi nei movimenti più intensi e convulsi dei singhiozzi. Il fatto di singhiozzare può essere sentito semplicemente come un sollievo, o può essere accompagnato da un senso di tristezza, senza che la persona si renda conto o possa sapere perché è triste. Molti di noi hanno eliminato la tristezza e il pianto allo scopo di presentare al mondo un volto sorridente. Ci hanno insegnato che a nessuno piace vedere una faccia triste. "Se piangi, piangi da solo": è un motto familiare. Ora, mentre il corpo si fa vivo, la maschera cade a pezzi e la tristezza e il pianto erompono alla superficie.

Se dovesse accadere ciò, ve la sentireste di accettare l'emozione? Se ce la fate, il nostro consiglio è di assecondare l'emozione, perché l'emozione è la vita del corpo. Ma può darsi che non sia semplicemente la tristezza a farsi strada. Potrebbero emergere anche paura e rabbia. Ricordatevi che questi sentimenti non sono provocati dagli esercizi, che possono soltanto evocarli. Sono stati repressi da tensioni muscolari croniche e dall'intorpidimento del corpo. Di nuovo il problema è il seguente: ve la sentite di accettare il sentimento rendendovi conto che si riferisce una situazione passata? Basta che diciate: "Sì, ho paura" o "Sento che sono arrabbiato" Se riuscite ad accogliere il sentimento o a contenerlo, ne avrete beneficio. Potete anche liberarvene esprimendolo, se siete in grado di gestirne l'espressione. Nella bioenergetica un modo per scaricare la paura è di gridare, e un altro per scaricare la rabbia è di percuotere il letto o di torcere un asciugamano. Si tratta di sistemi che più in avanti nel libro spiegheremo dettagliatamente.

Durante gli esercizi possono sorgere problemi solo se siete minacciati o sopraffatti dai vostri sentimenti. In tal caso interrompete immediatamente l'esercizio, finché il sentimento che vi ha turbato, non si è dileguato. Non c'è niente da guadagnare e può persino essere pericoloso cercare di superare un'angoscia associata a sentimenti, che non riusciamo a controllare. Qui, come è già stato detto, è necessario rivolgersi a persone competenti. Ma se siete in grado di assecondare la consapevolezza del corpo e di mantenere sotto un controllo cosciente i vostri sentimenti, sarete progressivamente sempre più in grado di accettarli, di controllarli e di esprimerli in modo appropriato.

Se avete una minorazione o una malattia fisica, dovreste consultare il vostro medico prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi, ivi compreso questo. Gli esercizi, di per sé stessi, non sono in alcun modo pericolosi o dannosi per il corpo anche in caso di malattia, ma *in tal caso* vanno eseguiti con l'approvazione del medico. Ne abbiamo utilizzati alcuni su persone che presentavano problemi clinici e gli effetti sono stati buoni. In quei casi, tuttavia, gli esercizi in questione sono stati accuratamente calibrati in modo da esser certi che lo sforzo non fosse eccessivo per i pazienti. Il vero pericolo è che voi possiate 'spingere' il programma di esercizi oltre il vostro limite di tolleranza dello 'stress', pensando di dover comunque rilassare la tensione.

Questo ammonimento è particolarmente opportuno nei confronti di persone che soffrono di disturbi nella zona lombare, complicazioni che derivano prima di tutto da tensioni muscolari. In talune persone questo problema può essere complicato da un'artrite della zona lombo-sacrale o da un'ernia del disco con pressione sulle radici nervose. Gli esercizi non sono controindicati in nessuna di queste due condizioni, ma devono essere eseguiti con una consapevolezza del corpo particolarmente sensibile. Molte

persone sono state aiutate a guarire dai dolori lombari per mezzo di questi esercizi, ma il modo di procedere usato non è stato di spingere o di forzare.

È un principio bioenergetico fondamentale che non si debba forzare una tensione per risolverla. L'uso della forza di volontà crea la tensione: invece di allontanarla. Il corpo può essere esteso fino al punto di provocare dolore, sentendo in tal modo la tensione, ma il rilassamento può avvenire soltanto se ci "si lascia andare" o ci "si cala" Per lasciarsi andare bisogna percepire o sentire (1) che ci si sta trattenendo, (2) contro che cosa ci si sta trattenendo e (3) perché ci si sta trattenendo. Se si possono sentire queste tre cose mentre si entra in contatto con il proprio corpo, il "lasciarsi andare" avviene di per se stesso.

È assiomatico in medicina che il corpo si cura da solo nella maggior parte dei casi. Ciò dovrebbe verificarsi anche nei casi di tensione. Se non accade, è perché non abbiamo abbastanza fiducia nel corpo da "lasciarci andare ad esso" Ciò significherebbe cedere o assecondare tutto ciò che accade spontaneamente nel corpo. Ci è stato insegnato a controllare il nostro corpo come se si trattasse di un animale selvaggio e pericoloso. Ma questo controllo, una volta divenuto inconscio o inveterato, crea le tensioni delle quali soffriamo. Non si tratta quindi di fare qualcosa di più, ma di far qualcosa di meno. Tramite questi esercizi speriamo che capirete quello che state facendo per mantenere il vostro corpo sotto controllo, cioè, che tendete i muscoli così da mantenere il corpo rigido e relativamente desensibilizzato. Non vi chiediamo di *farlo* tornare in vita; vi chiediamo di *lasciarlo* tornare in vita.

Il consiglio più importante è di non eseguire gli esercizi con spirito competitivo. Che possiate mantenere una determinata posizione sotto sforzo più o meno a lungo significa molto poco. Ricordatevi che l'acciaio può sostenere uno 'stress' maggiore di qualsiasi essere vivente. Se potete sostenere solo pochissimo 'stress', ciò non vuol dire che siete un essere inferiore. Potete aumentare la vostra tolleranza allo 'stress' per mezzo degli esercizi, ma non per forza di volontà, bensì per l'irrobustimento del tessuto. Ciò significa più energia e più vita nel vostro corpo. Eseguendo gli esercizi, la cosa principale è la sensibilità che si acquista attraverso il movimento e la vibrazione. Concentratevi sulle sensazioni. In che misura sentite i piedi, le gambe, il bacino, la schiena, il ventre, il torace, le spalle, la testa e il collo? Sentite la schiena? E, infine, sentite il cuore? Se riuscite a sentire fin dentro nel cuore, avete raggiunto il centro vitale del vostro essere.

Dapprima potrete trovare che gli esercizi non sono piacevoli bensì dolorosi. Vi sorprenderete quando, col tempo, diventeranno piacevoli e vi faranno veramente star bene. Il dolore riflette il grado di tensione nel vostro corpo. Man mano che la tensione si allenta, cominciate a provare piacere.

Non eseguite questi esercizi come se si trattasse di esercitazioni mili-

tari. Non siete certo il sergente istruttore di voi stessi. Fateli lentamente, prendendovi tutto il tempo necessario per respirare e per sentire qualcosa. E, poiché il vostro scopo è il rilassamento, fateli in un modo naturale e rilassato. Non siate coercitivi. Se perdete un giorno o una settimana o magari un mese, nessuno vi metterà un brutto voto o vi punirà. Se mancate e interrompete, non c'è niente di male: si può sempre ricominciare.

La quantità di tempo da destinare agli esercizi è una questione di gusti personali. Le nostre classi di esercizi durano circa un'ora. A casa, alcuni vi dedicano dai cinque minuti a un'ora. È più facile e più piacevole fare gli esercizi in gruppo, ma è più comodo farli da soli a casa. In entrambi i casi, non esiste una regola valida per tutti. Noi non facciamo mai gli esercizi tutti in una volta, ma scegliamo quelli che sono più indicati per le nostre esigenze.

Probabilmente, il momento migliore per fare qualsiasi esercizio è il mattino, dopo che ci si è lavati o si è fatta una doccia calda. E questo vi sistema per tutta la giornata. Sentendosi più vivi e dotati di maggiore energia, si affronta meglio la giornata. Una doccia prima di cominciare gli esercizi scioglie il corpo dopo il sonno notturno. Tuttavia, va bene qualsiasi momento, tranne che subito dopo aver fatto un pasto abbondante. Se mangiate troppo, scoprirete che gli esercizi ridurranno il vostro bisogno di mangiare. Vi daranno più energia e così ovvieranno al desiderio di nutrimento.

Talora, l'esecuzione di alcuni esercizi la sera, specialmente di quelli relativi alla respirazione profonda, vi aiuterà ad addormentarvi più facilmente Addormentarsi significa uscire dalla testa e rientrare nel corpo. Se siete troppo eccitati e la vostra mente corre, è difficile 'lasciarsi andare' al sonno. Con gli esercizi potrete rientrare nel vostro corpo facilitando in tal modo la discesa nel sonno. Se fate troppi esercizi prima di andare a letto, però, correte il rischio di caricarvi eccessivamente e di divenire troppo consapevoli per addormentarvi facilmente. Ora siete pronti a iniziare questi esercizi in modo sistematico. Ciò significa che non bisogna buttarsi subito sugli esercizi sessuali senza aver fatto prima un po' di riscaldamento e un po' di 'grounding' Non significa che uno debba fare questi esercizi nell'ordine proposto da questo libro. Se siete nuovi a questi esercizi, concedetevi del tempo per familiarizzarvi con pochi per volta. Sensibilizzatevi ad essi e rendetevi conto anche di ciò che possono fare per voi, quindi provatene degli altri. Quando vi sarete familiarizzati con tutti gli esercizi della parte seconda, scegliete quelli da fare regolarmente tra quelli che avrete trovato più utili. Nella terza parte vi sono suggerimenti su come praticare gli esercizi a casa e su come condurre una classe di esercizi bioenergetici.

Parte seconda

Gli esercizi

8

Gli esercizi tipo

Gli esercizi tipo seguono un ordine definito, che si riflette nei titoli premessi ad ogni sezione del capitolo, secondo il criterio di lavorare sul corpo da terra verso l'alto. Nessuna struttura è più forte delle sue fondamenta: nel caso di una persona adulta, le fondamenta sono le gambe e i piedi. Più sensazioni si hanno nelle gambe e nei piedi, maggiore è il contatto che si ha con essi e con il terreno sul quale si poggia, e tanto più sicure saranno le proprie fondamenta come persona. Un lavoro del genere è particolarmente importante per chi vive in una cultura come la nostra, in cui si è orientati verso la testa anziché verso il suolo.

Cominceremo con una breve serie di esercizi destinati a mettere a fuoco la consapevolezza che l'individuo ha del proprio corpo e a orientarlo verso un modo di stare in piedi che lo renda consapevole delle proprie gambe, dei piedi e del terreno sottostante. Seguiranno alcuni esercizi di riscaldamento per preparare il corpo agli esercizi più ardui che seguiranno.

Bisognerebbe dedicare molto tempo considerevole agli esercizi di 'grounding', cioè al lavoro sulle gambe e sui piedi, per la importanza critica che essi rivestono nei confronti del lavoro sul corpo in genere. Salendo verso l'alto, la prima zona che dovrà attirare la nostra attenzione sarà quella del bacino e delle anche. Vengono proposti diversi esercizi per mobilitare e sciogliere i muscoli di questa parte del corpo. Quindi ci concentreremo sulle braccia, le mani e le spalle e finiremo con una serie di esercizi destinati ad alleviare alcune delle tensioni nella zona della testa e del collo.

Quando si lavora sul corpo verso l'alto, è essenziale che non si ignori la parte inferiore. La consapevolezza raggiunta tramite gli esercizi di 'grounding' deve essere convogliata nel lavoro su di ogni altra parte del corpo. In questo modo, il corpo intero è gradualmente coinvolto in ogni movimento. La persona si muove nel suo insieme, come un'unità, e ogni movimento, grande o piccolo, ha inizio da terra.

Gli esercizi tipo comprendono anche movimenti e operazioni da eseguire in posizione seduta e distesa. Una sezione speciale è dedicata agli esercizi più adatti per ciascuna di queste posizioni.

Questi esercizi dovrebbero orientarvi verso un corretto allineamento del corpo e aiutarvi a mettere a fuoco alcune zone del corpo che di solito richiedono attenzione. Lavorando in una classe di esercizi, l'esercizio 13 serve a mettere tutti in contatto stabilendo la direzione necessaria per tutto il lavoro sul corpo. Si tratta della posizione di base dalla quale hanno inizio tutti gli esercizi in posizione eretta e d'ora in poi lo chiameremo esercizio base di orientamento.

ESERCIZIO 13 / POSIZIONE BASE DI ORIENTAMENTO

Se siete in gruppo, questo dovrebbe formare un circolo. Tutti saranno in posizione eretta, rivolti all'interno del cerchio, con i piedi alla distanza di circa 20 cm. l'uno dall'altro e paralleli.

Inchinatevi in avanti in modo che il peso del corpo poggi sugli avampiedi. Le ginocchia sono leggermente piegate, il bacino è tenuto sciolto e inclinato all'indietro, la parte superiore del corpo è diritta e rilassata.

Lasciate sporgere il ventre e fate 4 o 5 respiri profondi e udibili. Lasciate scendere il pavimento pelvico (come se steste per defecare o urinare). Se avete delle preoccupazioni in proposito, andate prima al gabinetto. Scoprirete che l'angoscia del "lasciarsi andare" esiste sia che si debba "andare di corpo" o no.

Ora respirate con naturalezza e profondamente e cercate di sentire in quale misura riuscite a 'lasciar scendere' l'energia nei piedi.

— La respirazione era libera, facile e profonda? Siete riusciti a sentire i movimenti respiratori nella cavità addominale? Siete riusciti a emettere un suono?

— Sono rimaste piegate le ginocchia e i piedi paralleli per tutto l'esercizio?

— Il bacino è rimasto all'indietro e sciolto? Avete sentito delle tensioni nel sedere o nel pavimento pelvico?

— Siete riusciti a sentire il peso del corpo stabilizzarsi sugli avampiedi?

Se tutto il peso del corpo poggia sugli avampiedi, non si riscontreranno inutili tentativi per tenersi su in altre parti del corpo. Le spalle scenderanno e il torace diventerà morbido. Il bacino resterà libero e inclinato all'indietro, nella sua giusta posizione. Purtroppo non si tratta di cosa facile. Inconsciamente abbiamo paura di 'lasciarci scendere', e pertanto ci teniamo su con delle tensioni in molte parti del corpo. Queste tensioni ci impediscono di lasciarci andare giù. Teniamo le spalle in su perché non sentiamo i piedi per terra e teniamo le mascelle serrate perché abbiamo paura di piangere. Abbiamo paura di 'lasciar andare' l'ano temendo di sporcarci, e cosí teniamo stretto il sedere. Tut-

tavia, con la consapevolezza raggiunta e con l'esercizio possiamo arrivare al punto di sentire le gambe e i piedi che ci reggono e il resto del colpo confortevole e fluido.

Esercizio 14 / "Il piacere di essere vivi": estensione

Nella posizione descritta or ora, estendete le braccia in avanti, in alto, ai lati e in basso mantenendo le palme rivolte all'esterno. Fate questo lentamente; coordinando il respiro con i movimenti delle braccia. Allorché le braccia si estendono in avanti, espirate emettendo un sospiro udibile. Espirate di nuovo allorché le braccia sono nella posizione in alto, e ancora quando si trovano di lato e infine in basso.

Ripetete l'esercizio varie volte.

L'orientamento della bioenergetica è di avere i piedi saldamente piantati al suolo. Al tempo stesso si dovrebbe essere in grado di protendersi verso il cielo. Così la direzione è ad un tempo verso il basso e verso l'alto. Gli esercizi comportano due azioni, una di 'grounding' o del 'lasciarsi andar giù', e l'altra dell'estendersi o del "protendersi" Quando ci si protende in avanti o in alto, i piedi non dovrebbero perdere contatto con il suolo. Le gambe non dovrebbero essere contratte, e il bacino non dovrebbe essere tirato in dentro o in su. Protendersi significa allungarsi, non tendersi rigidamente.

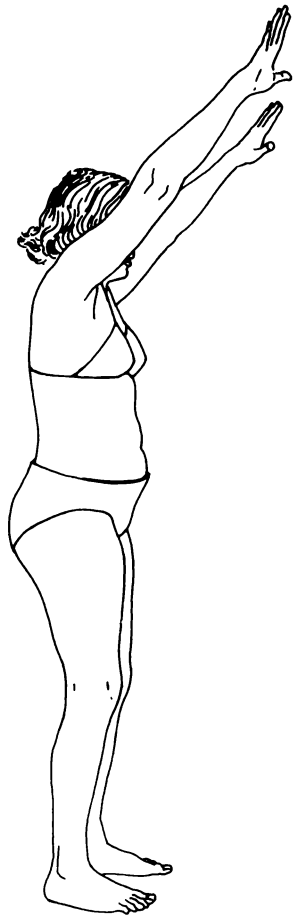


Fig. 19. Posizione base di orientamento: l'estensione detta il 'piacere di essere vivi'

Esercizi di riscaldamento

Si dovrebbe far generalmente precedere da un esercizio di riscaldamento sul corpo più diretto e intenso. Andrà bene l'uno o l'altro dei seguenti esercizi.

Esercizio 15 / Scuotersi fino a sentirsi sciolti

State in posizione eretta con i piedi paralleli e distanziati di circa 20 cm., con le ginocchia leggermente piegate, col peso spostato in avanti, con il bacino sciolto, con la schiena diritta. Le braccia dovrebbero pendere liberamente ai lati del corpo.

Rapidamente piegate e raddrizzate le ginocchia in modo da molleggiare e scuotervi tutto senza staccare i piedi dal suolo.

Questa operazione dovrebbe produrre uno scuotimento in tutto il corpo, con effetti sulla respirazione tali da renderla simile all'ansimare di un cane.

Continuate questo esercizio per circa un minuto, quindi riposatevi con le ginocchia sempre piegate e respirate naturalmente.

— Il corpo è stato tutto interessato dagli scuotimenti durante questo esercizio?

— Si armonizzava la respirazione con il movimento?

— Avete lasciato che la parte superiore del corpo si inclinasse indietro, tirandovi via dai piedi, nonostante le ginocchia fossero piegate?

Esercizio 16 / Salti lenti

Nella stessa posizione saltate lentamente su entrambe le gambe, sollevando appena le dita dal suolo. Ogni salto dovrebbe durare circa un secondo.

Continuate questo esercizio finché le gambe non si saranno affaticate. Quindi riposate in posizione eretta, con le ginocchia piegate, con il peso in avanti, con la schiena diritta.

— Vi sentite sfiatati? Le vostre gambe vibrano? Se è così va bene.

Si tratta di un esercizio faticoso, e la maggior parte delle persone, quando lo esegue correttamente, si trova alla fine senza fiato. Cercate di respirare con naturalezza.

Esercizio 16-A / Variante

Eseguite con naturalezza due salti su ciascuna gamba e poi cambiate gamba. Il ritmo è: 1, 2, cambiare gamba, 1, 2, cambiare gamba. È molto meno faticoso di quello precedente.

Esercizio 16-B / Variante

Fate dei salti o camminate battendo i piedi in giro per la stanza, preferibilmente in cerchio, facendo dondolare le braccia.

Esercizio 17 / Salto con la corda

Nelle classi di Leslie Lowen sono a disposizione corde per saltare. La gente appena arriva fa un po' di salti per sciogliersi e scaldarsi. Bisogna però osservare che non tutti i pavimenti ce la fanno a sostenere i salti eseguiti contemporaneamente da molte persone, e pertanto bisognerebbe saltare uno per volta o scaglionare coloro che vogliono saltare in coppie successive.

Esercizio 18 / Oscillazione in avanti e indietro sui piedi

In posizione eretta, dondolatevi in avanti e indietro sui piedi. Sollevate leggermente i talloni mentre oscillate in avanti, quindi alzate le dita dei piedi quando vi dondolate indietro. Respirate con naturalezza e profondamente. Mantenete le ginocchia piegate e il bacino sciolto.

Esercizi in posizione eretta

Lo scopo di questi esercizi è di mobilitare le sensazioni nelle gambe e nei piedi in modo da sentire i piedi sul pavimento. Questi esercizi indurranno inoltre nelle gambe una forte vibrazione, che gradualmente si estenderà verso l'alto fino ad includere il bacino e la parte superiore del corpo.

Esercizio 19 / Peso su una sola gamba con il ginocchio piegato

Assumete la posizione del primo esercizio di orientamento: piedi distanziati di circa 20 cm. e paralleli, peso in avanti, bacino inclinato indietro e sciolto, ventre in fuori, corpo diritto e rilassato. Lasciate cedere il pavimento pelvico. Piegate il ginocchio sinistro e spostate tutto il peso sul piede sinistro. Il piede destro dovrebbe restare aderente al pavimento. Respirate con naturalezza e profondamente. Mantenete la posizione finché vi riesce.

Spostare il peso sulla gamba destra, piegando il ginocchio sinistro.

Ripetete di nuovo su ciascuna gamba. Quindi tornate alla posizione di riposo.

— Riuscite a lasciarvi scendere in ciascun piede o sentite una certa rigidità al ginocchio?

— Avete trattenuto il respiro?

— Le gambe sono percorse da forti vibrazioni? Una volta che hanno cominciato a vibrare, una parte del dolore e della tensione si allevia.

— Avete paura di un cedimento del ginocchio e di una caduta? Questa

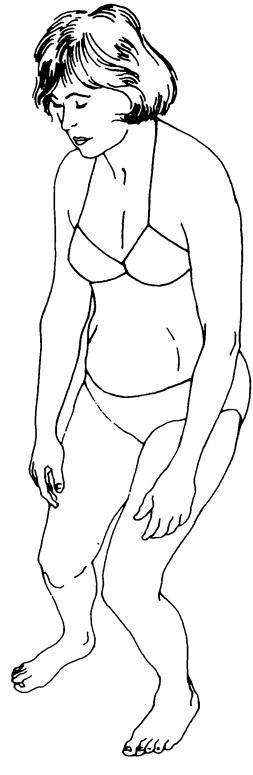


Fig. 20. Posizione eretta con il peso su una gamba e le dita dei piedi dell'altra che toccano il pavimento.

paura, chiamata angoscia di cadere, farà sì che vi irrigidiate e tendiate il ginocchio, sottoponendo in tal modo a una eccessiva sollecitazione i legamenti. L'angoscia della caduta può essere elaborata negli esercizi per cadere descritti qui sotto.

Esercizio 19-a / Variante

Ecco una versione più potente: spostate tutto il peso sul piede sinistro e piegate il ginocchio sinistro più profondamente. Ora sollevate il piede destro dal suolo, ma lasciate che le dita tocchino il suolo per garantire l'equilibrio. Questa posizione sottopone a uno 'stress' maggiore la gamba sinistra e vi consente di sentirla con maggiore intensità. Mantenete la posizione finché non diventa dolorosa.

Assicuratevi che il bacino sia inclinato all'indietro e libero, e che il pavimento pelvico abbia ceduto.

Respirate comodamente e profondamente.

Ripetete l'esercizio sulla gamba destra.

Esercizio 19-b / Variante

Se siete già più avanzati, potete utilizzare anche una variante molto



Fig. 21. Peso su una gamba; l'altra gamba è sollevata da terra

più potente di questo esercizio. Si porta una gamba in avanti, piegando completamente il ginocchio, e si abbandona tutto il peso su tale gamba.

L'altra gamba viene sollevata da terra. Il corpo è inclinato in avanti in modo che le mani siano vicine a terra per ristabilire l'equilibrio, se necessario. Il bacino è all'indietro.

Questo esercizio dovrebbe essere fatto con uno spesso tappeto o una coperta piegata sotto il ginocchio in modo che uno possa lasciarsi cadere quando lo sforzo diviene eccessivo.

Ripetete l'esercizio sull'altra gamba, di nuovo lasciandovi cadere allorché il dolore si fa forte.

Ripetete ancora una volta su ciascuna gamba.

— Questi esercizi più vigorosi creano più sensazioni nelle gambe. Quando tornate alla posizione di orientamento (peso in avanti sugli avanpiedi, ginocchia leggermente piegate, bacino all'indietro, pavimento pelvico rilassato), dovreste riscontrare che le vostre gambe vibrano intensamente. Accade questo?

Ripetete gli esercizi 4 e 1

A questo punto, vorremmo reintrodurre l'esercizio 4, l'arco descritto nel capitolo 2. Si prega di andare a pag. 28.

Questo esercizio dovrebbe ora essere seguito dall'esercizio 1, l'esercizio base di vibrazione e di 'grounding', descritto nel cap. 1. Si prega di andare a pag. 20.

Esercizio 20 / Piegamento in profondità delle ginocchia: rannicchiarsi

L'esercizio precedente può essere seguito da questo, che vi porterà più vicini al suolo.

Piegate completamente le ginocchia in modo da trovarvi rannicchiati. Alzate leggermente i talloni in modo che il peso del corpo sia sugli avampiedi. Tendete le braccia in avanti e inclinatevi in avanti come se steste per tuffarvi in una piscina per una gara. Mantenete questa posizione per un minuto circa, respirando profondamente nel bacino.



Fig. 22. Rannicchiarsi

— Riuscite a sentire i movimenti della respirazione nel bacino?
— Riuscite a sentire la tensione nel fondo schiena?
— State tenendo le spalle rigide?

Se le ginocchia e le caviglie sono rigide, può darsi che non riusciate a piegarvi abbastanza spesso da rannicchiarvi. Ciò significa che avete bisogno di lavorare di più sulle gambe per scioglierle.

Esercizio 21 / Posizione della preghiera mussulmana per il riposo e la respirazione profonda

Quando siete stanchi, lasciatevi andar giù sulle ginocchia. Allungatevi in avanti, mettendo le mani davanti a voi, e le palme sul pavimento, e riposate con la fronte sulle mani. I gomiti dovrebbero essere aperti da entrambi i lati.

Inarcate la schiena in modo che il ventre sporga il più possibile.

Respirate liberamente e profondamente nella parte inferiore del ventre.

Riposate in questa posizione per un minuto o due. È simile alla posizione usata nella preghiera mussulmana.

In questa posizione potrete sentire l'ano che si apre e si chiude ad ogni respiro. Non abbiate paura di sporcare; il vostro sfintere interno rimane chiuso.

Se avete bisogno di un ulteriore periodo di riposo, distendetevi per

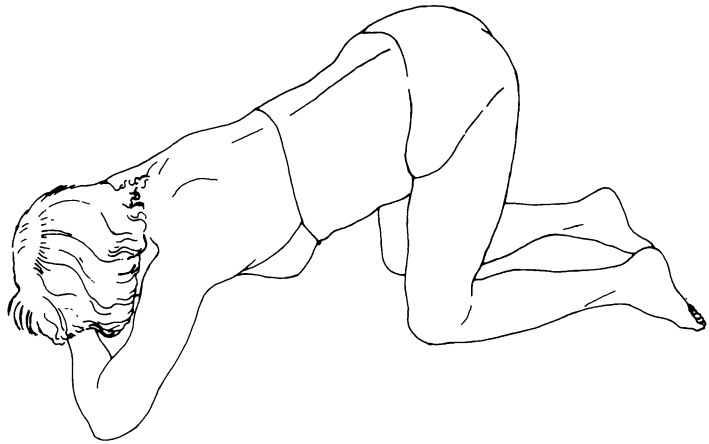


Fig. 23. Posizione ginocchia-torace

terra a pancia sotto, lasciando il corpo completamente abbandonato e sentendo le varie parti che entrano in contatto con il pavimento. È la vicinanza massima che si possa avere da vivi col suolo.

Esercizio 22 / Esercizi per le caviglie

Nella maggior parte delle persone la tensione alla caviglie tronca le sensazioni nei piedi. È necessario, pertanto, sciogliere le caviglie in modo che siano flessibili. Si tratta di un esercizio bioenergetico importante. Comincia da una posizione inginocchiata. Di conseguenza, potete eseguirlo immediatamente dopo l'esercizio 5 o in qualsiasi altro momento. Le dita dei piedi sono distese e aperte.

Poggiate il piede sinistro aderente al suolo, circa 10-15 cm. dietro il ginocchio destro.

Spostate il peso sul piede sinistro, lasciando che il ginocchio destro si sposti di lato, se necessario.

Mantenete il peso del corpo sull'avampiede, distendendo entrambe le braccia in avanti per assicurare l'equilibrio. Dondolatevi in avanti e indietro sul piede sinistro, lasciando che il tallone si sollevi da terra solo se necessario. Premete in giù

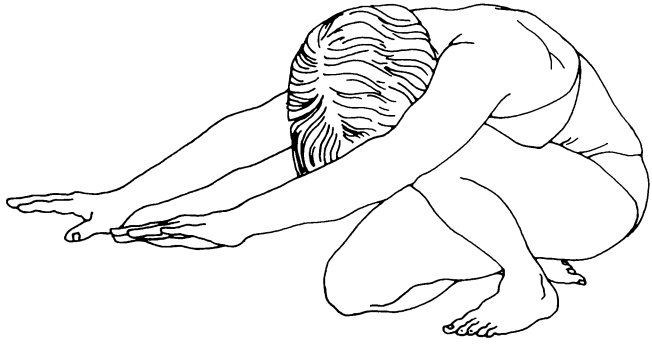


Fig. 24. Posizione della caviglia

sul piede sinistro mentre vi dondolate in avanti.

Mantenete il ginocchio sinistro in linea con l'alluce del piede sinistro.

Ripetete questo esercizio con il piede destro, spostandolo indietro di circa 10-15 cm., rispetto al ginocchio sinistro. Spostate il peso sul piede destro e procedete come sopra.

L'esercizio dovrebbe essere ripetuto su ciascun piede.

— Riuscite a sentire la tensione alla caviglia?

— Sentite uno stiramento al tendine di Achille (il tendine che congiunge i muscoli del polpaccio all'osso del tallone)?

— Sentite il vostro piede che preme dentro al suolo?

— Riuscivate a rilassare il polpaccio, la coscia e la parte superiore del corpo mentre premevate sul piede?

Esercizio 23 / Estensione del piede

Si tratta di un altro esercizio per le caviglie. È eseguito nella stessa posizione del precedente. Inginocchiatevi con le gambe e i piedi distesi dietro di voi.

Sedetevi indietro sui piedi distesi.

Alcuni riescono a far questo molto facilmente; altri hanno notevole difficoltà.

Esercizio 24 / Estensione della coscia

Questo esercizio viene eseguito partendo dalla posizione dell'esercizio 23. Siete seduti sui talloni con i piedi distesi sul pavimento.

Poggiate i pugni contro le piante dei piedi. Premete in basso con i pugni; ciò dovrebbe allentare un po' di tensione alle caviglie e ai piedi.

Mantenendo il peso sui pugni, alzate le anche, estendendo le cosce. Lasciate ricadere indietro la testa lasciando inarcare il corpo.

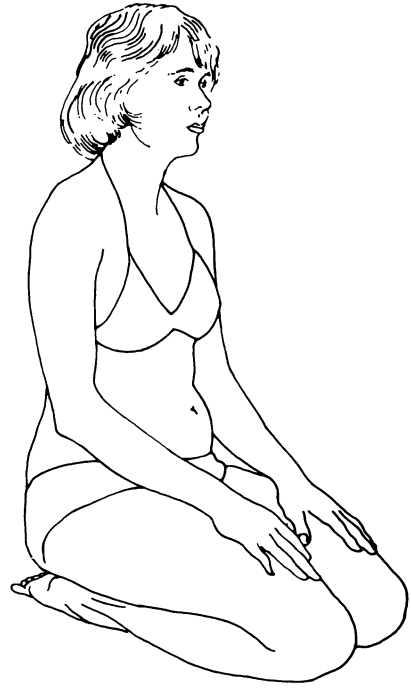


Fig. 25. Sedersi sulle caviglie

Ciò stenderà i muscoli della coscia, che sono piuttosto contratti nella maggior parte delle persone.

È importante lasciare sciolto il bacino.

Mantenete la posizione il più a lungo possibile, quindi rilassatevi e riprovate.

— Vi provoca dolore ai piedi questo esercizio? Un dolore del genere indica tensione ai muscoli dei piedi.

— Riuscite a sentire la contrazione che si verifica nel muscolo della coscia? È dolorosa?

— Vi fanno male le braccia?

Esercizio 25 / Flessione del piede: tornare nella posizione accovacciata

L'estensione del piede può essere rovesciata flettendolo. Dopo gli esercizi 23 e 24 dovreste alzarvi sui piedi in posizione accovacciata.

Estendete le braccia il più possibile, toccando il suolo leggermente.

Alzate appena i talloni dal suolo, lasciando spostare il peso sugli avampiedi. Mantenete la posizione. Riposate lasciandovi andare sulle ginocchia.

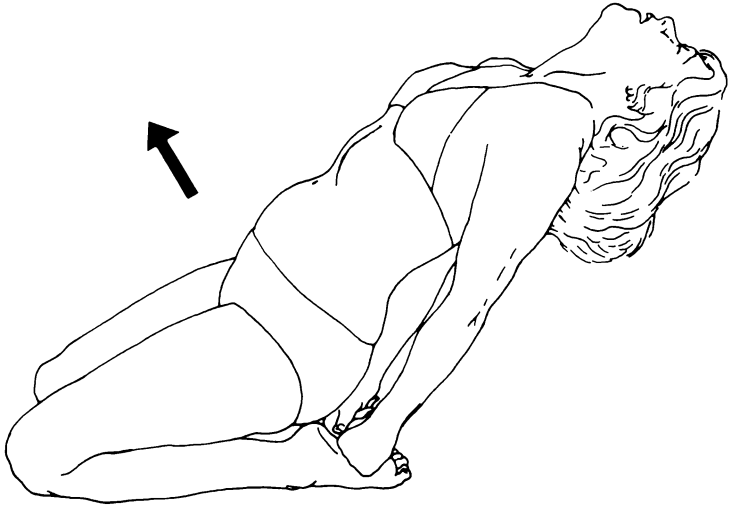


Fig. 26. Alzare le caviglie

— Stando accovacciati, riuscite a sentirvi in profondità all'interno del bacino? È bene mantenere questa posizione per circa mezzo minuto per sentire la profondità del respiro.
— La posizione accovacciata vi aiuta a sentire il sedere? Ricordatevi che questa è la posizione che si usava per defecare prima che si diffondesse la tazza del gabinetto.
— Riuscite a rilassare la schiena? Riuscite a sentire il ventre?

Esercizio 26 / Un esercizio di 'stress' per le gambe

Ha lo scopo di farvi cadere e in tal modo di farvi rilasciare la rigidità alle ginocchia. All'inizio dell'esercizio siete appoggiati su entrambe le ginocchia.

Posate il piede sinistro aderente sul pavimento, circa 15 cm. davanti al ginocchio destro e di fronte ad esso.

Inchinatevi in avanti e posate le punte delle dita di entrambe le mani sul pavimento davanti al piede, alla distanza di circa 45 cm. da esso. Spostate il peso in avanti sulle dita. Mentre fate ciò, *alzate* il piede destro dal pavimento. Se il peso è eccessivo per le dita, potete usare le palme per sostenervi. Piegate il ginocchio sinistro in modo che sia a circa 20 cm. dal suolo e tirate su la gamba destra (che rimane alzata dal suolo) tenendola vicino alla sinistra.

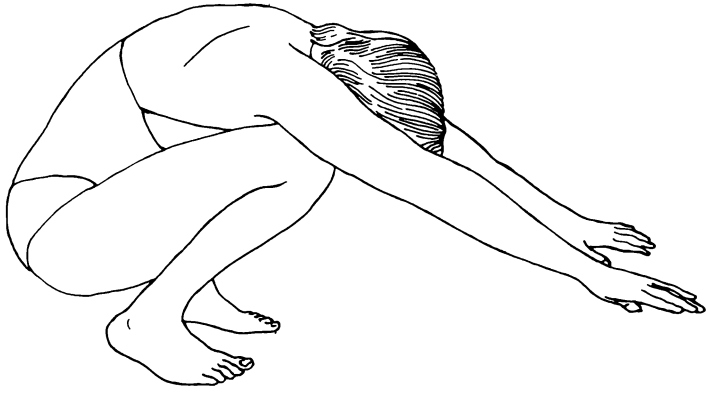


Fig. 27 Rannicchiarsi profondamente sulle ginocchia (con flessione del piede)

Mantenete questa posizione il più a lungo possibile, senza forzare; quindi lasciate cadere a terra il ginocchio sinistro. Dovreste lavorare su un tappeto o su una coperta piegata, su cui possiate cadere.

Tornate nella posizione originaria, con entrambe le ginocchia a terra, e ripetete l'esercizio, portando la gamba destra in avanti, secondo le stesse disposizioni.

— Normalmente una persona dovrebbe essere in grado di mantenere la posizione per circa 30 secondi, ma non molto di più. Siete crollati immediatamente? *Notare*: l'immediato crollo del ginocchio denota che la gamba non può sostenere la persona a meno che il ginocchio sia rigidamente serrato. Le persone obese hanno grande difficoltà a fare questo esercizio, ma solo in parte a causa del peso eccessivo. Senza troppo addentrarci nella psicologia delle persone obese, riteniamo che il loro problema sia in parte collegato a un senso di insicurezza sulla capacità o meno delle gambe di sostenerli. La loro fondamentale insicurezza orale è compensata dalla sovralimentazione. Questo esercizio contribuisce a mettere a fuoco questo problema. Inoltre, eseguendolo regolarmente, si rafforzeranno le gambe, aumentandone le sensazioni.

— Avete mantenuta la posizione per un minuto o più? Se sì, può voler dire che dovete dimostrare come riuscite bene a sostenere lo 'stress' In tal caso, può darsi che



FIG. 28. Esercizio di caduta: piegamento profondo del ginocchio

vi esponiate a uno 'stress' maggiore di quello che il corpo possa tollerare. Questo esercizio non ha lo scopo di mettere alla prova le vostre capacità sotto 'stress'. Nessuno degli esercizi di questo libro si prefigge questo scopo. Ciò che importa qui è quante sensazioni riuscite a ricavare dalle gambe e dai piedi.

— Respiravate durante l'esercizio e trattenevate il respiro? Trattenere il respiro in questo esercizio denota paura di cadere, una paura che non ha alcuna relazione con la situazione, perché qui non c'è alcun pericolo di cadere.

— Riuscivate a sentire il piede sinistro che premeva realmente contro il pavimento per sostenervi?

— Vi rendete conto che nel momento in cui sentite tutto lo 'stress' e il dolore tendete a irrigidire la gamba per evitare di cadere? Ripetete l'esercizio con la gamba destra. Potrete osservare che una delle due gambe è più forte dell'altra. Si tratta di una situazione molto comune.

Raccomandiamo che l'esercizio sia eseguito due volte su ciascuna gamba. La maggior parte delle persone trova che la seconda volta risulta più facile. Si è meno spaventati dal-

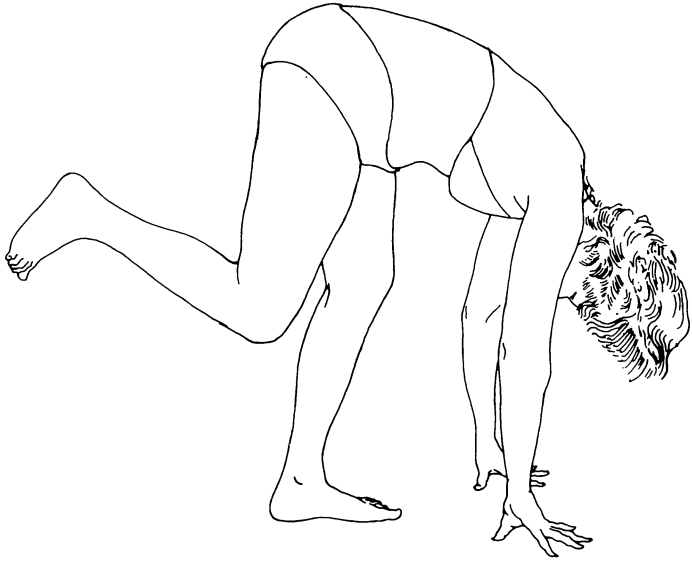


FIG. 29. Esercizio di caduta: raddrizzare la gamba

lo 'stress', sapendo che si può cadere senza rischio.

Ripetere l'esercizio 13 / Posizione base di orientamento

Generalmente, dopo l'esercizio che precede chiediamo a chi l'ha appena eseguito di stare in posizione eretta di orientamento, cioè con le ginocchia flesse, con il peso spostato in avanti, con il ventre in fuori, con la schiena diritta, con il bacino sciolto e con le spalle e il torace in giù. Quindi si suggerisce di respirare naturalmente e profondamente nel ventre e di concentrare la propria consapevolezza sulle gambe e sui piedi. Si prega di passare a pag. 66.

— Le vostre gambe vibrano?

— Percepite il flusso dell'eccitazione nelle gambe e nei piedi?

— Siete più consapevoli dei piedi? Vi sembrano più caldi? Il caldo risulta da un accresciuto flusso di sangue.

— Riuscite a sentire se i piedi sono maggiormente in contatto con il pavimento?

Esercizio 26-a / Variante

Questa variante serve molto a dare a ognuno il senso che le gambe sono in grado di sollevarci e sostenerci. La posizione e le modalità sono simili a quelle dell'esercizio 26. Dovreste essere inclinati in avanti sul piede sinistro con il ginocchio piegato come sopra e con il peso che grava in larga misura sulle mani.

Spingete il corpo indietro sul tallone del piede sinistro, che ora poggia sul pavimento. Benché le mani tocchino ancora il pavimento, su queste non ci dovrebbe essere più alcun peso. Premete in giù sul piede sinistro raddrizzando parzialmente il ginocchio sinistro finché sentite che la gamba sinistra vi sostiene con tutto il vostro peso.

Ripetete l'esercizio piegando di nuovo il ginocchio sinistro, spostando il peso in avanti sulle mani finché siete nella posizione originaria. Quindi spingetevi di nuovo indietro come sopra finché tutto il vostro peso è trasferito sul piede sinistro.

Ripetete l'esercizio sulla gamba destra come sopra.

— Potete sentire ora la capacità che hanno le gambe di sostenervi? Vi sentite le gambe più presenti?

Esercizio 26-b / Variante

In questa versione dell'esercizio, ci si deve alzare completamente su ciascuna gamba, nello stesso modo sopra descritto, togliendo le mani dal suolo. Come si è in posizione eretta, entrambi i piedi dovrebbero essere sul pavimento.

Esercizio 27 / Come sciogliere una gamba scuotendola

Dalla posizione eretta rilassata descritta nell'esercizio 13 estendete una gamba sollevandola da terra e scuotete ripetutamente la caviglia per scrollare via ogni tensione. Fate la stessa cosa anche con l'altra gamba. Mantenete sempre piegata la gamba eretta.

Esercizio 28 / Calci in fuori con una gamba

Come nell'esercizio sopra descritto, partite dalla posizione eretta rilassata e estendete una gamba in avanti sollevandola da terra. Tirate un certo numero di calci, spingendo con il tallone della gamba stessa, mantenendo piegato il ginocchio dell'altra gamba. Quindi ripetete cambiando gamba.

Ora presenteremo alcuni esercizi che non hanno bisogno di molte spiegazioni, ma che indicano tutta una serie di operazioni per le gambe e i piedi con lo scopo di farli divenire più vivi. Prima di procedere, è opportuno sottolineare che gli esercizi non devono essere fatti in fretta né eseguiti al massimo dello 'stress'. Inoltre ci dovrebbe essere un intervallo sufficiente tra un esercizio e l'altro per dar modo a chi li esegue di sentire ciò che accade nel proprio corpo.

Per la bioenergetica *fare* è meno importante che *sentire*. Molti eseguono gli esercizi meccanicamente, come se si trattasse di ginnastica, in modo da *non* sentire. Quando ciò accade, viene meno lo scopo di rendere più vivi.

Esercizio 29 / Esercizio per le piante dei piedi

Quasi tutti nella nostra cultura potrebbero essere detti dei 'piedi teneri' A differenza dei popoli primitivi che camminano a piedi nudi, abbiamo le piante dei piedi troppo sensibili. In parte ciò è dovuto al fatto che sono protette dalle scarpe. Ma in maggiore misura ciò deriva dagli spasmi dei muscoli delle piante dei piedi. Gli archi sono o troppo piatti o troppo alti. Per alleviare queste tensioni raccomandiamo un esercizio che si fa stando in posizione eretta e tenendo sotto la pianta del piede un piolo (bastoncino cilindrico) del diametro di circa 2 cm. e mezzo. In mancanza del piolo, si può usare un manico di racchetta da tennis.

Mettete il bastoncino per terra e appoggiatevi sopra un piede. Fate in modo di mettere il peso del corpo su quel piede il più possibile. Quindi muovetelo sopra il bastoncino, in modo da sottoporre alla pressione le diverse parti della pianta del piede. Non mancate di respirare durante questo esercizio.

Ripetete l'esercizio con l'altro piede badando di passare col bastoncino nei diversi punti della pianta del piede.

La maggior parte delle persone nell'eseguire questo esercizio prova dolore. Il dolore è dovuto alla pressione esercitata su un muscolo teso. Se sopportate il dolore, il muscolo si rilassa e il dolore diminuisce. Continuando a praticare l'esercizio, scoprirete che il dolore si riduce moltissimo. Non è masochistico sotto-

porsi al dolore per il bene di un miglior stato di salute e di un corpo più vivo o di un piede più rilassato. Questo è senso della realtà. Il masochismo esiste quando sottoporsi al dolore non serve a niente.*

Esercizio 29-a / Variante

È anche utile un semplice esercizio di elevazione. State rilassati in posizione eretta, col peso in avanti sugli avampiedi e con le ginocchia piegate. Tenendo le ginocchia piegate, sollevate lentamente i talloni dal suolo e quindi lasciateli ridiscendere e toccare il suolo. Continuate a ripetere questa operazione.

— Riuscite a sentire i muscoli della pianta dei piedi che lavorano per sollevarvi?

Questo esercizio è particolarmente utile per i piedi piatti.

Esercizio 30 / Salti in posizione rannicchiata

Rannicchiatevi nella posizione descritta nell'esercizio 20 a pag. 71, e saltate su e giù con naturalezza sugli avampiedi.

Questo esercizio vi farà sentire la pressione attiva dei piedi contro il suolo.

Esercio 31 / Il calcio del mulo

È un buon esercizio per sciogliere la giuntura dell'anca ed estendere i muscoli nella parte posteriore delle gambe. Appoggiatevi sui gomiti e sulle ginocchia. Sollevate la gamba sinistra da terra e piegate il ginocchio sinistro in modo che la gamba si avvicini al corpo. Lanciate il tallone indietro, utilizzando il più possibile la forza dell'anca. Tirate il calcio quanto più potete diritto e parallelo a terra. Sferrate un certo numero di calci con la gamba sinistra, quindi ripetete l'esercizio con la gamba destra.

— Avete affondato bene i calci o vi siete trattenuti al ginocchio verso la fine?

— Riuscivate a sentire il calcio partire dall'anca e avete percepito la potenza nell'anca?

— Siete riusciti a rilassare la parte superiore del corpo?

Esercizio 32 / Stiramento dei tendini delle gambe

A questo punto, i tendini della parte posteriore delle cosce e delle ginocchia potrebbero essersi sensibilmente irrigiditi. In tal caso, c'è un esercizio che serve a estenderli.

Con i piedi paralleli, alla distanza di circa 30 cm. l'uno dall'altro, inchinatevi in avanti, piegando le ginocchia fino a toccare il pavimento con le punte delle dita delle ma-

---

* La relazione tra il masochismo e il dolore si troverà discussa più ampiamente nel libro: A. Lowen: *Pleasure*, New York, Penguin Books, 1965.

ni. Questa posizione è identica a quella dell'esercizio 4 a pag. 28.

Spostate in avanti le mani finché i talloni si sollevano da terra.

Ora raddrizzate le ginocchia in modo che i talloni premano contro il pavimento.

Mantenete la posizione per alcuni istanti, quindi rilassate il ginocchio e ricominciate lo stiramento.

Esercizio 33 / Il passo dell'orso

Il passo dell'orso è un eccellente esercizio per distendere i tendini delle gambe che in molte persone sono tesissimi. Mettetevi a 4 zampe con le mani e i piedi aderenti al pavimento. Camminate per la stanza tenendo mani e piedi ben distesi sul pavimento.

Se comprendete i principi della bioenergetica, potrete improvvisare molti esercizi da eseguire in posizione eretta, per aiutarvi a essere più in con-

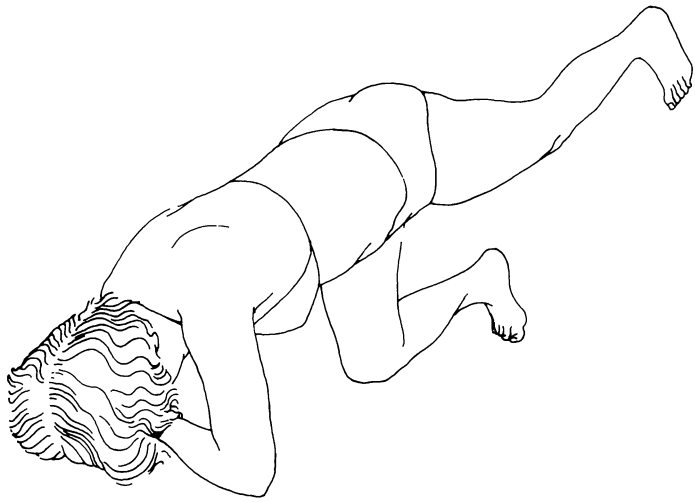


Fig. 30. Calcio del mulo

tatto con il vostro corpo e per allentare le tensioni. L'importante è di sapere che state lavorando per accrescere la capacità di sentire.

Lavoro sulle anche e sul bacino

Per scaricare le tensioni alle anche e al bacino occorre prima acquisire il 'grounding' necessario a sentire i piedi ben piantati per terra. Il bacino non si muoverà con naturalezza, cioè liberamente e spontaneamente, se non rimarrà sospeso tra la testa e i piedi. È il principio dell'arco. La corda di violino o di chitarra deve essere ben ancorata ai due capi, perché possa vibrare ritmicamente e produrre un suono. La stessa cosa si può dire di un arco. Quando si tira la corda di un arco, l'arco si carica e, per lanciare la freccia, basta lasciare la presa. La freccia volerà via senza essere spinta in virtù della carica precedentemente impartita all'arco.

Tale principio si applica al movimento del bacino. Se i piedi sono totalmente in contatto con il pavimento, basta soltanto tirare indietro il bacino per creare la carica che spontaneamente lo farà muovere in avanti. L'energia necessaria alla carica è prodotta dai processi metabolici del corpo in connessione con la respirazione. Così, qualsiasi tensione del corpo che restringa la respirazione o impedisca il 'grounding' limita la motilità del bacino.

Quando è tirato indietro, il bacino è nella posizione di carica, a patto che l'intero corpo sia ben equilibrato sugli avampiedi, come nel nostro primo esercizio di orientamento. Quando è tenuto in avanti, il bacino è già scarico. Non si può muovere in avanti spontaneamente ma deve essere spinto. La spinta fa contrarre i muscoli e così riduce il flusso dell'eccitazione e del piacere. E ciò deve essere evitato in questi esercizi così come nel rapporto sessuale.

Le tensioni nel bacino si formano per limitare le sensazioni sessuali. Sarà difficile se non impossibile liberare il bacino se si è inibiti nei confronti delle sensazioni sessuali. Questi esercizi non creano necessariamente le sensazioni sessuali ma possono renderne consapevoli ove esse siano presenti. Tuttavia, non vanno confuse con l'eccitazione genitale, che è una convergenza di sensazioni sessuali sull'apparato genitale. Non è il caso di questi esercizi.

I seguenti esercizi vi aiuteranno a percepire qualsiasi tensione esistente nella zona del bacino. Eseguendoli, riuscirete ad allentare un po' di tensione. Nella maggior parte dei casi tali tensioni sono piuttosto gravi, e noi utilizziamo molti altri esercizi per liberarle. Qualsiasi esercizio che mobiliti la parte inferiore del corpo, sia in posizione eretta, sia in posizione sdraiata, avrà degli effetti sul bacino, come l'esercizio del tirar calci, ad

esempio. Inoltre ci sono gli esercizi specificamente sessuali, che verranno descritti più in là.

Esercizio 34 / Movimento laterale del bacino

State in una posizione eretta con i piedi paralleli, alla distanza di circa 30 cm. Piegate le ginocchia a metà strada.

Spostate il peso sul piede sinistro, senza muovere il piede destro, e fate oscillare il bacino verso sinistra, esercitando una pressione sul piede sinistro.

La parte superiore del corpo resta relativamente diritta e inattiva.

Spostate lentamente il peso del corpo sul piede destro e fate dondolare il bacino verso destra, premendo in basso sul piede destro.

Ripetete l'esercizio a sinistra e a destra lentamente diverse volte, lasciando oscillare il bacino mentre la pressione si sposta su ciascun piede.

— Arrivate a respirare fino nel ventre?

— Percepite il movimento del bacino come proveniente da terra mentre premete alternamente sui piedi? Sentite qualche tensione alla parte bassa della schiena?

— Siete stati capaci di mantenere il peso del corpo in avanti mentre vi spostavate da un lato all'altro?

Esercizio 35 / Movimento circolare del bacino

Questo esercizio è molto simile ai movimenti delle anche nella danza. La posizione è la stessa dell'esercizio 34.

Spostate il peso sul piede sinistro e, premendo in giù su tale piede, lasciate muovere il bacino a sinistra.

Riportate il peso del corpo su entrambi gli avampiedi e, ciò facendo, fate oscillare il bacino in avanti.

Passate ora al piede destro e, premendo su di esso, fate oscillare il bacino a destra.

Riportate il peso su entrambi i piedi, e mantenendovi in avanti sugli avampiedi, tirate indietro il bacino.

Fate questo esercizio con un movimento continuo varie volte. Quindi ripetetelo, invertendo la direzione, in modo che il bacino si muova in senso inverso rispetto alle lancette dell'orologio.

— Respirate con il ventre? Se spingete il bacino in avanti, contrarrete i muscoli addominali e bloccherete qualsiasi respirazione del ventre.

— Riuscite a sentire il peso del corpo passare da un piede all'altro, mentre il bacino oscilla compiendo un cerchio?

— Riuscite a tenere le ginocchia piegate e libere o le avete raddrizzate? È importante stare 'in giù'

— La metà superiore del corpo è rimasta abbastanza diritta e inattiva durante il movimento? Ciò indica che siete riusciti a dirigere nel modo giusto le vostre energie.

Esercizio 36 / Movimento del bacino in avanti e indietro

Questo esercizio viene eseguito partendo dalla stessa posizione del primo. Mantenete il peso del corpo sugli avampiedi.

Tirate indietro il bacino, inarcando la parte inferiore della schiena, ma ricordate di mantenere il peso del corpo in avanti. Ciò per evitare che un esagerato inarcamento della schiena degeneri in lordosi (esagerata concavità della colonna vertebrale nella zona lombo-sacrale).

Fate dondolare in avanti il bacino premendo sugli avampiedi ed espirando.

Esercizio 37 / Bacino indietro e in su

Questo esercizio ha lo scopo di darvi il senso della potenza disponibile per la spinta allorché il bacino è tirato indietro. Anche questo esercizio viene fatto partendo dalla stessa posizione degli esercizi precedenti.

Portate avanti il piede sinistro, caricandovi il peso e piegate entrambe le ginocchia. Ciò farà sollevare da terra il tallone sinistro.

Piegate il tronco verso il basso, estendendo il braccio destro e tirando indietro il braccio sinistro.

Tirate indietro e in su il sedere e spostate il peso sull'avampiede destro. Ora siete inclinati in avanti in una posizione aggressiva.

Provate lo stesso esercizio con la gamba sinistra in avanti. La maggior parte delle persone trova più facile fare questo esercizio con il piede sinistro in avanti, perché tendiamo a iniziare a camminare mettendo avanti per primo il piede sinistro.

— Avete sentito delle tensioni nel ginocchio destro quando il medesimo piede era in avanti? E alle reni?

— Vi siete resi conto di come aumentava il senso di aggressione allorché tiravate in su il sedere? L'aggressione ha il significato positivo di 'muoversi verso' nella bioenergetica.

Tirate indietro il bacino accompagnandolo con una inspirazione e quindi di nuovo lasciatelo oscillare in avanti mentre espirate.

Continuate il movimento in avanti e indietro con naturalezza mentre inspirate ed espirate.

— Siete stati in grado di coordinare il respiro con le oscillazioni del bacino?

— Vi è stato necessario forzare il bacino in avanti spingendolo dal sedere o tirandolo dal davanti? Nel primo caso, avete dovuto tendere i glutei; nel secondo caso, avete contratto i muscoli addominali.

— Siete stati capaci di mantenere il peso del corpo sempre sugli avampiedi?

Esercizio 38 / Sculettare come l'anitra

Questo esercizio è più difficile perché richiede che le anche e il bacino siano sciolti. Cominciate dalla stessa posizione dell'esercizio precedente, ma piegate completamente entrambe le ginocchia mantenendo i piedi ben distesi sul pavimento.

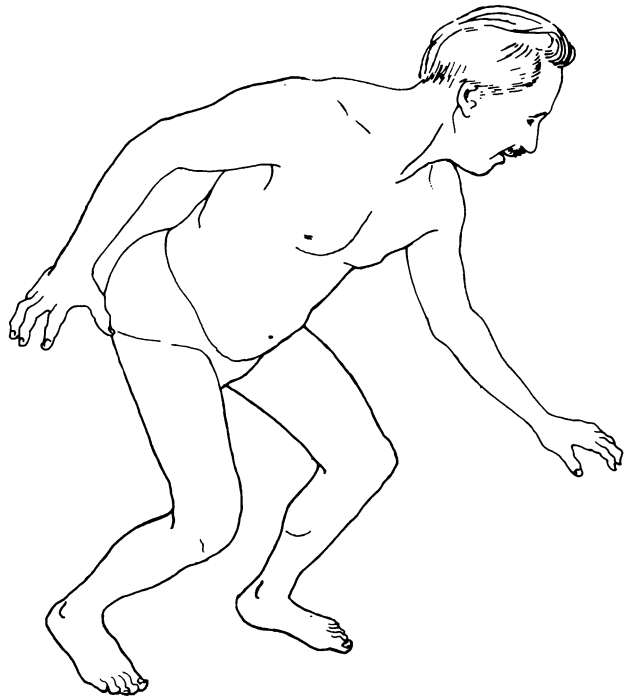


FIG. 31. Bacino indietro e in su

Spostate il peso sugli avampiedi senza alzare i calcagni.

Piegatevi in avanti e drizzate il sedere indietro.

Fate muovere il sedere da un lato all'altro senza dondolarvi sulle gambe e senza muovere la parte superiore del tronco. Il peso dovrebbe rimanere bilanciato in modo uguale su entrambi i piedi.

— Siete riusciti a far muovere il sedere da solo?

— Avete mantenuto il peso in avanti?

— Siete stati capaci di respirare senza sforzo durante l'esercizio?

Il lavoro sulle braccia e sulle spalle

Per liberare le braccia e le spalle spesso è necessario utilizzare esercizi espressivi come, per esempio, percuotere, torcere l'asciugamano, e così via. Questi sono descritti in uno dei capitoli successivi, e possono essere inclusi nel programma dei corsi di esercizi, se adatti. I seguenti esercizi invece, comportano movimenti più generalizzati.

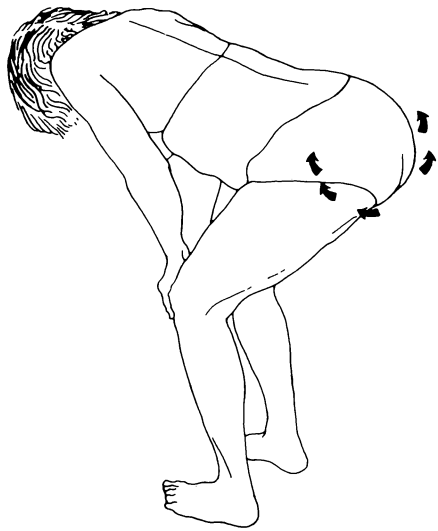


Fig. 32. Sculettare come l'anatra

Esercizio 39 / Oscillazione di ciascun braccio

Iniziate l'esercizio dalla posizione di orientamento, esercizio 13.

Il peso del corpo è in avanti, le ginocchia sono leggermente piegate, e il ventre è in fuori.

Estendete completamente il braccio sinistro indietro e in alto, piegandovi leggermente in avanti.

Mentre il braccio sinistro va indietro, il braccio destro si estende verso il basso diritto e leggermente in avanti.

Descrivete il cerchio *lento* con il braccio sinistro, in alto, davanti e in basso, mantenendo il braccio il più esteso possibile per coinvolgere la spalla.

Fate le stesse operazioni con il braccio destro, estendendolo completamente all'indietro mentre il braccio sinistro rimane esteso in basso.

Ripetete a sinistra e a destra diverse volte.

Questo esercizio può esser eseguito a partire dall'estensione in avanti delle braccia per poi ruotarle all'indietro.

Siete riusciti a sentir muovere l'intera spalla mentre eseguivate l'esercizio?

— Avete potuto sentire delle tensioni intorno alle giunture della spalla? Ai lati del corpo?

— Siete stati capaci di respirare mentre eseguivate il movimento?

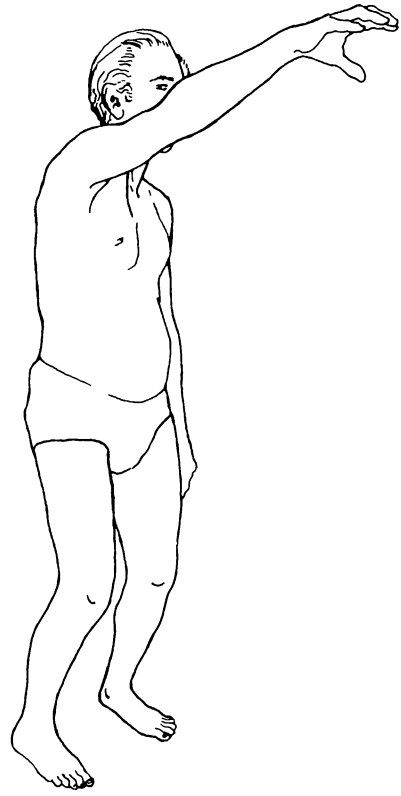


Fig. 33. Estensione del braccio

Esercizio 40 / Oscillazione di entrambe le braccia

Dalla stessa posizione dell'eserci-

zio precedente, estendete entrambe le braccia aprendole lateralmente.

Fate oscillare entrambe le braccia in avanti e in basso verso i fianchi.

Espirate sonoramente durante l'oscillazione in avanti e in basso.

Inspirate mentre portate le braccia in alto di lato per l'oscillazione successiva.

Continuate a fare le oscillazioni, muovendovi e respirando sempre più rapidamente ad ogni oscillazione.

Esercizio 41 / Il volo dell'uccello

Questo esercizio è simile a quello precedente, ma il movimento resta nel piano orizzontale del corpo, con le braccia che rimangono tese lateralmente.

Estendete le braccia aprendole lateralmente e agitatele in alto e in basso come fossero ali.

Inchinatevi in avanti e muovete le braccia sempre più rapidamente finché avrete l'impressione di librarvi in volo come un uccello.

Lasciate ricadere le braccia ai lati e riposate.

Esercizio 42 / Rotazione delle spalle

Di nuovo, nella stessa posizione con le braccia che pendono ai lati, sciolte, portate in alto le spalle.

Ora muovete le spalle in avanti, in basso e indietro descrivendo un certo numero di cerchi.

Ripetete nella direzione opposta.

Gli esercizi delle spalle possono essere eseguiti anche nella posizione seduta e saranno riportati anche in tale sezione per comodità.

Esercizio 43 / "Via dalla mia schiena"

È un esercizio espressivo usato abitualmente nel lavoro di gruppo. Molti trovano molta soddisfazione nell'eseguirlo. Partite dalla medesima posizione degli esercizi precedenti.

Piegate i gomiti e quindi alzateli fino all'altezza delle spalle; servirà a estendere la parte superiore delle braccia.

Lanciate con forza i gomiti all'indietro e dite: 'Via dalla mia schiena'

Ripetete l'esercizio diverse volte, esprimendo vocalmente un sentimento di rabbia.

— Avete sentito la schiena raddrizzarsi con questo esercizio?

— Vi siete resi conto di essere un po' piegati ad arco come se steste portando qualcuno sulla schiena? Nella maggior parte dei casi si prova molto gusto a fare questo esercizio e ciò vuol dire che si ha l'impressione di avere qualcuno sulla schiena.

Esercizio 44 / Tirar pugni in avanti

Questo esercizio è simile al precedente. Piegate i gomiti e sollevateli all'altezza delle spalle.

Chiudete le mani a pugno con i pollici all'esterno.

Spingete con forza entrambi i pugni davanti a voi e dite: "Va via"

Ripetete diverse volte.

— Avete sentito delle vibrazioni intense?

Esercizio 45 / Spingere i pugni in basso

Portate entrambi i pugni il più vicino possibile alle ascelle.

Spingete i pugni in basso lungo i fianchi, accompagnandoli con un grugnito.

Riportate i pugni in alto e ripetete l'esercizio più volte.

— Avete sentito un'onda passare attraverso il corpo mentre i pugni scendevano?

— Avete tenuto le ginocchia piegate e vi dava il movimento l'impressione di conficcarvi i piedi nel suolo?

Esercizio 46 / Scuotere i pugni

Assumete la stessa posizione di prima.

Alzate entrambi i pugni finché vengano a trovarsi di fronte al vostro volto.

Scuoteteli con forza e dite "No" con veemenza diverse volte.

La vostra voce sia alta e chiara.

— Siete riusciti a capire se avevate un'espressione arrabbiata o spaventata sul volto mentre eseguivate questo esercizio?

— La vostra voce era forte e sicura?

— Siete stati capaci di mantenervi inchinati in avanti o tendevate a venire indietro?

Il lavoro sulla testa e sul collo

Questi esercizi hanno lo scopo di sciogliere alcune tensioni del collo e di liberare la testa. Se tenete la testa molto rigida sul collo, potreste provare un senso di vertigine nell'eseguire l'esercizio. Se ciò accade, fermatevi e aspettate. Chiudendo gli occhi durante l'esercizio, si può evitare la vertigine, poiché si elimina il movimento del campo visivo.

Esercizio 47 / Stiramento del collo

Ponete le mani dietro la *testa*, intrecciando le dita.

Premete verso il basso con le mani lasciando cedere completamente la testa sotto la pressione.

Mantenete le ginocchia leggermente piegate e tenete la schiena diritta ma non rigida. Il peso dovrà stare in avanti. Respirate profondamente. Vedere la figura 34 alla pagina seguente.

— Avete sentito tendersi il collo? Avete provato dolore giù per la

schiena e nelle spalle? Vi siete resi conto che stavate in piedi quando avete smesso?

Esercizio 48 / Massaggio del collo

Con le mani nella stessa posizione dell'esercizio precedente, usate i pollici per sentire e massaggiare i muscoli che congiungono la testa al collo. Dovreste avere la testa piegata in avanti.
— Avete percepito come erano tesi i vostri muscoli?

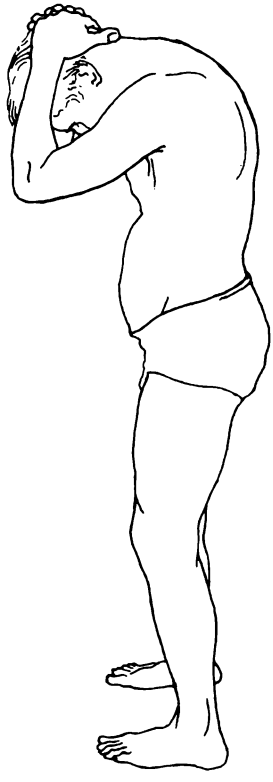


Fig. 34. Esercizio per il collo (in posizione eretta)

Esercizio 49 / Scatto in avanti

In questo esercizio si solleva e si tira indietro la testa, quindi la si lascia cadere in avanti con un grugnito. Fate questo esercizio molto naturalmente finché vi sentite a vostro agio nel farlo.

Esercizio 50 / Rotazione del capo

Lasciate cadere la testa in avanti con leggerezza; quindi ruotatela descrivendo un cerchio da sinistra a destra e respirate lentamente e comodamente nel frattempo. Tenete gli occhi aperti, mettendoli a fuoco sui diversi oggetti che passano lungo la vostra linea visiva. Battete le palpebre di sovente. Fatelo almeno tre volte, quindi ripetete nella direzione opposta.

Cercate di tenere le spalle in basso il più possibile.

Se vi viene un po' di vertigine, interrompete il movimento e piegatevi in giù come nell'esercizio di 'grounding' (pag. 20), di modo che i piedi e le punte delle dita facciano contatto con il suolo. Questo esercizio può esser fatto anche nella posizione seduta, che infonde un maggior senso di sicurezza.

— Respiravate con facilità?

— Avete sentito scricchiolii nel collo? Non preoccupatevi; sono provocati dalla liberazione della pressione esistente tra le superfici articolari (superfici tra le giunture) delle vertebre del collo.

Esercizi in posizione seduta

La posizione seduta è di grande utilità per gli esercizi che coinvolgono la parte superiore del corpo. Tuttavia, questi esercizi saranno validi solo se resterete seduti correttamente: con la schiena diritta, le gambe incrociate, il ventre in fuori, e se vi sentirete bene in contatto col suolo attraverso le tuberosità ischiatiche dei glutei come è mostrato nella figura 35 (vedasi pag. seg.). In questa posizione dovreste sentire il sedere premere con fermezza contro il pavimento con il peso del corpo portato in avanti. L'abitudine di stare seduti indietro sull'osso sacro, come fanno molti, si risolve nel collasso della schiena perché in questa posizione si forza il bacino in avanti e si serra l'addome. Ciò impedisce la respirazione addominale e blocca il flusso delle sensazioni che gli esercizi intendono produrre.

La posizione seduta offre maggiore sicurezza di quella eretta, e permette così di "lasciar andare" più facilmente la testa. È pertanto la posizione migliore per gli esercizi che interessano i muscoli del collo. È anche una posizione eccellente per gli esercizi degli occhi che saranno anch'essi descritti in questa sezione del libro.

Esercizio 51 / Il 'grounding' nella posizione seduta

Questa è la posizione di base in cui si eseguono tutti gli altri esercizi da seduti.

Sedetevi con le gambe incrociate su di un tappeto o su di una coperta piegata. Inclinatevi in avanti, inarcando la schiena finché sentite il sedere che preme contro il suolo. Ventre in fuori. Appoggiate comodamente le braccia sulle ginocchia o sulle cosce. Tenete la testa alta e sciolta. Respirate naturalmente e profondamente per un minuto o due e cercate di sentire i movimenti della respirazione nel ventre e nel sedere.

— Siete riusciti ad assumere la posizione corretta? Il vostro torace è morbido e si muove dolcemente con la respirazione?

— Siete in grado di sentire i mo-

vimenti respiratori nel ventre?
— Vi rendete conto se il vostro ano è tirato in dentro e teso oppure rilassato? Riuscite a lasciarlo in fuori? Nel farlo, provate ansietà?
— Sentite tensione nella schiena o nelle gambe?
— Quanto tempo potete rimanere comodamente in questa posizione?

Mabel E. Todd dice di questa posizione: "Se il peso del corpo è equilibrato sulle tuberosità ischiatiche (vedasi la figura 35) e i muscoli delle gambe non tirano in avanti, i piani di forza che agiscono sulla chiave di volta dell'arco pelvico saranno identici a quelli agenti nella posizione eretta equilibrata"

Poiché il corpo nella posizione eretta è equilibrato sugli avampiedi, le tuberosità ischiatiche ne sono il corrispondente nella posizione seduta. Un corretto equilibrio è il primo passo per un buon 'grounding' Il passo successivo è una respirazione libera e profonda.

È anche interessante osservare che questa posizione è simile alla posizione del loto usata nello Yoga e nella meditazione Zen.



FIG. 35. Posizione a sedere

ESERCIZIO 52 / RILASSAMENTO DEI MUSCOLI DELLA VITA

La vita, come il collo, serve a collegare due dei principali segmenti del corpo in modo che ciascun segmento può ruotare con una

MABEL ELSWORTH TODD, *op. cit.* pag. 281.

certa indipendenza rispetto all'altro. Così, la testa può voltarsi a sinistra o a destra grazie alla flessibilità del collo. Se il collo diviene troppo rigido, questo movimento è ostacolato. Analogamente, il corpo può torcersi da entrambi i lati perché la vita è flessibile. La rigidità non solo limita i movimenti, ma interferisce anche nel flusso che scorre attraverso i segmenti connettivi, diminuendo le sensazioni di unità o di integrazione.

Stando seduti con le gambe incrociate, mettete la mano destra sul ginocchio sinistro. Torcete il corpo verso sinistra in modo da poter guardare al di sopra della spalla sinistra.

Mantenete la posizione, facendo dei respiri profondi, e quindi lentamente ritornate nella posizione frontale.

Ponete la mano sinistra sul ginocchio destro, torcetevi verso destra, e guardate al di sopra della spalla destra. Mantenete la posizione per alcuni istanti, respirando profondamente. Lentamente tornate alla posizione di partenza.

— Avete potuto sentire tensioni nelle spalle, nel busto, nella schiena, o nelle anche?

— È stato difficile respirare fin giù nel ventre?



FIG. 36. Torsione della vita

ESERCIZIO 53 / ESTENSIONE DELLE BRACCIA

Mettetevi a sedere con la schiena diritta e estendete entrambe le braccia in fuori dai due lati, mantenendo le spalle abbassate.

Alzate le mani con le palme rivolte all'esterno.

Spingete in fuori alla base delle palme delle mani per estendere i muscoli delle braccia.

Non serrate i gomiti.

Esercizio 54 / Caricare le mani

È uno degli esercizi di maggior effetto del repertorio bioenergetico, poiché generalmente provoca sensazioni insolite e vivide nelle mani. Si esegue a partire dalla stessa posizione dell'esercizio precedente.

Congiungete le punte delle dita. Apritele a ventaglio e comprimetele l'una contro l'altra, mantenendo le palme separate. Voltate le mani all'interno in modo che siano puntate verso il petto.

Tenendo le dita le une contro le altre e le palme distaccate, spingete le mani il più in fuori possibile.

Respirate con naturalezza e profondamente per circa un minuto prima di rilassare le mani.

Rilassatevi tenendo le mani sciolte davanti a voi, con le dita leggermente stese, e guardate le punte delle vostre dita per 30 secondi. Lasciate cadere le spalle e continuate a respirare. Poi fate mollemente conca con le mani con naturalezza e spostatele lentamente l'una verso l'altra finché giungeranno a 5 cm. di distanza.

— Avete avuto la sensazione di avere qualcosa tra le mani mentre le avvicinavate?

— Quando le vostre mani erano in



Fig. 37. Stiramento delle mani (caricare le mani)

avanti e rilassate, non sentivate del formicolio alle dita?
— Avete avvertito delle tensioni ai muscoli del torace mentre eseguivate l'esercizio?

Questo esercizio dà la possibilità di sperimentare la carica energetica presente nelle mani. Quando la carica è forte, si irradia dalla mano e dalle dita, creando un campo energetico intorno alla mano. Mentre le mani si avvicinano l'una all'altra in stato di carica, in genere si avverte qualcosa di sostanzioso tra di esse. Ritengo che questo "qualcosa di sostanzioso" sia il campo di energia esistente tra le mani. E lo si può evidenziare con la fotografia Kirlian.*

Esercizio 55 / Scuotere le mani per scioglierle

Tenete le braccia tese lasciando le mani sciolte.

Scuotete le mani vigorosamente per scioglierle.

Ruotate le mani in lente circonvoluzioni, prima verso l'interno con movimento divergente.

Esercizio 56 / Stiramento delle dita

Posate le mani ben distese sul pavimento ai lati del corpo, con le dita aperte a ventaglio. Sporgetevi in avanti e estendete ciascuna mano tra il mignolo e il pollice.

Ripetete lo stiramento, esercitando pressione sull'anulare e sul pollice.

Fate la stessa cosa col dito medio.

Ripetete con l'indice e il pollice.

Esercizio 57 / Esercizio per il polso

Con le dita distese sul pavimento davanti a voi, inclinatevi in avanti finché la base delle palme sia leggermente sollevata.

Dondolatevi in avanti e indietro premendo in basso sulle mani.

Mettete il dorso delle mani per terra e dondolatevi indietro e in avanti per stirare i polsi.

Esercizio 58 / Movimenti per sciogliere le spalle

A partire dalla posizione seduta rilassata, si possono eseguire svariati esercizi per rilassare le spalle.

a. La scrollata di spalle. Tenere le braccia sciolte lungo i fianchi, sollevare lentamente le spalle, quindi lasciarle cadere come per scrollar via le preoccupazioni della giornata. Ripetere varie volte inspirando, allorché si alzano le spalle, e espirando, quando si lasciano cadere.

b. Rotazione delle spalle. Con le braccia tese di lato, ruotare lenta-

---

La fotografia Kirlian è un metodo ideato dai Russi. Se una mano viene messa all'interno di un forte campo elettrostatico e fotografata, il negativo recherà impresso qualcosa che sembra essere la radiazione proveniente dalla mano.

mente le spalle, portandole prima in su fino alle orecchie, poi in avanti, in giù, e quindi indietro varie volte. Inspirate mentre tirate le spalle indietro e in su; espirate mentre le portate in avanti e in giù. Ora invertite la direzione portando le spalle prima indietro e in alto, e poi in avanti e in basso. Mantenete lo stesso ritmo di respirazione. Il movimento verso il basso e in avanti deve coincidere con la caduta del torace, e non della schiena.

c. Protendersi. La maggior parte di noi si protende con le braccia e le mani, ma non con le spalle. Questo esercizio vi aiuterà a rendervi conto della differenza. Per prima cosa protendete le braccia e le mani. Ora, lentamente prolungate l'estensione portando in avanti le spalle mentre espirate. Quando l'espirazione è conclusa, lentamente ritirate le spalle indietro mentre inspirate; quindi, lentamente, protendetevi di nuovo con le mani, le braccia e le spalle mentre espirate. Ripetete varie volte. — Sentite il torace ammorbidirsi mentre vi protendete, e vi rendete conto che il movimento di protendersi sembra provenire dal cuore?

d. Estensione delle spalle. Estendete le braccia in fuori da entrambi i lati. Alzate le dita e spingete alla base delle palme delle mani per aumentare la distensione delle braccia e delle spalle. Mantenete la posizione per un certo numero di respiri, quindi abbandonate le braccia pian piano lungo i fianchi. Cercate di mantenere le spalle abbassate mentre fate questo esercizio. Ripetetelo due o tre volte.

Esercizio 59 / Esercizio per sciogliere il collo

Ora è tempo di sciogliere i muscoli del collo. Gli esercizi contenuti nella sezione precedente, "Lavoro sulla testa e sul collo", possono essere utilizzati insieme o in luogo dei seguenti esercizi, che non erano stati proposti in precedenza.

Piegate la testa in avanti e indietro.

Eseguite una circonvoluzione con la testa in senso orario e in senso antiorario.

Inclinate la testa da entrambi i lati: prima a destra, con la faccia rivolta in su; quindi a sinistra con la faccia nuovamente rivolta in su. Si può ripetere varie volte.

Esercizio 60 / Distensione dei muscoli del collo

Questo esercizio è simile a quello della sezione precedente, "lavoro sulla testa e sul collo", solo che qui è eseguito stando seduti.

Mettete le mani dietro la testa e intrecciate le dita.

Spingete la testa in giù, aumentando gradualmente la pressione.

Piegatevi in avanti e continuate a premere per sentire lo stiramento propagarsi in giù lungo la schiena.

Tornate nella posizione originaria; mantenete, però, le mani sulla testa.

Mettete i pollici sui muscoli posteriori del collo e lentamente massaggiateli, lavorando dalla radice del collo alla base del cranio. Massaggia-

te inoltre tutt'intorno alla base del cranio.

— Siete riusciti a sentire la rigidità dei muscoli del collo? Nella maggioranza delle persone si presentano come strisce tese lungo le apofisi spinose delle vertebre.

— Siete riusciti a sentire la rigidità dei muscoli alla base del vostro cranio? La tensione è una causa comune di mal di testa.

Esercizio 61 / Esercizi per gli occhi

I muscoli degli occhi, come quelli di altre parti del corpo, sono soggetti a tensioni. Rilassandoli, si mantengono gli occhi morbidi. Due diversi esercizi vengono utilizzati per ottenere questo risultato. Uno di essi riguarda il contatto oculare con gli altri membri di una classe, mentre l'altro riguarda i movimenti dell'occhio. È importante impedire che lo sguardo diventi fisso o rigido. Non guardate fissamente. Lo sguardo fisso congela gli occhi e impedisce il contatto e la sensazione. Lasciate battere le palpebre durante gli esercizi e mantenete gli occhi mobili. Imparate a lanciare rapide occhiate e a recepire ciò che vedete senza fissare lo sguardo.

a. Il gruppo sta seduto sul pavimento in cerchio e ogni membro a turno viene invitato a guardare ciascuno degli altri membri, in modo che gli occhi, per così dire, siano in contatto per un istante. Quando gli sguardi si toccano, si percepisce come un rapido lampo di riconoscimento.



Fig. 38. Esercizio per il collo (da seduti)

— Avete sentito il contatto tra i vostri occhi e quelli degli altri?
— Avete percepito una specie di lampo di riconoscimento? Avete posato gli occhi rapidamente o avete fissato lo sguardo? Avete battuto le palpebre?
b. Senza muovere la testa, guardate a destra il più in là possibile. Battete le palpebre, quindi date un'occhiata in su e in giù. Poi, lentamente, guardate a sinistra, battete le ciglia, e di nuovo date un'occhiata in su e in giù. Ripetete l'esercizio due volte, cercando di essere consapevoli di qualsiasi tendenza a congelare lo sguardo.
— Respiravate durante l'esercizio? Trovavate difficile battere le ciglia o muovere gli occhi?
c. Senza muovere la testa, ruotate gli occhi, guardando prima a destra, quindi in alto, poi a sinistra, e infine in basso. Descrivete vari cerchi con gli occhi: lentamente. Ripetete l'esercizio facendo muovere gli occhi nella direzione opposta.
— Avete trattenuto il respiro durante l'esercizio? Vi siete dimenticati di battere le ciglia? L'esercizio vi ha fatto sentire una specie di vertigine? Vi ha dato un leggero mal di testa? Avete sentito tensioni ai muscoli oculari o nella parte posteriore del collo alla base del cranio?

Esercizio 62 / Esercizi del volto

Questi esercizi si propongono di sciogliere i muscoli della faccia e di eliminare in tal modo la maschera che molti portano inconsciamente.



Fig. 39. Esercitare le labbra

Lo scopo è quello di restituire al volto l'intera gamma delle sue espressioni.
a. Protendete la mascella, mostrate i denti, e un'espressione arrabbiata. Mentre fate ciò, emettete dei suoni.
b. Mascella in fuori: muovetela in su e in giù varie volte. Di nuovo emettete un suono insieme al movimento.
c. Mascella protesa in avanti: spostatela a sinistra e a destra lentamente il più in là possibile.
d. Tirate fuori la lingua tenendola a punta e emettete un suono adatto a esprimere il vostro disprezzo nei confronti di altri. Ripetere diverse volte.
e. Arricciate il naso in su e in giù.

f. Alzate e abbassate le sopracciglia.
g. Tenendo la mascella indietro e morbida, protendete le labbra in fuori come potrebbe fare un neonato verso il seno materno. La vostra bocca dovrebbe essere aperta. Eseguire lentamente un certo numero di volte.
— Trattenevate il respiro mentre facevate questi esercizi?
— Avete sentito vibrazioni alle labbra o tremore alla mascella? Si tratta di risposte positive agli esercizi.
— Sentite pizzicore in volto? Si manifesta dapprima attorno alla bocca.
— Sentite la vostra faccia più sciolta? Uno dei risultati degli esercizi è di mantenere la pelle più sana e più viva.

Esercizi in posizione distesa

La posizione distesa è importante nel fare gli esercizi, perché elimina lo 'stress' dovuto alla gravità. Inoltre, questa posizione ha un aspetto regressivo in quanto suggerisce il ritorno a un atteggiamento infantile del corpo, atteggiamento che facilita il "lasciar andare" o abbandono del controllo.

La posizione fondamentale consiste nel giacere supini con le braccia lungo i fianchi e le ginocchia flesse in modo che i piedi poggino in piano sul pavimento, alla distanza di circa 45 cm. l'uno dall'altro. Il pavimento dovrebbe essere coperto da un fitto tappeto o da un materassino di gommapiuma. Portate indietro la testa fin dove arriva in modo da non poter osservate il vostro corpo.

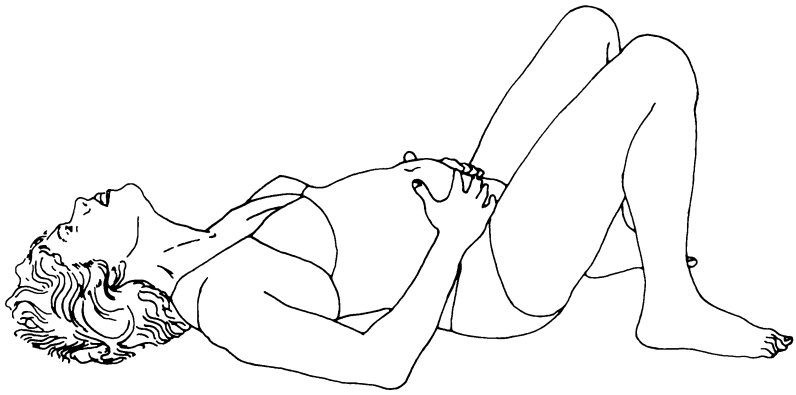


Fig. 40. Respirazione di base

Esercizio 63 / Respirazione di base

Lasciate il ventre il più in fuori possibile e cercate di respirare con l'addome.

Mettete entrambe le mani leggermente sull'addome e percepite l'alzarsi e l'abbassarsi della parete addominale mentre inspirate e espirate.

Fate questo per un minuto ma non forzate la respirazione.

— Si è mosso il ventre in su con l'inspirazione e in giù con l'espirazione? Se non è stato così, non avete respirato con l'addome.

— Avete sentito delle tensioni alla gola? Al torace? Al diaframma?

— Le gambe vibravano? Ciò può accadere, se fate questo esercizio dopo tutti gli altri. Le gambe saranno, in tal caso molto cariche.

Esercizio 64 / Vibrazione delle gambe

Questo è un esercizio semplice che serve a mettere le gambe in vibrazione. La vibrazione è indotta mediante lo stiramento e il rilassamento dei tendini delle gambe.

Giacendo supini, sollevate entrambe le gambe perpendicolarmente al pavimento, ma non serrate le ginocchia.

Tenendo le ginocchia leggermente piegate, flettete le caviglie e spingete in alto con i talloni.

Se necessario, piegate e raddrizzate le ginocchia, senza serrarle, per dare l'avvio alle vibrazioni.

Respirate con naturalezza e lasciate vibrare le gambe per circa un minuto. Vedere la figura 41 nella pagina seguente.

Esercizio 64-a / Variante

Fate come nell'esercizio precedente, ma tenetevi con le mani le dita di ciascun piede.

Esercizio 65 / Sciogliere le caviglie

Con le gambe sollevate, come nell'esercizio precedente, flettete e distendete il piede varie volte. Ruotate i piedi con movimento convergente, volgendoli l'uno verso l'altro per iniziare la rotazione, e eseguite un certo numero di circonduzioni.

Ora invertite la direzione del movimento e eseguite varie circonduzioni.

Posate i piedi aderenti al pavimento. Estendete una gamba. Scuotete la caviglia vigorosamente. Ripetete con l'altra gamba.

Esercizio 66 / Inarcare la schiena

Mettetevi una coperta arrotolata sotto le reni, mentre giacete distesi per terra con le ginocchia piegate, e i piedi aderenti al pavimento. Cercate di tenere i glutei a contatto del suolo.

Respirate con naturalezza e profondamente fin nel ventre.



FIG. 41. Vibrazione delle gambe (vedi figura 10)

Lasciate ricadere indietro la testa.

Mantenete la posizione finché non diventa penosa.

— Avete sentito dei dolori nella parte inferiore della schiena all'inizio dell'esercizio? Se li avete sentiti, è segno di una tensione nella parte inferiore della schiena, fenomeno molto comune.

— Siete stati in grado di mantenere i glutei a contatto con il pavimento? Se la parte inferiore della vostra schiena è contratta e irrigidita, non sarete in grado di farlo.

— Siete stati in grado di rilassarvi nel dolore? Se vi riuscite, scoprirete che il dolore si attenua.

Esercizio 67 / Inversione dell'arco

Sistemate la coperta arrotolata sotto i glutei e portate le ginocchia in su fino al torace.

Mettete le braccia intorno alle ginocchia e piegate in avanti la parte inferiore della schiena.

Osservate come questa posizione risulti rilassante dopo la precedente.

Esercizio 68 / Far rimbalzare il bacino

Questo esercizio si esegue stando in posizione distesa con le gi-

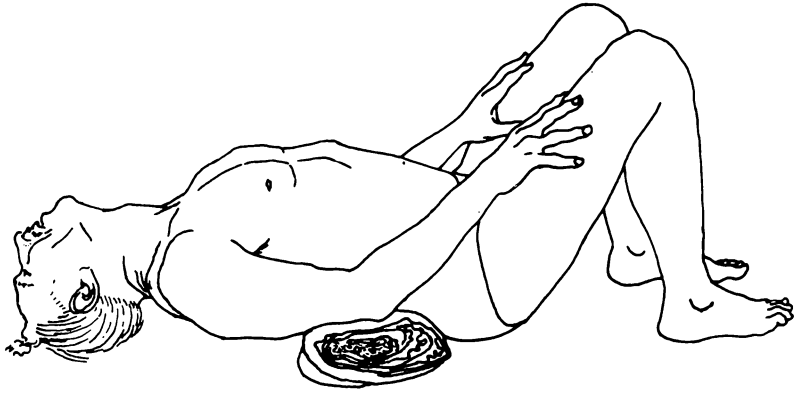


Fig. 42. Giacere sopra una coperta arrotolata

nocchia piegate e i piedi aderenti al pavimento. Mettetevi una coperta piegata sotto i glutei.

Alzate il bacino al di sopra della coperta e fatelo rimbalzare in giù sulla coperta con sufficiente forza da indurre nel corpo una leggera vibrazione.

Ripetere varie volte per scuotere il bacino e così liberarlo. Questo esercizio può essere eseguito anche con l'uso della voce, come esercizio espressivo. Come tale verrà descritto nel capitolo successivo.

Esercizio 69 / Stiramento interno delle cosce

La posizione è la stessa che per il precedente esercizio, con i glutei che poggiano su una coperta ripiegata.

Estendete entrambe le gambe, divaricandole quanto più potete.

Tenetevi alla coperta con le mani.

Spingete i talloni in alto.



Fig. 43. Inversione dell'arco

9

Gli esercizi espressivi

I seguenti esercizi hanno lo scopo di facilitare l'espressione dei propri sentimenti, mentre invece gli esercizi di base mirano esclusivamente a metterci in contatto con il nostro corpo e a rilassarne le tensioni, senza una corrispondente scarica emozionale. La inibizione dell'espressione emozionale porta a una perdita di sensibilità e la perdita di sensibilità è perdita di vitalità. I sentimenti sono la vita del corpo così come i pensieri sono la vita della mente.

I bambini reprimono gran parte delle loro emozioni per adattarsi alle condizioni dell'ambiente familiare. Cominciano col trattenere le espressioni di paura, di rabbia, di tristezza e di gioia, perché pensano che i loro genitori non siano in grado di confrontarsi con questi sentimenti. Di conseguenza diventano o sottomessi o ribelli; né l'uno né l'altro di questi due atteggiamenti rappresenta una espressione genuina di sentimento. La ribellione è spesso la copertura del bisogno, mentre la sottomissione è spesso la negazione della rabbia e della paura.

I sentimenti sorgono come impulsi o movimenti spontanei dal centro vitale dell'individuo. Per reprimere un sentimento bisogna smorzare e limitare la vitalità e la motilità del corpo. Così, lo sforzo per reprimere un sentimento diminuisce necessariamente tutto il sentire. Eppure, finché vi è vita in un corpo, vi è un potenziale di sensibilità. Lavorando sull'espressione del sentire nella terapia, e in corsi di esercizi, o a casa, si aiuta l'individuo a entrare in contatto con alcuni dei sentimenti repressi nella propria personalità. La questione importante è la seguente: sarà la persona in grado di gestire queste emozioni man mano che emergono alla coscienza attraverso il lavoro eseguito sul corpo? Vi è in ciò qualche pericolo, ma vi è anche una salvaguardia intrinseca: la maggior parte delle persone non lascerà sviluppare emozioni superiori alle proprie capacità di controllo. Il fatto di essere in terapia rappresenta un'altra salvaguardia, poiché un terapeuta competente aiuterà a contenere e gestire i sentimenti che si presentano come nuovi e terrorizzanti. Il terapeuta o la terapeuta può aiutare la persona a comprendere di dove è venuto il sentimento, evitando così lo 'acting out' o 'agire' dello stesso.

Si tira fuori e si esprime un sentimento rappresentandolo a sproposito

('acting out'), quando questo si forma in un determinato contesto, ma viene espresso in un altro. Per esempio, se un uomo è umiliato da un superiore nel posto di lavoro e non può o non osa esprimere il proprio risentimento, tornato a casa, magari, si metterà a picchiare i suoi bambini. Sentimenti che sono nati in situazioni infantili vengono spesso espressi a sproposito ('acted out') nella vita adulta a detrimento di tutte le persone coinvolte nella situazione. Una donna che ha risentito dell'indifferenza del padre nei propri confronti, quando era bambina, potrà, per così dire, tirar fuori tale risentimento contro il marito.

Esprimere un sentimento nell'ambito controllato di una seduta terapeutica o degli esercizi in gruppo spesso scarica a sufficienza l'eccitazione, cosicché il sentimento può essere mantenuto entro giusti limiti. Ecco un esempio di come poter fare così anche a casa. Molte casalinghe trovano intollerabili le frustrazioni e le delusioni della vita quotidiana. Spesso sfogano questa loro ira sui figli, che non sono né i responsabili né i bersagli giusti di quei sentimenti. Le madri che si sono sottoposte alla terapia bioenergetica, hanno scoperto che, andando in camera da letto e percuotendo il letto con una racchetta da tennis, riuscivano a scaricare l'insofferenza e la rabbia senza far male ad alcun innocente. Una volta che l'emozione è stata scaricata, il loro comportamento diventa più ragionevole. In tal modo, evitano di entrare troppo in tensione nel tentativo di trattenere la propria ira. Questo è un procedimento bioenergetico abituale. Uno dei migliori consigli che la bioenergetica possa dare è la raccomandazione di sfogarsi percuotendo il letto con una racchetta da tennis e con i pugni anziché tenersi dentro l'emozione o mettersi a sgridare i propri figli.

Esercizio 70 / Calci in avanti dall'anca

Anche questo esercizio viene eseguito nella medesima posizione.

Le ginocchia vengono sollevate fino al torace.

Tenendovi alla coperta con le mani, sferrate dei calci potenti in avanti con il tallone sinistro.

Riportate indietro quel ginocchio e calciate con il tallone destro.

Ripetete diverse volte, alternando le gambe.

Il calcio dovrebbe essere diretto in avanti in linea con il corpo e non verso l'alto.

— Il movimento proveniva dall'anca e non dal ginocchio? Per ottenere la necessaria mobilitazione dell'anca, portate di nuovo completamente indietro verso il torace le ginocchia.

— Avevate voglia di dire "Vattene"? Quando vengono usate queste parole, diventa un esercizio espressivo.

Esercizio 71 / Protendersi

La posizione di questo esercizio è la stessa del primo esercizio di que-

sta sezione, l'esercizio di respirazione.

Allungate entrambe le braccia in alto come se foste un neonato che si protende verso la madre.

Sforzatevi di protendervi sempre di più a ogni espirazione.

— Riuscite a sentire che vi trattenete?

— Le vostre mani si sono ripiegate per la vanità del gesto?

— Sentite che vi protendete?

Esercizio 72 / Protendersi con le labbra

Con le braccia distese lungo i fianchi, protendete le labbra come per succhiare, allo stesso modo dell'esercizio 62 nella sezione precedente. Vedere la figura 39 a pag. 99.

Tenete la bocca aperta e lasciate ricadere liberamente la mascella.

Ritraete le labbra e estendetele di nuovo protendendole.

— Allorché le labbra si spostano in avanti, la mascella viene anch'essa in avanti in un'espressione di sfida?

— Riuscite a mantenere profonda e naturale la respirazione, mentre protendete le labbra?

— Vi vibrano e vi formicolano le labbra?

— L'esercizio evoca in voi un sentimento di desiderio ardente?

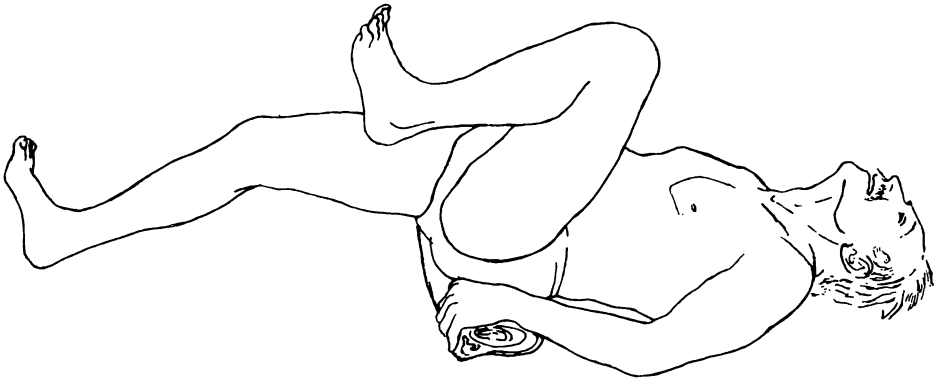


Fig. 44. Scalciare sopra la coperta arrotolata

Molti degli esercizi di base del cap. 8 possono funzionare da esercizi espressivi se ai movimenti si associa di volta in volta il sentimento appropriato e lo si esprime con la voce. Il protendersi, per esempio, diventa espressivo (e può diventare molto toccante) se si dice "Mamma" o "Papà" mentre ci si protende. Nei seminari che abbiamo tenuto, spesso con gruppi di 30 o più persone, il protendersi verso la madre o il padre provocava in molti il pianto. La maggior parte delle persone nella nostra società, ha un ardente desiderio represso di contatto per uno dei genitori o per entrambi, che da bambini non sono stati in grado di esprimere. Se il desiderio non è stato troppo violentemente represso, la mobilitazione del corpo ottenuta attraverso gli altri esercizi e la carica accumulata con la respirazione, faranno spesso affiorare tale sentimento.

Abbiamo anche notato come l'esercizio del tirar calci possa divenire un'occasione di auto-espressione quando si dice "Va' via". Se si riesce a risvegliare un'emozione eseguendo un esercizio, e quindi a esprimerla a parole, l'intera azione diventa intensa e carica.

Esercizio 73 / Scalciare sul letto

Eseguite questo esercizio su un letto senza spalliera dalla parte dei piedi oppure su un materasso o un materassino di gomma-piuma posato direttamente sul pavimento. Coricatevi con le gambe distese. I calci vengono dati alzando alternatamente l'una e l'altra gamba e battendole con forza, sempre alternatamente, sul materasso. La gamba intera dovrebbe far contatto col materasso e non solo il calcagno. Mantenete le gambe piuttosto diritte, mentre eseguite questo esercizio, ma non irrigiditele.

Colpite il letto alternatamente con le gambe, in modo ritmico: l'una sale mentre l'altra scende.

Cercate di far sì che il movimento provenga dall'anca anziché dal ginocchio. Fatelo, alzando la gamba il più possibile prima di iniziare il calcio, senza piegare il ginocchio. Ad ogni colpo dite "No" con decisione e a voce alta.

Ora pronunciate ad alta voce un 'No' prolungato mentre date con forza un certo numero di calci.

— Vi sembravano efficaci i calci? o vi siete sentiti impotenti?

— Aveva la vostra voce un tono convinto o sembrava esitante o spaventata?

— Siete riusciti a scalciare sempre con forza o dopo un gesto iniziale il movimento è andato spegnendosi?

— Era il ritmo del movimento coordinato con quello dell'espressione vocale?

Esercizio 73-a / Variante

Ora usate la parola "Perché?" invece della parola "No". Per molti questa espressione ha più significato

della parola "No", probabilmente perché da bambini era stato detto loro che non avevano il diritto di porre in questione quanto era loro ordinato dai genitori.

Cercate di prolungare il suono del "Perché?" mentre date i calci. Potrà venirvi spontaneo di mandare un grido, in tal caso l'emozione avrà raggiunto l'acme. Dopo vi sentirete rilassati e sollevati.

Esercizio 74 / Calci ritmici

Questo esercizio è solo in parte un esercizio espressivo perché viene eseguito senza espressione vocale. Ha lo scopo di darvi il senso di co-

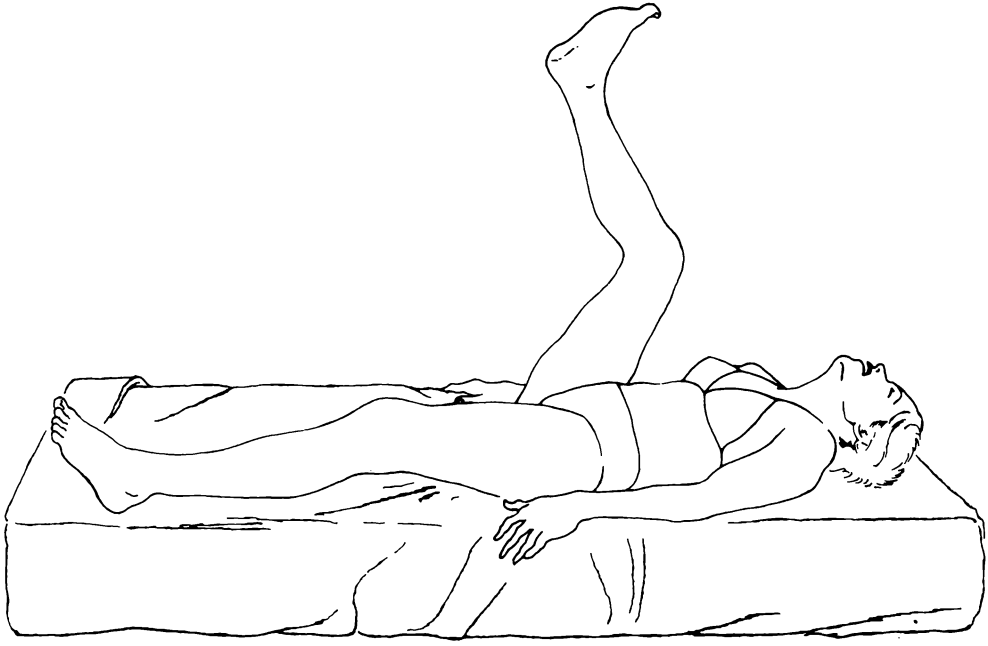


Fig. 45. Calci

me le gambe vi possano servire da organi di auto-espressione. Questo esercizio aiuta a rafforzare le gambe e a caricarle. Inoltre migliora la respirazione.

Date calci in modo ritmico esattamente come nell'esercizio precedente. Ogni gamba conta per uno.

Date quindi più calci che potete, ritmicamente. Diciamo che sessanta sarà il vostro limite. Eseguite l'esercizio due volte.

Il giorno seguente eseguite lo stesso esercizio, aggiungendo dieci calci al vostro sforzo. Regolate il ritmo di incremento su questa misura. Se dieci in più sono troppi, aggiungetene solo cinque. Ogni giorno, o ogni due giorni, cercate di aumentare il numero dei calci. Se riuscite ad arrivare a 200, può bastare. Le persone più anziane hanno più difficoltà a eseguire questo esercizio, perché hanno le gambe più contratte e i muscoli meno flessibili. Il processo di invecchiamento pare colpire per prima cosa le gambe. Eseguendo questo esercizio regolarmente, potrete contribuire a mantenere le gambe più morbide e più vive. Si tratta di uno degli esercizi raccomandati ai pazienti in terapia bioenergetica perché li facciano a casa, e sarà compreso nella sezione destinata agli esercizi a casa nel capitolo 13.

Esercizio 75 / Percuotere con le braccia

Questo esercizio è molto facile da eseguire. Stendetevi su un materasso con le ginocchia piegate e i piedi posati in piano. Stringete le mani a pugno e sollevatele al di sopra della testa.

Sbattete i pugni in basso di lato al corpo e dite "No" a ogni colpo.

Ripetete la manovra diverse volte.

— Avete sentito se i vostri colpi erano efficaci? Il "No" è stato convincente?

— Avete sentito di aver diritto a dire di no?

Esercizio 75-a / Variante

Ripetete gli stessi movimenti dell'esercizio 75, ma dite 'Non voglio', 'Non lo farò', invece di 'No' Si tratta di un'espressione più forte che contiene più ego (io).

Esercizio 76 / La scenata infantile di collera

Questo esercizio non dovrebbe essere eseguito da soli. E nemmeno dovrebbe essere utilizzato in una classe di esercizi, a meno che i partecipanti non abbiano avuto in precedenza notevoli esperienze nel lavoro bioenergetico. Lo usiamo in sedute di terapia in cui serve ad aiutare il paziente a lasciarsi andare. È potente sia sul piano emotivo, sia sul piano fisico.

Lo aggiungiamo qui per dare al lettore un'idea della gamma degli esercizi espressivi. Non si tratta di un esercizio pericoloso, ma può dar luogo a un leggero senso di vertigine se siete rigidamente controllati.

Stendetevi su un materasso posto sul letto oppure su un materassino per terra. Piegate le ginocchia in mo-

do che le piante dei piedi aderiscano al materasso.

Cominciate a pestare alternativamente con i piedi sul materasso, tenendo le ginocchia piegate.

Portate le ginocchia ben indietro sul corpo, in modo che il movimento parta dall'anca anziché dal ginocchio.

Continuate per un po' poi fermatevi.

Ricominciate a pestare con i piedi e, contemporaneamente, picchiate alternativamente con i pugni sul materasso. Ora state usando le gambe e le braccia.

Ripetete l'azione sopra descritta e lasciate girare la testa a sinistra e

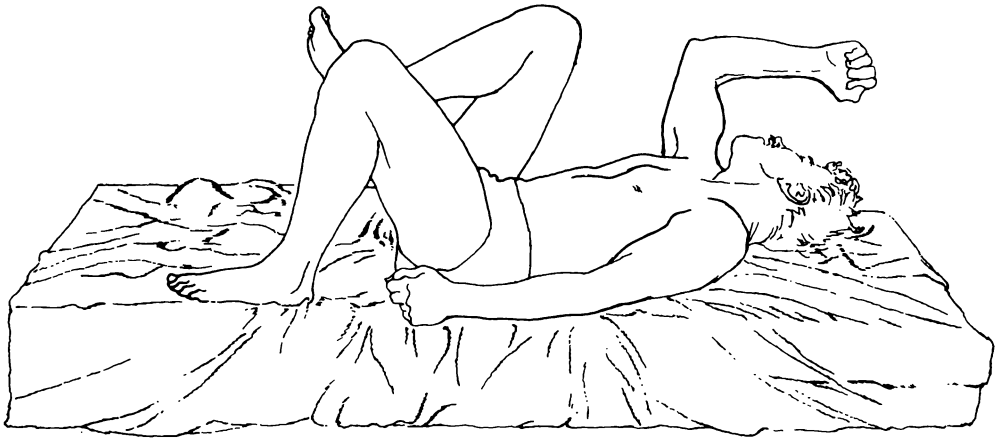


FIG. 46. Scenata infantile di collera

a destra, per accompagnare il movimento del corpo.

Con suono prolungato e a voce alta gridate "Non voglio", oppure "Non lo faccio", mentre eseguite il movimento.

Il punto chiave di questo esercizio è il coordinamento tra i movimenti delle gambe, delle braccia e della testa. Allorché l'esercizio viene eseguito correttamente, il corpo si muove in modo unitario. La gamba sinistra ed il braccio sinistro si muovono insieme; cioè colpiscono entrambi il materasso nello stesso tempo. La testa si volge dalla parte del colpo e non dalla parte opposta. Se Se il braccio sinistro si muove insieme con la gamba destra, è come se la persona fosse in contraddizione con se stessa. Se l'esercizio viene eseguito correttamente, il corpo si muove come una trottola che gira; ed è bello da vedersi. Stranamente non proverete alcun senso di vertigine in questa situazione, se farete l'esercizio correttamente. Il senso di vertigine si forma quando non assecondate pienamente e liberamente il movimento; esiste una tendenza inconscia a trattenersi dall'esprimersi.

Esercizio 77 / Protendersi con le labbra e con le braccia

Questo esercizio consente di vivere l'esperienza del desiderio intenso o struggimento che il neonato prova per la madre. Può diventare molto toccante allorché viene usata la parola "mamma" e viene evocato il desiderio profondo.

Stendetevi sul pavimento, con le ginocchia piegate e le piante dei piedi aderenti al suolo. Respirate profondamente e con naturalezza nell'addome.

Protendete le braccia in alto e le labbra in avanti come nella figura 39.

Dite "mamma" e state a vedere quanto sentimento riuscite a mettere nella voce e nelle braccia.

— Avete percepito qualcosa che vi tratteneva sul piano emotivo?

— C'è stato in voi dell'imbarazzo? Vi sembrava una scemenza protendersi come un bambino? Ricordate che siamo tutti dei bambini nel profondo del cuore e che abbiamo avuti due genitori ai quali resteremo sempre attaccati in fondo al cuore.

— Il fatto di protendervi ha fatto emergere uno stato d'animo di tristezza? Se è così, potete piangere o vi sentite soffocare alla gola?

Esercizio 78 / Esigere

Invece di protendervi come nell'esercizio precedente, stringete le mani a pugno e sollevatele davanti a voi.

Scuotete con forza i pugni.

Dite: "Perché?", "Perché non c'eri?", "Perché non ti sei presa cura di me?" Si può usare qualsiasi altra espressione che sembri adatta.

— Siete riusciti a introdurre un elemento emotivo nell'espressione? Se non ci siete riusciti, vuol dire che vi trattenete: o perché la situazione non è quella giusta o perché siete inibiti.

Esercizio 79 / Esprimere la rabbia

Si dovrebbe essere abbastanza liberi da poter esprimere la propria rabbia fisicamente, quando è opportuno. Ma i più hanno troppa paura della violenza per essere *in grado di* esprimere la rabbia in modo fisico a meno di aver subito una estrema provocazione. Nella nostra cultura c'è un tabù che vieta di picchiare e che si risolve in un danno perché ha come effetto soprattutto di disarmare completamente le persone semplici di fronte ai prepotenti.

State in posizione eretta davanti al letto. Meglio se il letto ha il materasso di gomma-piuma, perché così non si rischia di farsi male né di danneggiare il letto. Si tratta di un esercizio indispensabile, se soffrite di tensioni al cingolo scapolare, perché tali tensioni sono in larga misura collegate alle inibizioni a usare il braccio per colpire. Esistono diverse varianti di questo esercizio.

State in posizione eretta con i piedi distanziati di circa 45 cm. e piegate leggermente entrambe le ginocchia.

Stringete entrambe le mani a pugno e sollevatele al di sopra della testa.

Sollevate i gomiti e spingeteli più indietro che potete.

Ora colpite il letto vigorosamente con entrambi i pugni, ma in maniera rilassata e senza forzare il movimento.

Pronunciate qualsiasi parola che esprima uno stato d'animo di rabbia. Potete usare parole come "No!", "Non lo farò", "Lasciami in pace", "Va' al diavolo" o "Ti odio"

— Vi rendete conto se i colpi che date sono efficaci o vi sembrano senza forza?

— Sentite delle emozioni in concomitanza con l'esecuzione dell'esercizio? Non è necessario avere una forte emozione per dare un significato a questo esercizio.

— Avete paura del vostro potenziale di violenza? In tal caso, a forza di ripetere l'esercizio, ridurrete l'ansietà e potrete controllare meglio la rabbia.

Esercizio 80 / Usare una racchetta per esprimere la rabbia

Lo stesso esercizio viene eseguito usando una racchetta da tennis invece dei pugni. La racchetta aggiunge un senso di forza e contribuisce a superare il senso di impotenza. Alzate la racchetta al di sopra della testa e colpite ripetutamente il letto con la superficie piatta della racchetta.

Dite qualsiasi parola che esprima ogni eventuale sentimento. Ricordatevi che non state facendo del male a nessuno mentre eseguite questo esercizio.

— Avete ricavato un senso di soddisfazione dai colpi?

— Il rumore prodotto dal colpo vi spaventava? Vi è sembrato troppo violento? Avete avuto paura di voler uccidere qualcuno? Se riuscite ad accettare ed esprimere questo sentimento ("Io ti ammazzo"!) mentre colpite il letto, scaricherete tale rabbia in una situazione di vita reale.

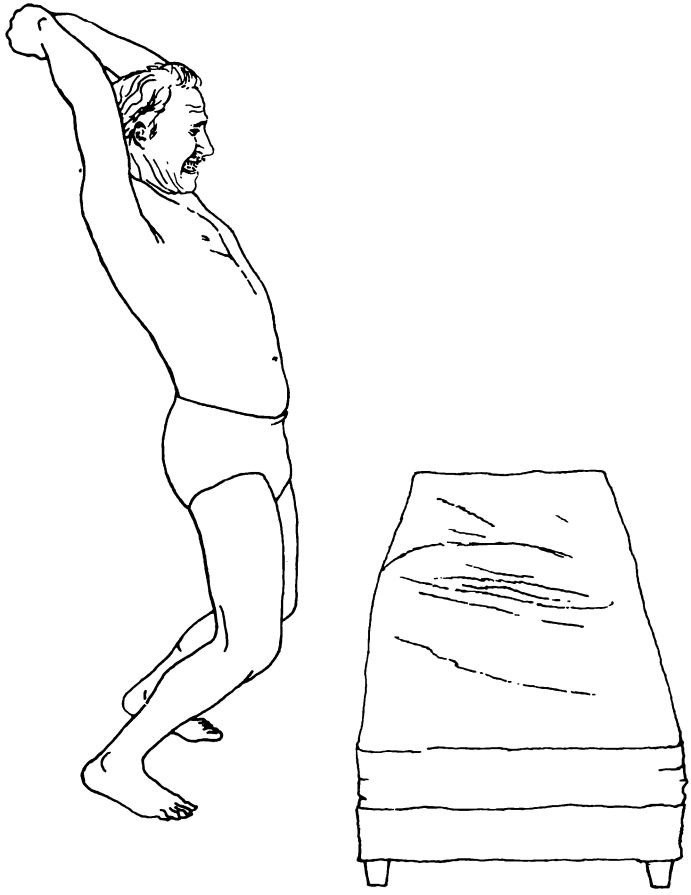


FIG. 47. Percuotere con i pugni

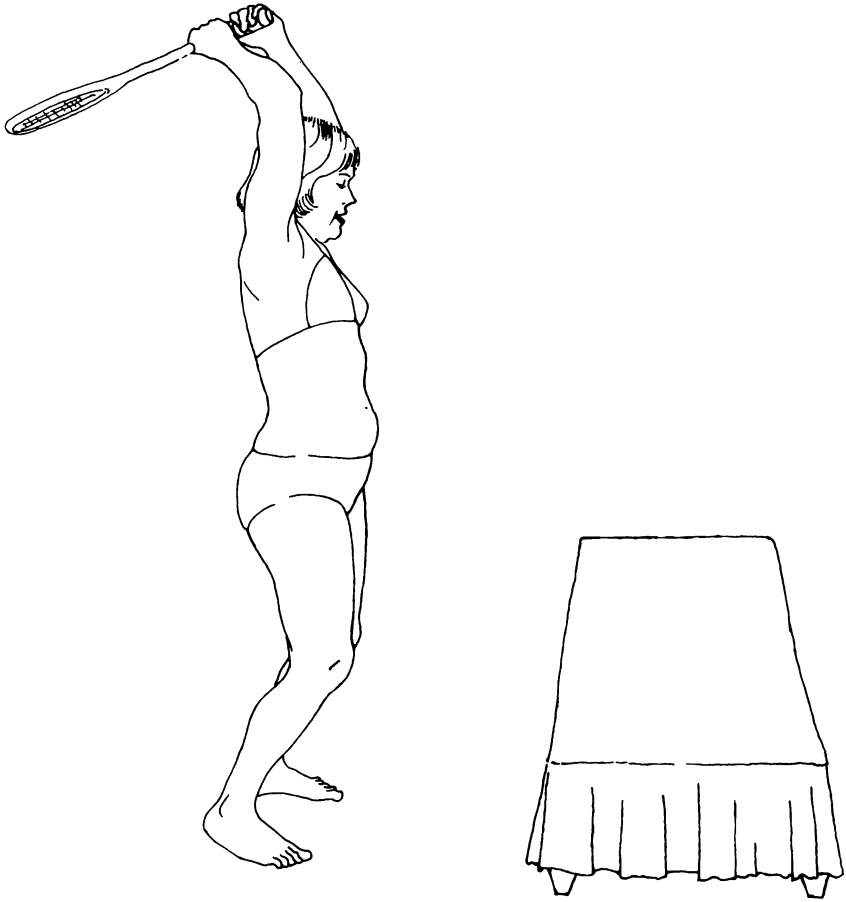


FIG. 48. Racchettate



FIG. 49. Torcere l'asciugamano

ESERCIZIO 81 / PERCUOTERE RITMICAMENTE

Questo è un esercizio che abbiamo usato personalmente e che molti pazienti usano regolarmente. Equivale all'esercizio dei calci ritmici. Si tratta di colpire ritmicamente e serve a rafforzare le braccia, a sviluppare coordinamento nei movimenti delle braccia e a scaricare le tensioni del cingolo scapolare.

Sollevate i pugni o la racchetta da tennis, e colpite il letto 20 volte. I colpi devono essere ritmici, né troppo lenti, né troppo svelti.

Inspirate mentre le braccia vanno all'indietro ed espirate completamente mentre scendono.

Distendete le braccia completamente per mobilitare al massimo l'energia destinata al colpo. Osservate che una ben nota legge sull'azione muscolare dice: quanto maggiore è l'estensione, tanto più efficace e potente sarà la contrazione che ne deriva. Non occorre colpire duramente. La potenza del colpo deriva dall'estensione e dalla tempestività. Pensate di tirare una freccia con l'arco. Allo stesso modo non occorre spingere il colpo. Se l'estensione è completa, il colpo si forma spontaneamente mentre si lascia andare. Dopo che siete riusciti a dare 20 colpi senza sforzo, aumentate il numero regolarmente, finché potrete percuotere da 40 a 60 volte.

ESERCIZIO 81-A / VARIANTE

Un modo diverso di colpire può essere quello di percuotere il letto

con le braccia alternamente. Questo esercizio comporta lo stiramento del corpo, facendo uso di muscoli non coinvolti nel precedente esercizio. Di nuovo, le cose principali da tenere a mente sono:
mantenete sciolto e distendete completamente ciascun braccio prima del colpo;
inspirate durante la completa distensione ed espirate, quando avviene la scarica;
cercate di riportare ogni pugno sopra l'orecchio da entrambe le parti per conseguire la massima estensione in vista del colpo.

Esercizio 82 / Aggressione

La parola stessa significa 'muoversi verso' Viene usata per significare "cercare di ottenere ciò che si vuole" Una persona aggressiva è quella che si muove per ottenere ciò che vuole. La mancanza di aggressività significa passività: attendere, non protendersi.

Un buon esercizio di aggressione consiste nel torcere un asciugamano. Prendete un asciugamano alla turca di dimensioni medie e arrotolatelo. Quindi torcetelo con la massima energia, usando entrambe le mani.

Mentre torcete l'asciugamano, dite: "Dammelo" Continuate a torcere l'asciugamano e dire "Dammelo"
— Siete arrivati al punto di sentire che riuscite ad avere ciò che volete?
— Avete lasciato andare la presa dopo ogni richiesta o siete stati in grado di mantenerla?
— La vostra voce aveva un suono forte e sicuro?
— Avete la sensazione di ottenere ciò che volete?
— E non è forse una sensazione simpatica?

Ogni azione espressiva è un atto di aggressione nel senso di 'muoversi' verso il mondo con i propri sentimenti o con la propria energia. Non dovremmo considerare l'aggressione soltanto nella accezione negativa della politica. Protendersi per amare o in cerca d'amore è una azione aggressiva. Dire "Ti amo" è altrettanto aggressivo quanto dire "Ti odio" L'aggressione consiste nell'azione di protendersi e di dire, non già nel contenuto delle parole. D'altro canto, avere un sentimento che non si può esprimere è segno di passività. Ogni atto di espressione della propria personalità comporta dell'aggressione in qualche misura.

Per esprimersi completamente, il corpo deve essere libero da tensioni, specificamente da quelle tensioni che bloccano l'aggressività naturale. Dato che la nostra aggressione è stata bloccata fin dall'infanzia, occorre un bel po' di lavoro per liberarla. L'uso ripetuto di questi esercizi può essere di grande aiuto in questo senso.

10

Lavorare con il cavalletto bioenergetico

Stare adagiati sul cavalletto bioenergetico è una parte importante del lavoro che noi compiamo sul corpo. Facilita la distensione dei muscoli dorsali contratti, ai quali sarebbe altrimenti difficile arrivare. Aiuta a respirare più a fondo senza dover fare un eccessivo sforzo consapevole. Se vi adagiate sul cavalletto e cedete allo 'stress' della posizione, la vostra respirazione diventerà spontaneamente più profonda. Non dovrete fare niente altro per ottenere questo risultato. Verosimilmente è la posizione stessa che distende i muscoli della schiena e ne scarica la tensione.

L'attuale cavalletto bioenergetico è il risultato dell'adattamento di uno sgabello da cucina a scaletta, da noi usato in un primo tempo. Sono legate al cavalletto una o due coperte arrotolate strettamente. Noi usiamo coperte dell'esercito perché con esse si riesce a fare un rotolo più consistente. Il cavalletto è alto 60 cm., e le coperte arrotolate aumentano generalmente l'altezza di altri 15, 20 cm. Come il suo originale, lo sgabello da cucina, ha le gambe unite da traversine che garantiscono una base ampia e solida. La figura 50 mostra come si presenta un cavalletto. Un bastone cilindrico del diametro di 2 cm. e mezzo è applicato alla parte inferiore della piattaforma (nell'illustrazione, come vedete, è inserito negli appositi buchi) e sporge da entrambi i lati di circa 13-15 cm. Ciò offre punti di appoggio ai quali ci si può aggrappare per sollevarsi dal cavalletto.

Vi sono vari modi di lavorare sul cavalletto. L'esercizio base consiste nell'adagiarsi con la schiena sul cavalletto in modo che la coperta venga a trovarsi al livello delle estremità inferiori delle scapole. Tale livello corrisponde alla linea che congiunge i due capezzoli e si trova vicino al punto in cui la trachea (condotto per l'aria) si divide nei due bronchi principali, ognuno dei quali si dirige al rispettivo polmone. È questa un'area di forti costrizioni nella maggior parte della gente. Stando distesi sul cavalletto, si allungano le mani per arrivare alla sedia che sta dietro.

Esercizio 83 / Stendersi sul cavalletto

Per adagiarsi con naturalezza sul cavalletto, state in posizione eretta volgendo ad esso le spalle e ponete entrambe le mani sul rotolo di coperte dietro di voi. Quindi lentamente abbassate la schiena fino a posarla sul rotolo e lasciatevi andare con le mani. Il cavalletto sosterrà il vostro peso. Ora alzate le braccia e allungatele indietro fino a raggiungere la sedia. Piegate le ginocchia, mantenendo i piedi aderenti al pavimento.

State sdraiati sul cavalletto il più a lungo possibile nei limiti del ragionevole, ma non più di un minuto la prima volta. Cercate di percepire quanto accade nel vostro corpo. Allorché vi rialzate, non staccatevi immediatamente dal cavalletto. Alzate la faccia e portate le mani dietro la testa per sostenerla, come viene mostrato nella figura 52 a pagina 121. Questa è la posizione di riposo che consente di prolungare la respirazione profonda senza sforzo.

— Siete stati capaci di raggiungere la sedia dietro di voi? Avete sentito dolore nella parte superiore della schiena nel punto in cui questa poggiava sul cavalletto?

— Se avevate la schiena molto rigida e tesa, può darsi che non vi sia riuscito di toccare la sedia e lo stiramento può risultare piuttosto doloroso. Il dolore generalmente sparisce con la pratica, mentre i muscoli della vostra schiena si rilassano col tempo, gli esercizi diventano persino piacevoli.

— Se avete la borsite a una spalla, vi troverete probabilmente nell'impossibilità di allungare il braccio indietro per raggiungere la sedia. Non forzate. Eseguite l'esercizio estendendo indietro un solo braccio. Tuttavia, in tutti i casi in cui abbiamo prestata la nostra opera, gli esercizi per le spalle descritti nel capitolo 8, insieme con l'uso continuato del cavalletto, hanno avuto l'effetto di alleviare notevolmente la borsite.

— Avete sentito tensioni al diaframma o ai muscoli addominali? Allorché l'addome è fortemente contratto, lo stiramento dei muscoli addominali, in questa posizione, può risultare in qualche misura doloroso.

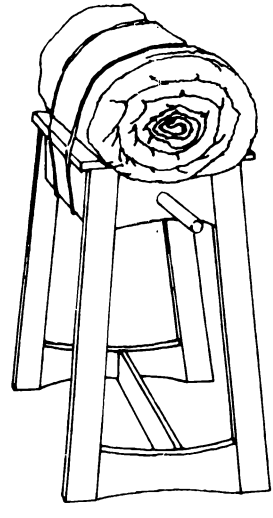


Fig. 50. Cavalletto bioenergetico

Il dolore sparisce quando tali muscoli si rilassano con la respirazione profonda.

— Avete sentito dei dolori nella parte inferiore della schiena? È ancora un segno di considerevole tensione in tale zona.

— Siete stati in grado di sentire i piedi per terra? Se sì, vi sarete probabilmente resi conto del fluire in essi di una certa carica o eccitazione sotto forma di pizzicore o di altri tipi di parestesia (sensazione di formicolio). Avete sentito del formicolio alla braccia o al volto?

— Avete avuto difficoltà a respirare? Avete sentito la gola stretta o sul punto di soffocare?

Questo è un segno che state inconsciamente trattenendovi dal respirare profondamente. Potete superare questo problema, in una certa misura, emettendo un suono nell'espirare.

Il senso di soffocamento può essere anche causato col bloccare un

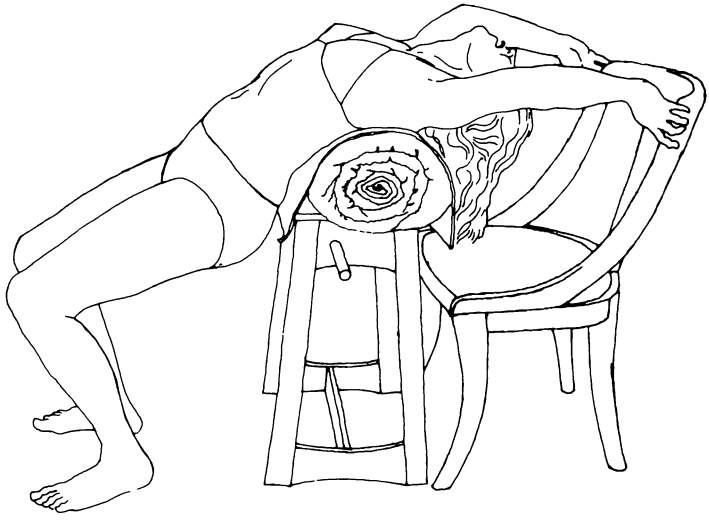


FIG. 51. Inclinarsi all'indietro sul cavalletto

impulso al pianto, cioè col soffocarlo. Se sentite quest'impulso, cercate di esprimerlo.

Dondolatevi avanti e indietro ripetutamente, cercando ogni volta di estendere le braccia sempre più indietro.

Se sentite che i vostri muscoli si sono un poco rilassati, cercate di tenere la spalliera della sedia per trenta secondi o un minuto. Rialzatevi nella posizione di riposo, con le mani dietro la testa, e respirate con naturalezza per un po'

Quando decidete di venir giù dal cavalletto (non dovete starci sopra più di due minuti per volta), appoggiate le mani sulla coperta o sulle maniglie e spingetevi in su, in piedi.

Esercizio 83-a / Variante

Se la posizione descritta nell'esercizio 83 è difficile da raggiungere o

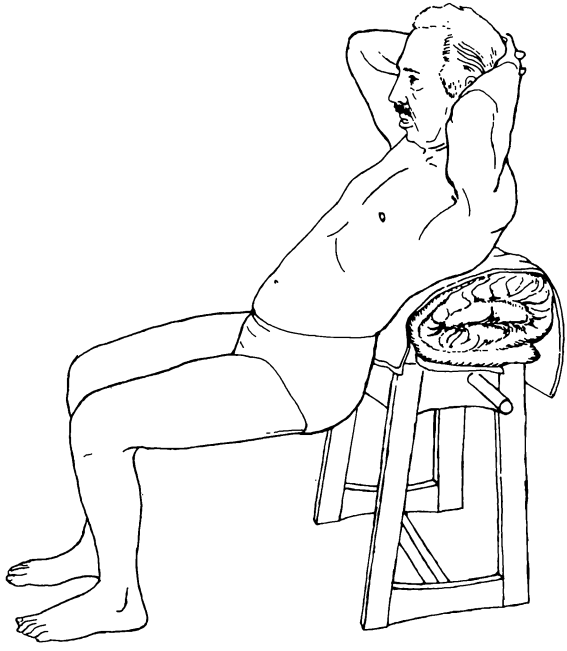


Fig. 52. Posizione di riposo

da tenere per più di pochi secondi, c'è un esercizio di oscillazione che adoperiamo per ridurre lo 'stress' Con la schiena sul cavalletto, tenete le braccia in alto. Allungatele il più indietro possibile e poi portatele in alto. Lasciate che la vostra testa segua il movimento delle braccia. In tal modo, mettete sotto sforzo schiena e spalle solo momentaneamente anziché provare lo 'stress' continuato del primo esercizio.

Ripetete l'esercizio 1: esercizio di base di vibrazione e di 'grounding'

Dopo esser stati sul cavalletto in una qualsiasi posizione, si dovrebbe invertire l'arco all'indietro, piegandosi in avanti. Avete forse notato che, in tutti gli esercizi bioenergetici, un esercizio in una direzione è sempre seguito da un movimento nella direzione opposta. Tale modo di procedere aumenta la flessibilità del corpo e, per estensione, la flessibilità della personalità.

Esercizio 84 / Differenti posizioni sul cavalletto

Il cavalletto bioenergetico è usato per distendere e rilassare tutti i muscoli della schiena. Negli esercizi 83 e 83-A, la pressione era stata concentrata sulla parte alta della schiena. Tuttavia, la pressione può anche essere diretta ad altre parti della schiena, semplicemente spostandosi su e giù sul cavalletto. Se state distesi sul cavalletto con la coperta arrotolata sotto la parte centrale della schiena, lo 'stress' interesserà i muscoli di tale parte oltre che il diaframma che si inserisce lungo la linea mediana delle vertebre.

Il cavalletto può essere collocato accanto a un letto per darvi un senso di sicurezza mentre vi inclinate indietro.

Sistemate il cavalletto accanto a un letto come nella figura 53.

Posate le mani sul cavalletto, dietro di voi, e fate poggiare la parte mediana della schiena sulla coperta arrotolata. Se lo 'stress' vi sembra eccessivo, rialzatevi nella posizione di riposo già descritta, quindi cercate di tornare sul cavalletto. Dato che la tensione è un'espressione di paura, troverete l'esercizio più facile da eseguire, man mano che vi familiarizzerete con esso.

Se potete, allungate le braccia sopra la testa, fino a toccare il letto dietro di voi.

State in questa posizione al massimo un minuto, respirando e percependo il vostro corpo.

Tornate nella posizione di riposo e mantenetela per circa trenta secondi.

— È stato eccessivo lo 'stress' per voi? Siete riusciti a sentire la tensione nella parte mediana della schiena?

— Avete avuta difficoltà a respirare in quella posizione? Siete stati in grado di sentire la tensione al diaframma? Quando vi staccate dal cavalletto, piegatevi in avanti come nell'esercizio 1, l'esercizio base di vibrazione (vedi pag. 20) e lasciate vibrare le gambe per un po'

Esercizio 85 / Stiramento della parte inferiore della schiena

All'inizio questo esercizio riesce difficile alla maggior parte delle persone. Con la pratica diventa un po' più facile. Lo usiamo regolarmente nelle sedute di terapia per rilassare i muscoli della parte inferiore della schiena e per aprire il bacino.

Il cavalletto dovrebbe trovarsi accanto al letto. Se il letto è basso, ponete un cuscino sul letto per potervi posare sopra la testa. State in posizione eretta, volgendo le spalle al cavalletto, posate le mani sulla coperta arrotolata e su di essa posate la parte inferiore della schiena.

Inclinatevi all'indietro sul cavalletto e fate poggiare la testa sul letto o sul cuscino.

Mantenete le mani sciolte, sull'impugnatura del cavalletto finché non vi sentite rilassati. Cercate di tenere i piedi bene aderenti al pavimento. Abbndonatevi al dolore che

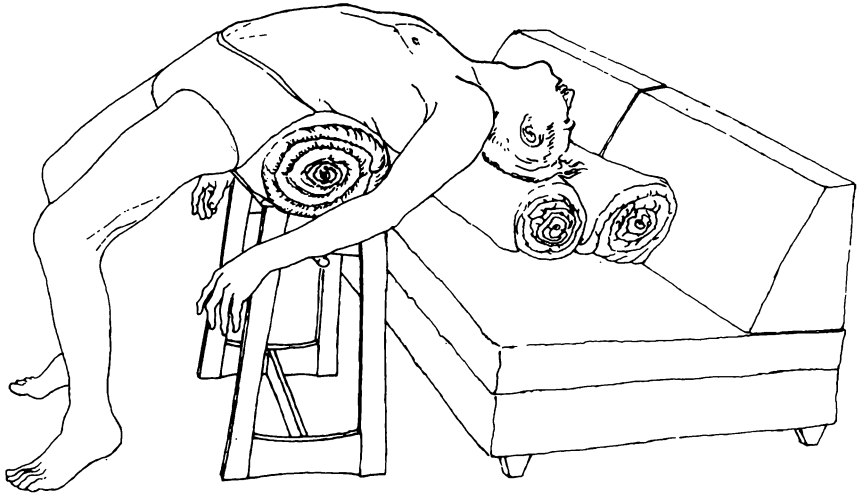


Fig. 53. Fondo schiena sul cavalletto

sentite nella parte inferiore della schiena e respirate con naturalezza e profondamente.

Cercate di lasciar scendere il bacino. Non state in questa posizione più di un minuto, e rialzatevi nella posizione di riposo quando il dolore è troppo forte.

— Vi è riuscito di rilassarvi in questa posizione di 'stress' per trenta secondi? La vostra capacità di tollerare questo sforzo dipende dalla misura in cui la parte inferiore della schiena è libera da tensioni.

— Vi è sembrato che vi si spezzasse la schiena? Tale sensazione rappresenta una paura intensa.

— Siete riusciti a respirare fin nel bacino? Più riuscite a rilassarvi in questa posizione, e più in profondità arriverà il vostro respiro.

— Siete riusciti a lasciar scendere il bacino e a tenere i piedi per terra?

Ripetete il piegamento in avanti che avete eseguito dopo il precedente esercizio, per far riprendere le vibrazioni nelle gambe. Ora può darsi che abbiate forti vibrazioni per tutta la zona pelvica.

Esercizio 86 / Stiramento del bacino

In questo esercizio, posate i glutei sul cavalletto e inarcatevi su di esso all'indietro. Il cavalletto dovrebbe trovarsi accanto a un letto in modo che possiate appoggiare la testa su di esso. Quando siete sul cavalletto, reggetevi alla coperta o all'impugnatura con entrambe le mani. Avrete i piedi staccati dal pavimento.

Lasciate penzolare i piedi, premendo verso il basso con i talloni.

Restate in questa posizione sino a un minuto, respirando con naturalezza.

Impugnando saldamente le maniglie, alzate entrambi i piedi per aria e premete verso l'alto con i talloni, flettendo la caviglia. Le vostre gambe dovrebbero entrare bene in vibrazione in questa posizione.

Per scendere dal cavalletto, fate oscillare con energia le gambe verso il basso, impugnando contemporaneamente le maniglie. Ciò porterà la parte superiore del vostro corpo fuori dal panchetto ed i vostri piedi toccheranno terra. Vedere la figura 54 nella pagina seguente.

— Avete provato del pizzicore alle gambe in questa posizione? Avete provato un formicolio ai piedi?

— Questo esercizio vi ha fatto aumentare le sensazioni nel bacino?

— Avete avvertito la tensione dei glutei?

— Hanno vibrato con forza le vostre gambe quando si trovavano estese in alto?

Esercizio 87 / Scalciare da sopra il cavalletto

Questo esercizio è una variante dell'esercizio precedente e mira a ottenere una carica più forte nelle gambe mentre il bacino è esteso. Si esegue partendo dalla posizione dell'esercizio precedente, stando adagiati con i glutei sul cavalletto.

Reggetevi all'impugnatura del cavalletto, portate all'indietro e in al-

to un ginocchio, e calciate con forza in avanti con il tallone. Cercate di dirigere il movimento verso il basso.

Mentre scalciate con una gamba, portate in alto l'altro ginocchio per il calcio successivo.

Ora calciate alternatamente con una certa energia.

— Avete sentito lo stiramento dei muscoli della coscia mentre scalciavate?

— Avete sentito lo stiramento della giuntura dell'anca?

— Dopo questo esercizio è consigliabile passare al piegamento in avanti, per avere i piedi a contatto con il suolo e per far vibrare le gambe.

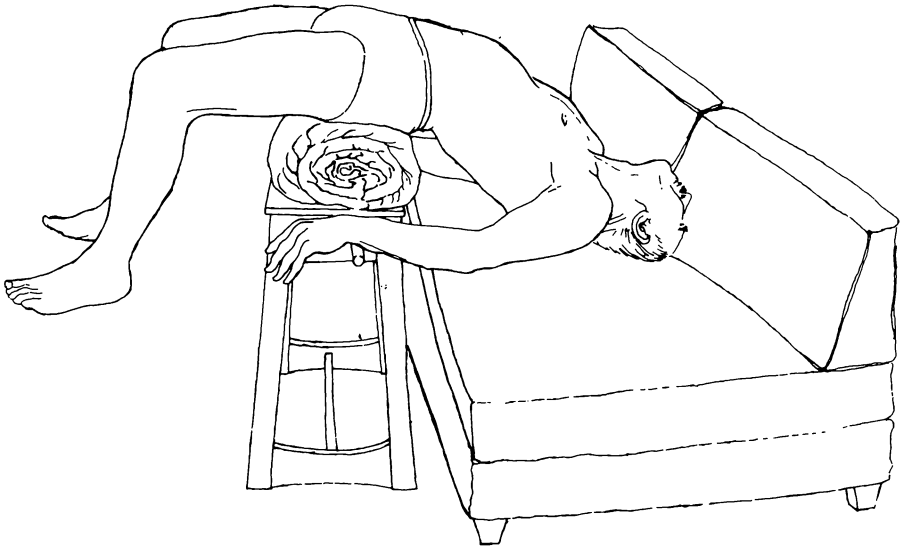


FIG. 54. Sedere sul cavalletto (stiramento del bacino)

ESERCIZIO 88 / PRESSIONE SUL TORACE

In questo esercizio la pressione viene esercitata sul torace, mobilitando così tale parte e facilitando la respirazione.

Sistemate il cavalletto in uno spazio libero e adagiatevi su di esso con il torace sulla coperta arrotolata. Lasciate ricadere la testa in avanti e le braccia a ciondoloni.

— Avete sentito quanto è teso il vostro torace? Avete avuto difficoltà a respirare?

— Avete sentito il torace rilassarsi sotto questa pressione?

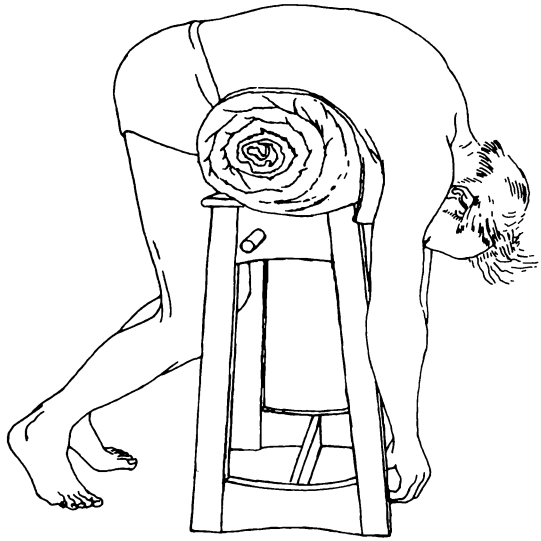


FIG. 55. Torace sul cavalletto

Il gran merito degli esercizi al cavalletto è che essi facilitano la respirazione senza sforzo. La sola eccezione è costituita dell'esercizio 87, che consiste nel tirar calci da sopra il cavalletto. Bisogna rilassarsi o cedere allo stiramento o alla tensione, e non lottare contro di essi. Quando si impara a far ciò, la respirazione diventa più profonda come risposta naturale allo 'stress' Ciò può richiedere molto esercizio, dato che per taluni lo 'stress' è piuttosto forte. Non considerate questi esercizi come una sfida alla vostra forza di volontà e alla vostra capacità di sopportazione. Non persistete nell'eseguirli quando diventano dolorosi. Il dolore vi farà entrare in una tensione ancora maggiore. Potete sempre riprovare. In seguito vi sentirete più a vostro agio nel lavoro al cavalletto, ma non diventerà mai cosa facile.

Potete rilassarvi sul cavalletto e questo diventerà un'esperienza meditativa con il corpo. Sentirete la respirazione come una funzione del vostro corpo e potrete acquisire la consapevolezza di altri movimenti involontari. Quando ciò accade, vuol dire che il cavalletto sta funzionando bene per voi.

11

Esercizi sessuali

Questi esercizi hanno lo scopo di aumentare le sensazioni nel bacino e di liberarlo per provare maggior piacere nel sesso. Non coinvolgono in particolare gli organi genitali né vi inducono alcuna eccitazione. L'entità di piacere sessuale, cioè di piacere orgasmico, che si prova, dipende da questa eccitazione sessuale che si lascia accumulare nel bacino prima della scarica. In un certo senso, quindi, il bacino funziona come un condensatore. La sua capacità è determinata dalla sua ampiezza interna e mobilità. Le tensioni muscolari all'interno del bacino ne limitano la capacità, mentre le tensioni nei muscoli esterni ne riducono la capacità di scaricare l'eccitazione.

Il bacino dovrebbe essere sciolto in modo da oscillare liberamente mentre la corrente dell'eccitazione passa attraverso il corpo. La respirazione addominale profonda è il fattore critico per l'ampliamento del serbatoio pelvico. La respirazione profonda è pertanto un obiettivo primario in tutti gli esercizi, e specialmente in quelli sessuali. Inoltre, per mezzo di questi esercizi sessuali cerchiamo di scaricare le tensioni che inibiscono la mobilità del bacino e di integrare i movimenti pelvici con le onde respiratorie.

Si otterranno i migliori risultati con questi esercizi se li farete in congiunzione con gli altri contenuti in questo manuale. Il corpo è un'unità: la tensione in qualsiasi parte del corpo interferisce con i movimenti naturali di tutte le altre parti e li limita. Ciò è particolarmente vero delle tensioni al collo. Se la testa viene tenuta rigidamente da muscoli del collo tesi per la paura di "perdere la testa", il bacino non si può muovere liberamente. In questi esercizi, tenete la testa indietro e lasciatela andare; non vi cadrà. Se vi dovessero venirvi le vertigini o doveste provare angoscia, interrompete l'esercizio. Assumete una posizione di riposo e lasciate che la vostra respirazione si acquieti. Quindi riprovate l'esercizio, ma non opponetevi alla vostra paura e al vostro dolore.

Esercizio 89 / Oscillazione o rimbalzo pelvico

Questo esercizio prevede l'uso del cavalletto. Viene introdotto qui come esercizio sessuale perché si concentra soprattutto sul movimento del bacino.

Adagiatevi sul cavalletto in modo da avere la coperta arrotolata contro la parte superiore della schiena.

Allungatevi indietro con le mani verso una sedia posta dietro al cavalletto. Dovrebbe trattarsi di una sedia piuttosto pesante.

Tenete i piedi aderenti al pavimento mentre fate questo esercizio. Molti lasciano staccare i piedi dal pavimento e così perdono il contatto con il suolo.

Al tempo stesso, cercate di mantenere la presa sulla sedia. In tal modo, siete ancorati ai due lati.

Fate rimbalzare il bacino su e giù, ritmicamente.

In questo esercizio è importante muoversi ritmicamente. Cominciate lentamente, quindi muovetevi più rapidamente mentre il corpo si scioglie.

Cercate di mantenere la respirazione in sintonia con i movimenti del bacino.

— Siete riusciti a far oscillare il bacino in questa posizione?

— Avete sentito dolore o immobilità nella parte inferiore della schiena? Tale dolore o immobilità inibiscono le oscillazioni naturali.

— Siete riusciti a mantenere il ritmo? La vostra respirazione era coordinata ai movimenti pelvici?

— Avete mantenuto i glutei sciolti mentre il vostro bacino oscillava all'insù?

— Avete mantenuto i talloni sul pavimento?

L'elemento importante in questo esercizio sta nel rimanere ancorati nella presa sulla sedia e nei piedi. Se i due lati dell'arco del vostro corpo sono sicuramente ancorati, il movimento sarà corretto. Non è facile eseguire questo esercizio correttamente. L'oscillazione naturale è inibita nella maggior parte delle persone in quanto si tende a sollevare il bacino verso l'alto anziché lasciarlo oscillare. Si tende anche a stringere il sedere, il che blocca qualsiasi sensazione sessuale. Mentre lavorate a questo esercizio, cercate di mantenere sciolto il sedere.

Dopo questo esercizio piegatevi in avanti nella posizione di 'grounding', lasciando che si formino le vibrazioni nelle gambe.

Esercizio 90 / Stirare e rilassare i muscoli interni della coscia

Questi muscoli (adduttori) servono a unire le cosce. Un tempo erano chiamati muscoli della moralità, perché alla maggior parte delle ragazze veniva insegnato di sedersi con le gambe premute l'una contro l'altra. Questi muscoli sono molto contratti in moltissime persone (tanto uomini quanto donne). Stirarli contribuisce a rilassare il pavimento pelvico.

Sdraiatevi con la schiena sul pavimento e con una coperta arrotolata sistemata sotto le reni. Il sedere do-

vrebbe poggiare sul pavimento. Se vi riesce troppo difficile, riducete le dimensioni del rotolo ricavato con la coperta.

Piegate le ginocchia e fate combaciare tra loro le piante dei piedi.

Appoggiate le braccia lungo i fianchi o posatele leggermente sulla parte interna delle cosce (i muscoli adduttori). Lasciate andare la testa il più indietro possibile.

Premete in basso con il sedere contro il pavimento, e allontanate tra loro le ginocchia, mantenendo le piante dei piedi l'una contro l'altra.

Mantenete questa posizione per diversi minuti, mentre respirate profondamente nell'addome. Il ventre dovrebbe essere in fuori.

Togliete la coperta arrotolata, se cominciate a sentire dei dolori nella parte inferiore della schiena. In tal caso, potete fare lo stesso esercizio senza la coperta arrotolata, anche se così è meno efficace.

— Avete sentito tensioni o stira-

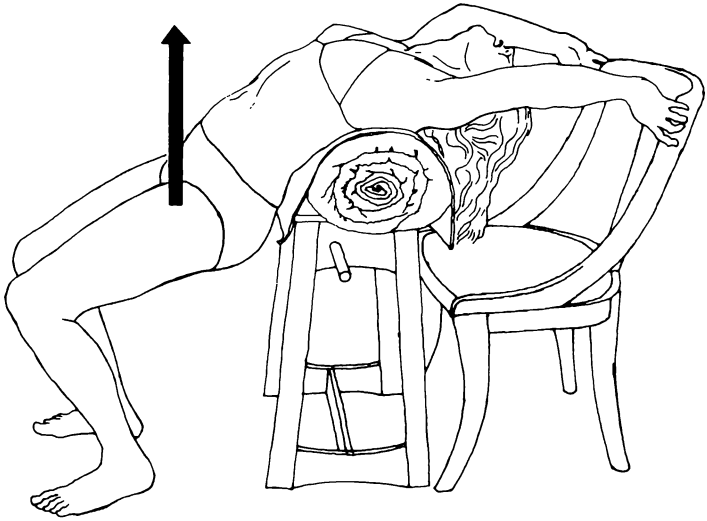


FIG. 56. Rimbalzo del bacino

menti nei muscoli adduttori? Erano percorsi da scosse o hanno cominciato a vibrare?
— Siete riusciti ad allargare molto le ginocchia mentre mantenevate il sedere premuto contro il pavimento?
— Siete riusciti a respirare nell'addome?
— Siete riusciti a mantenere il sedere sciolto e l'ano aperto durante l'esercizio?

Quando finite l'esercizio, togliete la coperta arrotolata e alzate le ginocchia in modo che i piedi poggino con le piante sul pavimento. Sarete allora pronti per il prossimo esercizio.

Esercizio 91 / Vibrazione dei muscoli interni della coscia

Partendo dalla posizione precedente, posate i piedi con le piante sul pavimento e alla distanza di 45-60 cm. l'uno dall'altro. Allargate lentamente le ginocchia senza muovere i piedi. Ciò facendo, cercate di mantenere i piedi aderenti al pavimento. I movimenti dovrebbero essere naturali e senza sforzo. Allargate le ginocchia il più possibile, mantenendo i piedi abbastanza distesi. Piano piano e con naturalezza riunite le ginocchia finché si toccano. È importante muoversi lentamente e con natura-

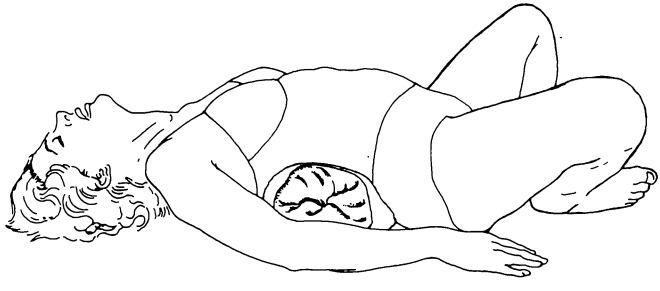


Fig. 57. Stiramento degli adduttori

lezza per indurre le vibrazioni.

Ora riaprite le ginocchia con la medesima naturalezza e quindi richiudetele.

Quando avvertite le prime vibrazioni, continuate con i movimenti in modo che le vibrazioni continuino a loro volta a rinforzarsi. Troverete molto piacevoli queste vibrazioni. Ricordatevi di respirare.

— Siete riusciti a far vibrare le gambe in questa posizione?

— Avete notato come il vostro respiro si è fatto spontaneamente più profondo mentre si sviluppavano le vibrazioni?

— Avete provato delle sensazioni piacevoli nelle cosce e nel pavimento pelvico?

Esercizio 92 / Il cerchio o l'arco completo

Quest'esercizio procura un robusto stiramento dei muscoli anteriori delle gambe e può essere doloroso, se tali muscoli sono tesi. La tensione muscolare impedisce al bacino di oscillare liberamente. Nell'esercizio, il bacino sta sospeso tra i piedi e le spalle, per cui può vibrare liberamente se riuscite a rilassarvi in quella posizione.

Sdraiatevi con la schiena su un

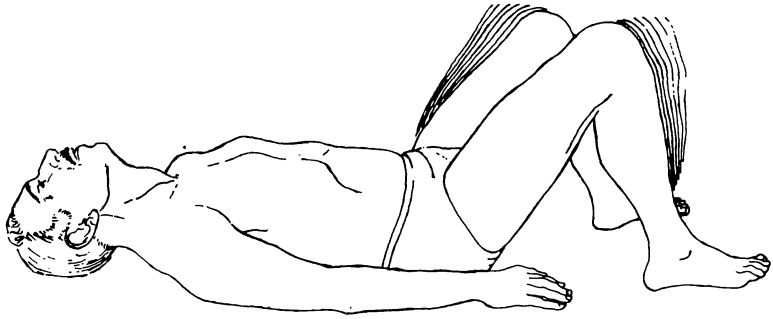


Fig. 58. Vibrazione degli adduttori

materassino o su un letto, piegate le ginocchia e mantenete i piedi distesi sul pavimento e alla distanza di circa 30 cm. l'uno dall'altro.

Afferrate entrambe le caviglie con le mani e inarcatevi tirandovi in avanti con le mani e lasciando che la testa ricada indietro. Solo la testa, le spalle e i piedi dovrebbero toccare il letto o il materassino.

Spingete le ginocchia il più avanti possibile.

Mantenete sciolto il bacino. Non irrigidite il sedere. Cercate di mantenere aperto l'ano in questo e in tutti gli altri esercizi.

Se l'arco è doloroso, non mantenete la posizione, ma posate di nuovo la schiena sul letto. Quindi provate l'arco ancora una volta.

— Siete riusciti a mantenere l'arco e a respirare contemporaneamente nel ventre?

— Avete avuto delle vibrazioni nel bacino in tale posizione? Siete stati capaci di mantenere sciolto il sedere?

Esercizio 92-a / Variante

Se vi trovate in difficoltà in questa posizione — e succede a molti — cercate di dondolarvi in avanti e indietro sui piedi. Quando oscillate in avanti, cercate di toccare il letto con le ginocchia. Quando oscillate indietro, la tensione è allentata. In tal modo, potete stirare piano piano i muscoli anteriori delle cosce.

Esercizio 92-b / Variante

Assumete la posizione ad arco come sopra, mettendo però i pugni sotto i calcagni. Premete in basso con i talloni ma non dondolatevi all'indietro. Mantenete le ginocchia puntate in avanti e in basso. Fate rimbalzare il bacino con una serie di rapidi movimenti per farlo vibrare

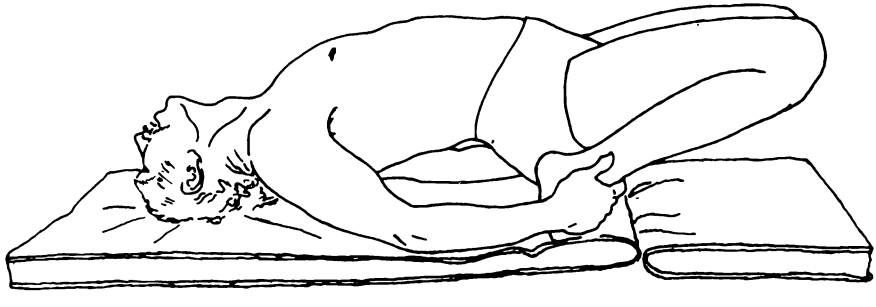


Fig. 59. Arco; cerchio completo

se ciò non accade spontaneamente. Mantenete il sedere sciolto; non spingetelo né irrigiditelo. Guardate la figura 60 qui sotto.
— Avete avuto delle vibrazioni nel bacino?
— Siete stati in grado di respirare nel ventre?
— Siete riusciti a mantenere sciolto il sedere?

In questi esercizi gli avampiedi agiscono da fulcri di leva per sollevare il bacino. La pressione viene esercitata attraverso i talloni premendoli verso il basso. Se le ginocchia sono mantenute in avanti e in basso, la forza risultante fa oscillare il bacino in alto, senza provocare l'irrigidimento del sedere e dell'addome.

ESERCIZIO 93 / SU E GIÙ CON IL SEDERE

In questa posizione si deve portare il sedere all'indietro in modo che questo si carichi e si mobiliti per il movimento in avanti. Il movimento in avanti dovrebbe partire dai piedi e non dal sedere. Se la spinta in avanti parte dal sedere, questo si contrae e interrompe il flusso di sensazioni sessuali.

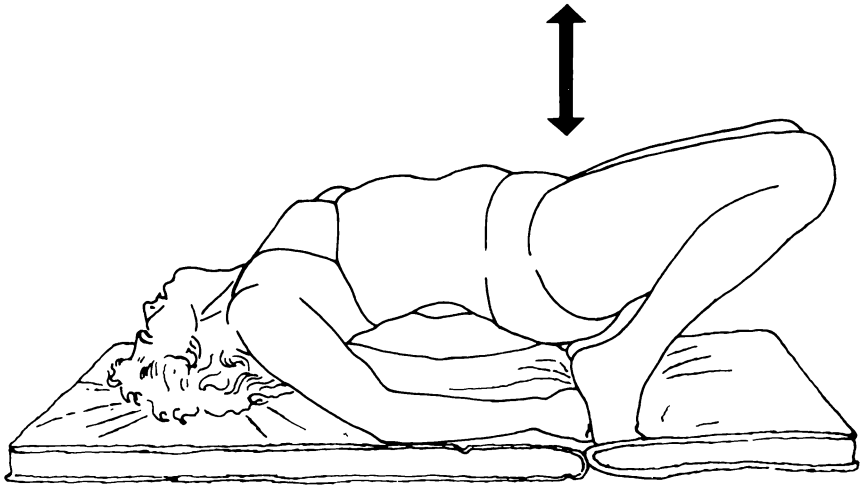


FIG. 60. Arco coi pugni sotto i calcagni

Sdraiatevi su un materassino, su un letto o direttamente per terra, a pancia sotto.

Tenendo le mani posate sulle palme, piegate e allargate i gomiti in modo che il torace si trovi contro il materasso. Voltate la testa da un lato.

Affondate le dita dei piedi nel materasso, in modo da poter premere su di esse. Flettete leggermente le ginocchia e mantenetele contro il pavimento.

Con la pancia sempre contro il materasso, tirate il più indietro possibile il sedere.

Mantenete questa posizione e premete con forza con le dita dei piedi, respirando con naturalezza e a fondo.

Fate rimbalzare il bacino rapidamente contro il materasso mentre premete in giù con le dita dei piedi e le ginocchia.

— Siete riusciti a sentire la pancia premere contro il materasso? Siete riusciti a respirare fin nell'addome?

— Avete avuto delle vibrazioni nel bacino mentre facevate questo esercizio? Per mobilitare tutta la carica sessuale, è importante che le gambe siano ancorate al suolo. Ciò avviene solo se i piedi premono contro un supporto durante l'atto sessuale. Abbiamo raccomandato che la persona che si trova sopra nell'atto sessuale, prema i piedi contro la spalliera del letto per ottenere il 'grounding' necessario alla spinta. In assenza di una

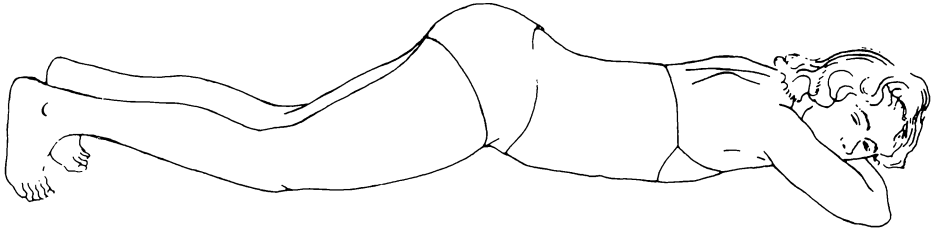


FIG. 61. Su e giù col bacino

spalliera, dovrete conficcare le dita dei piedi nel materasso come nell'esercizio sopra descritto.

Chi ha provato questo esercizio, dice di aver ottenuto un considerevole aumento delle proprie sensazioni sessuali. Questo esercizio dà modo di sperimentare l'accumularsi della carica per la spinta.

Esercizio 94 / Vibrazione del bacino

Fate questo esercizio davanti a un cavalletto bioenergetico, a una sedia o a un tavolo. La ragione di ciò è che vi troverete così nella posizione adatta per indurre forti vibrazioni nelle gambe. Tali vibrazioni possono estendersi al bacino.

State in posizione eretta volgendo le spalle a un cavalletto, a una sedia o a un tavolo, con i piedi puntati diritti davanti a voi e distanziati alla distanza di circa 15 cm. l'uno dall'altro. Sistemate una coperta piegata per terra davanti alle ginocchia nel caso doveste lasciarvi cadere.

Mettete le mani dietro, in modo da toccare leggermente il cavalletto, la sedia o il tavolo, per mantenere l'equilibrio. Non ci dovrebbe essere peso.

Piegate entrambe le ginocchia e portate il peso leggermente in avanti in modo che i talloni si alzino appena dal suolo. Dovreste mantenere il peso sugli avampiedi.

Equilibrandovi in questo posizione con le mani sul cavalletto, sulla sedia o sul tavolo, inarcate il corpo all'indietro e spostate anche il bacino all'indietro sempre senza rompere l'arco.

Mantenete la posizione, respirando profondamente finché le vostre gambe cominciano a vibrare. Quando le vostre gambe vibrano, spostate delicatamente il bacino in avanti e indietro. Il movimento dovrebbe partire dalle gambe e dai piedi. Le vibrazioni dovrebbero cominciare in alto nel bacino e potrebbero anche verificarsi delle oscillazioni pelviche spontanee.

Se la posizione diventa troppo dolorosa per le cosce, dovreste lasciarvi cadere sulle ginocchia. Quindi rialzarvi, passeggiare intorno alla stanza e ripetere la manovra.

— Si è mosso spontaneamente il bacino? Questo movimento vi ha impauriti?

— Avete constatato che le ginocchia tremavano di qua e di là anziché vibrare su e giù? Questo tremolio laterale delle gambe è un'espressione di paura.

— Sentite ora più vivo il vostro bacino?

Questi esercizi possono aiutarvi ad aumentare la carica sessuale esistente nel vostro bacino. Tale carica è indicata dall'apparire di movimenti pelvici spontanei. Tuttavia, se non riuscite a contenere la carica, il bacino risponderà troppo rapidamente.

Se tenete il bacino indietro in uno qualsiasi di questi esercizi, date alla carica la possibilità di aumentare di intensità prima che intervengano i movimenti involontari di scarica.

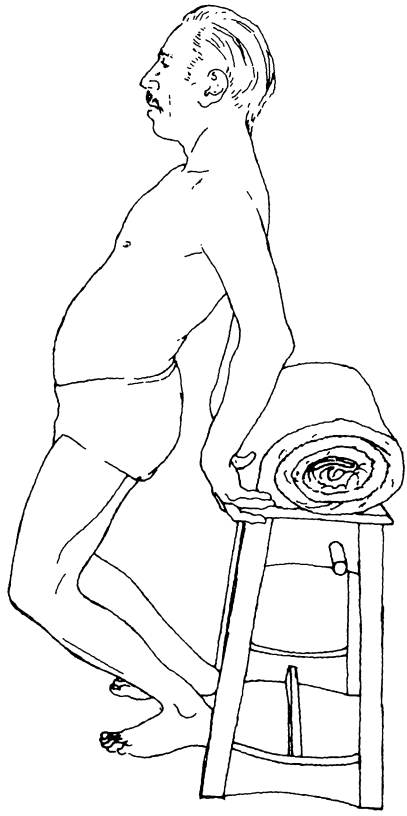


FIG. 62. Vibrazione pelvica

12

Tecniche di massaggio

Il massaggio ha una parte importante nella bioenergetica. È la controparte degli esercizi attivi in cui si richiede uno sforzo per ottenere dei risultati. Nel massaggio, non si fa niente altro che rilassarsi e godere del tocco e della pressione delle mani della massaggiatrice mentre lisciano e impastano la pelle e i muscoli.

Ma talvolta, quando è interessata una zona di tensione muscolare, il massaggio può essere doloroso. Personalmente mi sono fatto massaggiare regolarmente per anni e ho provato dolore in diverse parti del corpo. Sapendo che il dolore era dovuto alla tensione, ho cercato di assecondarlo, e cioè di non irrigidirmi e di lasciare che facesse male. Anche la massaggiatrice era in grado di sentire la tensione sotto forma di muscoli tesi in certe zone. Generalmente, dopo diversi massaggi, il dolore spariva e la zona appariva morbida al tatto. Fortunatamente, il massaggio era sempre più piacevole che doloroso e, dopo, mi sentivo così bene da desiderare con impazienza quello successivo. Spessissimo, verso la fine di un buon massaggio, mi addormentavo sul tavolo.

I massaggi servono a vari scopi. Tutti noi abbiamo bisogno che qualcosa di gentile sia fatto per noi e a noi. Il massaggio in parte soddisfa questo profondo bisogno orale, e ciò costituisce una delle sue attrattive. Ma abbiamo anche bisogno, da adulti, di essere toccati in modo piacevole senza sottintesi sessuali, e il massaggio soddisfa anche questo bisogno. Di uguale importanza è il lavoro svolto sui muscoli tesi. Le mani di una massaggiatrice possono arrivare a tensioni inaccessibili alle nostre mani e non coinvolte direttamente negli esercizi. Le contrazioni spastiche dei muscoli alla base del cranio e sul pavimento orale sono di questo tipo. Spessissimo, questi muscoli si rilassano in seguito a una pressione risoluta e costante. Gran parte dell'efficacia del massaggio dipende dalla sensibilità, dall'abilità e dal tipo di mani della persona che lo compie. Bisogna sapere quanta pressione applicare. Troppa tensione rende eccessivamente tesi, troppo poca tensione ha scarso effetto. Poiché il massaggio è una funzione del toccare, bisogna essere in contatto con ciò che sente la persona massaggiata. È impaurita? Si ha paura di essere toccati, si ha paura di essere feriti. Trattiene il respiro? Il solo fatto di trattenere il respiro renderà

tutto più doloroso e spiacevole. L'abilità di una massaggiatrice consiste nel saper sentire i muscoli tesi nel corpo di una persona e nel sapere quale tipo di pressione e di manipolazione recherà sollievo. Occorre anche l'esperienza di aver praticato il massaggio. Infine la qualità del tocco e delle mani sono decisive. Mani fredde, senza vita indurranno una persona a contrarsi anziché a rilassarsi e a espandersi al tocco. E dita deboli e fiacche non offrono alcuno stimolo.

Toccare rappresenta una modalità energetica di contatto. Per mezzo del tocco, l'energia fluisce da una persona all'altra. Ecco perché il tocco di alcune mani può avere un effetto terapeutico. Se fate del massaggio dovete mantenervi rilassati e caricati. I vostri movimenti dovranno essere naturali e non meccanici. Non state lavorando con del legno o con della pietra. Dovreste mantenere la respirazione profonda e completa e avere l'energia da investire nelle vostre mani. Inoltre non dovrete praticare alcun massaggio che non sia di vostro gradimento, poiché il vostro tocco non sarebbe un'esperienza positiva per l'altra persona.

Questo non è un libro sul massaggio, che è, di per se stesso, un'arte. E benché il massaggio non possa fare ciò che fanno gli esercizi utilizziamo alcune tecniche di massaggio regolarmente nei nostri corsi di esercizi per le ragioni su esposte. Il massaggio viene effettuato reciprocamente dai partecipanti. Contribuisce a mettere direttamente e letteralmente in contatto le persone fra di loro e favorire un senso di contatto e di vicinanza nel gruppo. In questo capitolo descriviamo tali tecniche; possono essere usate anche da persone prive di una precedente istruzione o esperienza nel campo del massaggio.

Inoltre, si può praticare un po' di massaggio anche a casa. Un marito può aiutare la moglie a rilassarsi, lavorando su talune aree rigidamente tese. Una moglie può fare la stessa cosa con il marito. Si può allora alleviare un mal di testa (un mal di testa da tensione, non del tipo emicrania) se si conoscono alcune semplici operazioni. Descriveremo in che modo ottenere ciò.

Inoltre c'è un bellissimo modo di camminare sulla schiena che si può praticare tra marito e moglie, con determinate precauzioni, e che è molto rilassante.

Esercizio 95 / Massaggio della schiena e delle spalle

La persona su cui lavorare siede a terra, a gambe incrociate. Meglio se le spalle sono nude. La persona che esegue il massaggio sta in posizione eretta o inginocchiata alle spalle; assumete la posizione più comoda possibile. Entrambi dovrete essere rilassati e respirare naturalmente.

Le seguenti istruzioni si indirizzano alla persona che massaggia.

Posate entrambe le mani, leggermente, sulle spalle della persona da massaggiare e fate scorrere le dita sulle spalle e sulla schiena, esercitando una lieve pressione, per sentire se vi sono muscoli tesi. Questi saranno avvertiti come nodi duri sotto le dita.

Con le dita che toccano dolcemente, usate i pollici per impastare questi nodi. Se la cosa risulta troppo dolorosa per la persona da massaggiare, eseguite l'operazione più dolcemente. Agite sull'intera parte superiore della schiena.

Posate le mani sulle spalle e premete in basso con forza in modo persistente, finché la persona massaggiata lascia cadere le spalle. Non forzate; una pressione costante, esercitata da dietro con la forza del vostro peso sarà sufficiente a ottenere il risultato. Accertatevi che la persona respiri.

Usando i lati delle mani, tambureggiate moderatamente sulla schiena del soggetto, spostandovi qua e là sulle zone tese. Ciò avrà l'effetto di sciogliere alcune tensioni.

Se il soggetto desidera un trattamento più energico, usate le nocche per impastare le masse muscolari indurite intorno alle scapole. Ricordate che state facendo ciò per aiutare il vostro soggetto a sentirsi bene, non per fargli male.

Ora, con le punte della dita massaggiate di nuovo l'intera zona, lavorando in fuori sulle giunture delle spalle fin nella parte superiore delle braccia e in giù lungo la schiena. Zone critiche si trovano intorno e sulle scapole.

— Avete sentito muscoli contratti o spastici? Poche persone ne sono prive.

— Le spalle del vostro compagno si sono rilassate e sono scese sotto il vostro massaggio?

— Si è fatta più profonda la sua respirazione, e ha trovato gradevole l'altra persona il vostro massaggio?

Esercizio 96 / Massaggio dei muscoli del collo

Il collo è la parte del corpo in cui la tensione comincia a formarsi presto nella vita e ha carattere persistente. Le cause dello stato di contrazione ai muscoli del collo possono essere molteplici. Il collo rigido indica falso orgoglio e ostinazione. Il collo corto, dovuto generalmente alla contrazione dei muscoli ai lati del collo, può essere interpretato come il prodotto della paura di "tirar fuori il collo"

Il collo sottile indica l'assenza di comunicazione piena tra la testa e il resto del corpo: come se fosse un restringimento del canale. In tutti i casi, la tensione del collo esprime il bisogno di aggrapparsi alla propria testa, la paura di abbandonare la testa. Ove tale tensione sia grave e di vecchia data, si può avere l'artrosi delle vertebre cervicali.

Il massaggio dei muscoli del collo non diminuirà la tensione, ma potrà rivelarsi di notevole utilità. Spesso è richiesta un'azione piuttosto energica per indurre la persona a lasciar andare la testa.

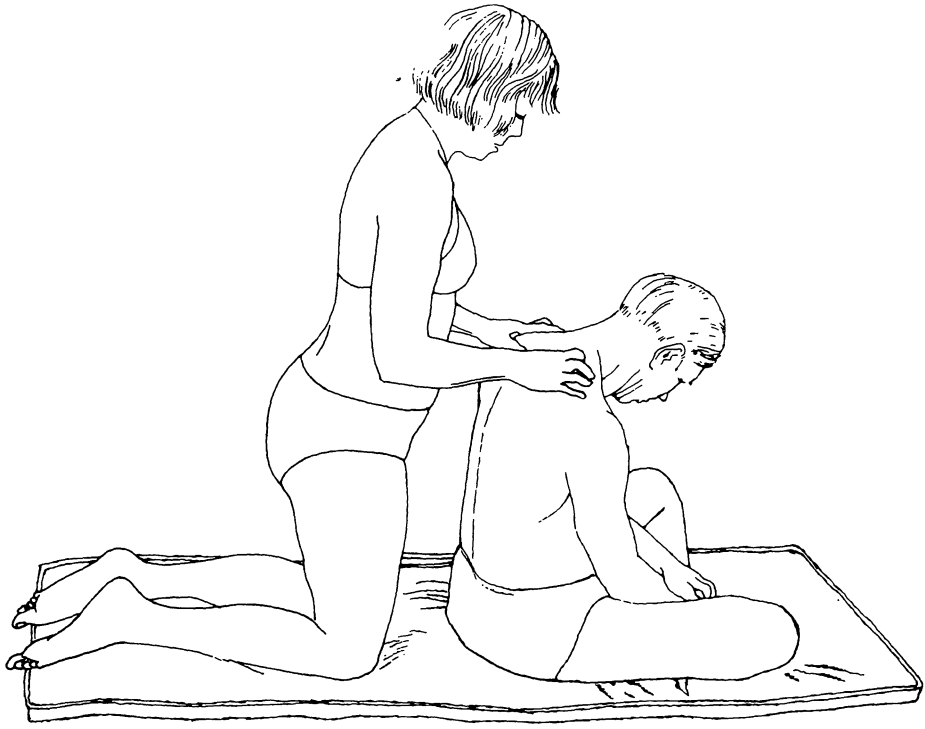


FIG. 63. Spalle e schiena

Inginocchiatevi alla sinistra dell'altra persona che sarà seduta a gambe incrociate. Mettetegli la mano sinistra sulla fronte, per garantire un appoggio più saldo, e la mano destra sul collo. Eseguendo questo massaggio, seguite tutte le precauzioni che abbiamo già elencato.

Con le dita della mano destra palpate (sentite) i muscoli del collo dalla base del cranio alla radice del collo. Sentite la qualità dei muscoli; alcuni potranno essere contratti come fasce d'acciaio; altri tesi come cavi, e altri risulteranno duri e nodosi.

Usando le dita, massaggiate i muscoli tesi, mentre sostenete la testa con la mano sinistra.

È importante dire all'altra persono che continui a respirare e che emetta dei suoni in modo che possiate fermarvi quando prova dolore.

— Riuscite a sentire le tensioni esistenti alla base del cranio? Lungo la schiena e ai lati del collo? Alla redice del collo?

— La persona massaggiata si sente la testa più sciolta in seguito alla vostra azione?

— Respiravate con naturalezza mentre eravate al lavoro?

— *Nota*: I mancini dovrebbero lavorare all'inverso, dato che hanno la mano sinistra più forte.

Esercizio 97 / Alleviare un mal di testa da tensione

La posizione è la stessa dell'esercizio precedente. Iniziate il massaggio alla base del cranio e lavorate verso l'alto e sulla sommità della testa.

Ponete la mano sinistra sulla fronte della persona e la destra alla giuntura della testa con il collo. Prima di tutto cercate la tensione in questa sentendola al tatto, fino a giungere all'osso mastoideo dietro le orecchie. Per sentire al tatto la tensione, esercitate una pressione decisa e muovete le punte delle dita.

Con le prime tre dita, massaggiate vigorosamente i muscoli. Se lavorate nel modo giusto, dovrebbe esservi un leggero dolore.

Con tutte le dita, massaggiate lentamente verso l'alto muovendo il cuoio capelluto finché le due mani si congiungono.

Ora spostatevi dall'altra parte della persona da massaggiare. Posategli la mano destra sulla fronte, cingendo con le dita la calotta e posate la mano sinistra sulla parte posteriore della sua testa. Dovreste avere tra le mani l'intero cuoio capelluto. Con le dita spostatelo avanti e indietro, liberandolo. Se riuscite a scioglierlo, il mal di testa in genere scompare, dato che la sua causa più probabile è una tensione intorno alla testa proprio sotto la calotta.

Anche se questa tecnica di massaggio si è andata affermando come mezzo per far passare il mal di testa, è diventata parte integrante del regolare programma bioenergetico di massaggio. Dopo questo massaggio, i più hanno l'impressione che la loro testa sia più leggera.

Se si è ottenuto solo un sollievo parziale, riprovare. Tuttavia, se pro-

prio non funziona, non insistete. Se il mal di testa è emicrania o mal di testa da tensione e da emicrania, non andrà via in questo modo.

Esercizio 98 / Massaggio alla parte inferiore della schiena

Questo massaggio è eseguito su una persona che giace prona su un materassino, un materasso o un letto. Ci si inginocchia, ponendo un ginocchio tra le gambe della persona giacente. Vedere figura 64.

Posate entrambe le mani sulla cintola del soggetto con i pollici puntati sulla linea mediana della schiena.

Con i pollici, sentite al tatto i muscoli dell'area lombo-sacrale, cioè tra le costole e i glutei.

Impastate questi muscoli con i pollici, esercitando una pressione risoluta e muovendoli su e giù.

Accertatevi che la persona respiri profondamente mentre voi lavorate.

Potete usare anche i pugni su questi muscoli. Ponete le due mani strette a pugno sui lombi e premete in basso vigorosamente mentre il soggetto espira. Alleggerite la pressione mentre inspira, e quindi premete di nuovo mentre espira. Ciò va fatto varie volte, per sciogliere questi muscoli molto forti e spesso molto tesi.

Potete lavorare anche verso l'alto sulla schiena con i pugni, premendo verso il basso i muscoli ai lati della spina dorsale quando la persona espira. La pressione faciliterà l'espirazione.

Si deve evitare questo esercizio quando la persona soffra di un dolore acuto al fondo schiena. È un esercizio che serve però, se la persona ha un dolore cronico ma non tanto acuto in quella zona.

Esercizio 99 / Massaggio dei glutei

Viene fatto nella stessa posizione dell'esercizio precedente. Le mani sono posate sui glutei e i pollici sono usati per premere e massaggiare i muscoli di questa zona. Il procedimento migliore è di lavorare da entrambi i lati simultaneamente, cominciando lungo la parte superiore dei glutei per poi scendere in basso. Quindi, esercitate una pressione decisa sulla massa centrale dei muscoli dei glutei.

Non dovete provocare inutile dolore. Se la persona prova dolore in un punto qualsiasi, diminuite la pressione.

— Se lavorate con naturalezza e con dolcezza, proverà una sensazione di calore e di formicolio ai piedi. Si è verificato ciò?

— Siete riusciti a sentire la tensione ai piedi?

Esercizio 100 / Massaggio ai piedi da proni

Ritengo che il massaggio ai piedi sia la parte più piacevole di qualsiasi massaggio. Tuttavia alcuni sono ipersensibili nella pianta dei piedi e non possono tollerare che su di essi si eserciti una forte pres-

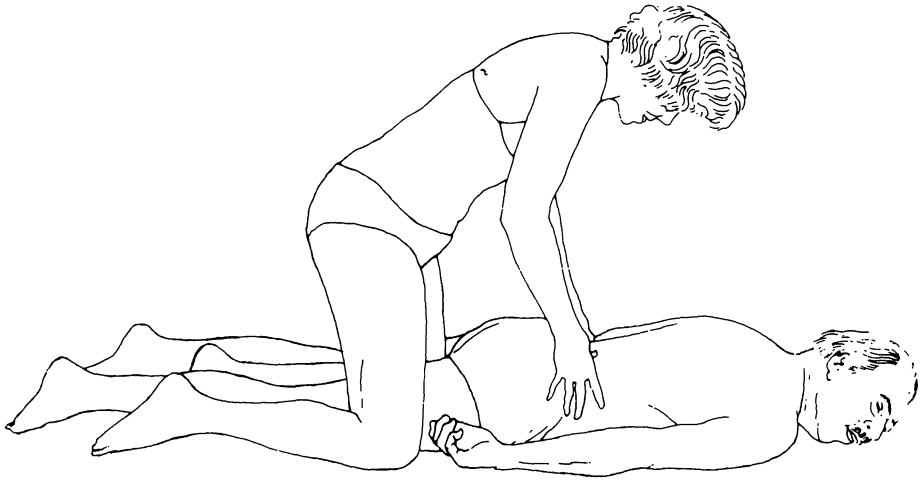


FIG. 64. Fondo schiena

sione. Ciò è dovuto alla spasticità di quei muscoli. Il massaggio ne facilita il rilassamento e col tempo sparisce la ipersensibilità. Quando ciò accade, il piacere di un massaggio ai piedi aumenta notevolmente. Se i piedi dell'altra persona sono molto sensibili alla pressione, eseguite il massaggio dolcemente.

Mentre questa giacerà prona (a pancia in giù), fate quanto segue: mettete la mano sinistra sul dorso o superficie superiore del piede e la destra stretta a pugno contro la pianta del piede. Strofinate in alto e in basso dolcemente. Se l'altra persona lo desidera, potete fare la stessa cosa con le nocche.

Tenete il piede nella mano sinistra e massaggiate ogni dito con le dita della mano destra.

Portate il piede verso l'alto, facendo piegare il ginocchio. Afferrate la caviglia e premete il palmo della mano contro l'avampiede.

Ponete entrambe le mani sull'avampiede e, mentre premete verso il basso, allargate dolcemente le dita del piede a ventaglio.

Ripetete le stesse operazioni con l'altro piede.

— Quando finite, mettete le mani piatte contro le piante dei piedi e mantenete il contatto per circa un minuto. Dopo che avrete ritirato le mani, la persona dovrebbe con-

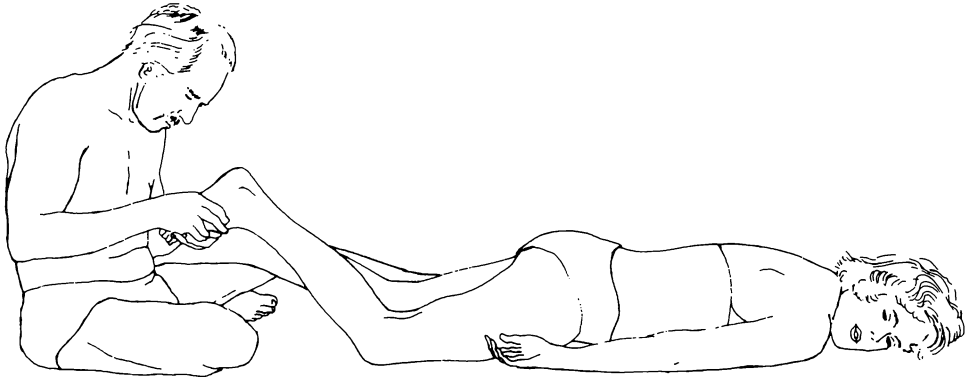


FIG. 65. Massaggio dei piedi

tinuare ad avere un'impressione di contatto per qualche tempo. È stato così?

Esercizio 101 / Massaggio dei piedi da supino

Fate sdraiare la persona sulla schiena, su un letto o su un materassino posato per terra. Sedetevi ai suoi piedi.

Prendete il suo piede sinistro tra le mani e carezzate dolcemente la pianta del piede con i pollici.

Ponete la vostra mano sinistra sotto la caviglia del suo piede e il palmo della mano destra contro il suo avampiede. Esercitate una pressione risoluta con la mano destra. Si scioglie così il muscolo e si ottiene una buona sensazione di contatto tra il piede e la mano.

Ponete i bordi delle palme delle mani contro la pianta del piede e tenete con le dita le dita del piede. Premete con i bordi delle palme della mano e allargate le dita dei piedi con le vostre dita. Questa operazione mira ad allargare il piede. Tenete il dorso del piede con la mano sinistra e mettete un pugno contro la pianta.

Strofinate il pugno lungo la pianta del piede, usando la parte piatta del pugno. Quindi, se la persona lo può sopportare, usate le nocche e strofinatele lungo la pianta del piede.

Prendete le dita del piede con entrambe le mani e piegatele in basso, senza esercitare però una eccessiva pressione.

Mettete il dito indice tra un dito e l'altro del piede, spostandolo di volta in volta a quello successivo e massaggiate dolcemente.

Ripetete questa operazione con l'altro piede.

Esercizio 102 / Camminare sulla schiena

Questa è una forma di massaggio che si esegue mettendo i piedi sulla schiena di una persona distesa su un letto o su un materassino posato sul pavimento. In entrambi i casi, il letto o il materassino dovrebbero essere appoggiati a una parete, in modo che la persona che cammina sulla schiena, possa equilibrarsi, toccando la parete con una mano. Oppure si può usare, a questo scopo, una sedia posta accanto al materasso. Questo tipo di massaggio è esclusivo della bioenergetica e, per molti, è uno dei più piacevoli. È usato in sedute di terapia per aiutare i pazienti a respirare profondamente, rilassando i muscoli della schiena. Tuttavia non dovrebbe essere praticato a persone che abbiano problemi nella zona lombo-sacrale. È da evitare, inoltre, che colui che cammina sulla schiena sia troppo pesante per la persona da massaggiare.

Questa giace su un materassino di gomma-piuma dello spessore di circa 12 cm. o su un letto con le gambe tese e sciolte. La persona che esegue il massaggio deve essere a piedi nudi. Vedere la figura 66.

Mettete un piede di traverso sulle reni e l'altro piede, anch'esso di

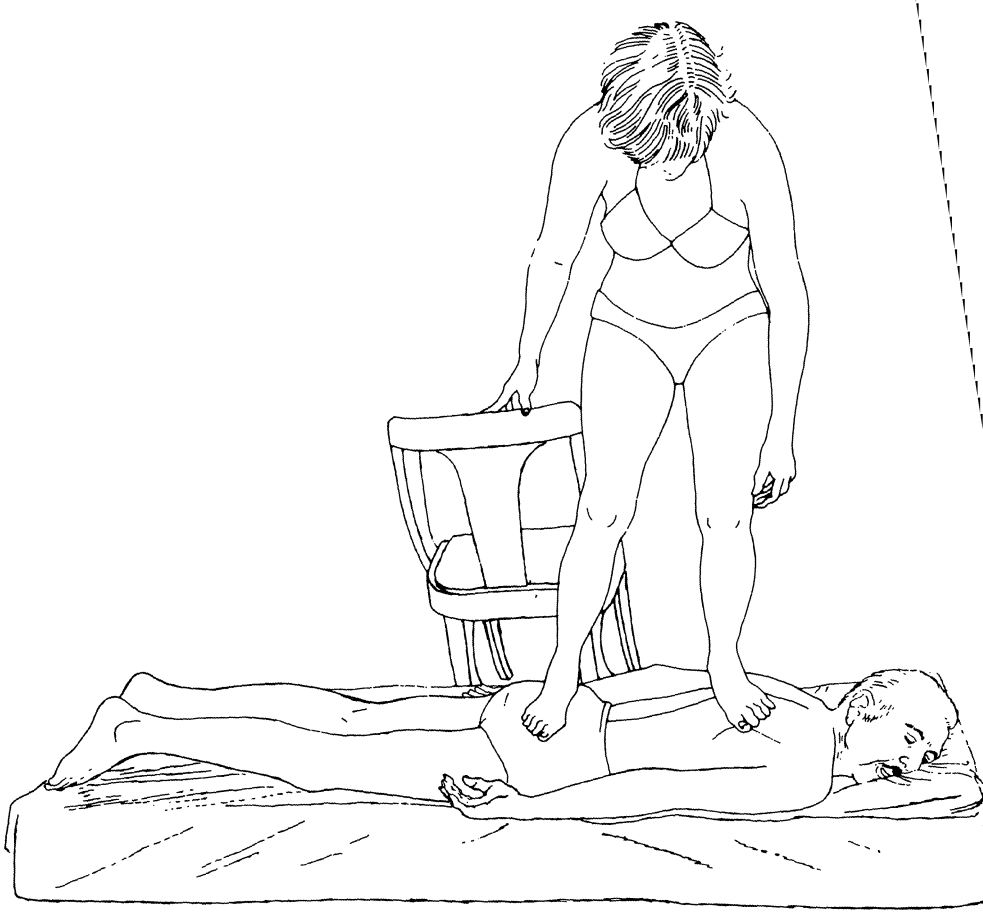


FIG. 66. Camminare sulla schiena

traverso, sopra i glutei. Dite alla persona di respirare in modo udibile. Mentre espira, portate il peso sul piede situato sulle reni. Mentre inspira, spostate il peso sul piede posato sui glutei. Continuate così in sintonia con il respiro della persona per circa un minuto.

Mentre vi equilibrate, posate un piede al livello delle scapole e l'altro sulle reni. Di nuovo, spostate il peso seguendo la respirazione in modo che la pressione sia sulla zona lombare durante la fase della espirazione. Continuate così per circa un minuto.

Se la persona è in grado di sostenere il vostro peso, ponete entrambi i piedi di traverso sulla schiena al livello delle scapole. Ditegli di rilassarsi e di non opporre resistenza ed egli scoprirà di poter respirare abbastanza bene sotto tale pressione. Procedete verso la parte inferiore della schiena, facendo piccolissimi passi, uno dopo l'altro, mentre la persona si rilassa e cede al vostro peso. La camminata finisce quando entrambi i piedi sono sui glutei.

State in posizione eretta sui glutei con entrambi i piedi volti in avanti e all'osso sacro. Mantenendovi in equilibrio, rimbalzate su e giù ritmicamente. Tale operazione serve a scuotere il bacino per liberarlo e permette di approfondire la respirazione.

— Avete tenuto sempre presente la respirazione della persona per tutta la durata della camminata sulla schiena? Non si verifica alcuna tensione indebita se la persona può respirare seguendo i vostri movimenti.

— La persona si sente più rilassata dopo l'operazione?

— Siete riusciti a percepire attraverso i vostri piedi la tensione esistente nella schiena del soggetto?

Con un po' di pratica, diventerete bravissimi in questo tipo di massaggio e vedrete che vi sarà spesso richiesto.

Dopo esservi familiarizzati con le tecniche di massaggio descritte in questo capitolo, potrete estendere il massaggio ad altre zone del corpo. Per esempio, il massaggio ai calcagni e alle caviglie è sempre bene accetto e apprezzato. Il principio fondamentale da seguire è di essere sensibili nei confronti dell'altra persona. Sentite il suo corpo e cercate di capire quali siano i movimenti che lo possano fare sentir meglio. Il massaggio che vale di più è quello che piace di più.

Comporre un programma regolare

13

Esercizi a casa

Nel capitolo settimo, abbiamo dato dei consigli su come fare questi esercizi da soli e a casa. Qui vorremmo dare alcuni suggerimenti sugli esercizi più facili da eseguire e che inducono in maggior misura sensazioni positive.

Facciamo l'ipotesi che abbiate il tempo di fare soltanto due esercizi al giorno. In tal caso vi raccomandiamo di fare l'esercizio 1. Si tratta dell'esercizio nel quale ci si piega in avanti e si tocca il pavimento con le dita. Le ginocchia sono leggermente piegate, e il peso è sugli avampiedi. Questo esercizio ha lo scopo di indurre vibrazioni nelle gambe. Se le gambe vibreranno, respirerete con maggiore naturalezza e più profondamente. Ma sia che si verifichino o non si verifichino vibrazioni, questo esercizio vi aiuterà a entrare maggiormente nelle gambe e nei piedi e ad avere più 'grounding' Si tratta di un esercizio eccellente per iniziare la giornata, ma può essere eseguito in qualsiasi momento e in qualsiasi posto se si sente il bisogno di alleviare uno stato di tensione. Al massimo, questo esercizio può durare da uno a due minuti.

Se desiderate eseguire due esercizi, fate anche l'arco, che è elencato al numero 4 della serie. Cominciate con l'arco e mantenetelo per circa un minuto, respirando nel ventre. Poi, continuate con il piegamento in avanti (esercizio 1) per far vibrare le gambe. È molto più facile far vibrare le gambe, se si comincia con la posizione dell'arco.

I giovani, in generale, non hanno difficoltà a far vibrare le gambe. Alle persone anziane risulta più difficile, perché le loro gambe si sono irrigidite con l'età.

Inoltre, uno è più rigido al mattino, quando si alza, che durante il giorno, quando ha già fatto del movimento. Se siete in queste condizioni, vi suggeriamo di eseguire il numero 19 degli esercizi di base dopo i due esercizi precedenti. In tale esercizio, si sposta il peso su una gamba, piegando completamente il ginocchio. Lasciate che il peso poggi su quel piede finché la posizione non diventa scomoda, poi spostatevi sull'altro piede. Eseguite

due volte su ciascuna gamba e sentirete le gambe più vive e scoprirete che è sceso il vostro centro di gravità. Vi sentirete più vicini al suolo.

Non fate questi semplici esercizi meccanicamente. Leggete le istruzioni e fate attenzione alle domande e ai commenti che seguono ogni esercizio. State facendo questi esercizi per entrare in contatto con il vostro corpo, e dovete allora concentrare la vostra consapevolezza su ciò che sta accadendo nel vostro corpo. Volete anche mettere in moto la vostra respirazione, e pertanto è importante tenersi a mente quella funzione.

Se eseguite più di questi tre semplici esercizi, specialmente al mattino, inizierete la giornata con un migliore senso di voi stessi e con più energia. Da questo punto in poi, la scelta è aperta e dovrebbe variare secondo il vostro sentire, i vostri bisogni e il tempo a disposizione. Potreste desiderare di sciogliere la parte superiore del corpo regolarmente ogni mattina. Scegliete uno degli esercizi che vengono consigliati per questa parte del corpo e aggiungetelo al vostro repertorio. Non occorre che facciate lo stesso esercizio ogni volta. Dopo che vi sarete familiarizzati con questi esercizi, fate quelli che vi servono in relazione alle vostre particolari tensioni.

La maggior parte delle persone ha molte tensioni alla schiena. Può darsi che vi rendiate conto di una certa rigidità alla schiena o potreste comportarvi come se foste gravati da un peso. Il cavalletto è molto utile per questo genere di problema. Raccomandiamo l'uso del cavalletto a tutti coloro che sono in terapia bioenergetica. Provate il primo esercizio della sezione dedicata al lavoro con il cavalletto. Se siete nuovo a questi esercizi, sistemate il cavalletto contro il letto, per maggior sicurezza. Procedete con cautela finché non acquisite la sicurezza che viene dalla pratica. Ricordate che, dopo aver usato il cavalletto, dovete piegarvi in avanti nella posizione di vibrazione.

D'altra parte, potreste essere una persona giovane, atletica e in buone condizioni fisiche. Siete interessati a questi esercizi per vedere quanto più vivo potrebbe sentirsi il vostro corpo. Potete provate tutti gli esercizi col cavalletto, purché non tentiate di dimostrare che non ne avete alcun bisogno e che potete prenderli alla leggera. Nessuno nella nostra cultura è libero da tensioni. E, poiché questi esercizi servono per arrivare alle tensioni, avranno effetto su di voi. Se fin dal primo momento esagerate, andrete incontro a gravi difficoltà e a dolori fisici. State attenti e procedete piano piano. Se restate in contatto con quanto avviene nel vostro corpo non c'è alcun pericolo in nessuno di questi esercizi.

Con la pratica, le persone anziane possono eseguirli altrettanto bene quanto le persone più giovani.

Quasi tutti hanno bisogno di esprimere maggiormente se stessi. Due degli esercizi del cap. 9, che riguarda gli esercizi espressivi, possono essere eseguiti a casa con notevoli vantaggi. Uno è l'esercizio dei calci,

l'altro è quello di percuotere il letto. Certo, si tratta di esercizi che vi aiuteranno a sviluppare la vostra aggressività e l'affermazione della vostra personalità, ma ci sono molte persone che hanno bisogno di svilupparle. Abbiamo raccomandato questi esercizi ai nostri pazienti per il lavoro a casa e li facciamo noi stessi. Dovrebbero essere compresi negli esercizi che fate a casa, se avete il tempo. Leggete le istruzioni e i commenti a questi esercizi molto attentamente, prima di farli.

Gli esercizi sessuali *non* risolveranno i vostri problemi sessuali ma vi saranno di grande aiuto per aumentare le sensazioni sessuali e il piacere. Potete aggiungere uno qualsiasi di questi esercizi al vostro repertorio, ma eseguiteli dopo aver fatto gli esercizi preliminari che abbiamo raccomandato qui.

Tocca a voi. Il tempo e l'energia che investite nel vostro corpo è il migliore investimento che possiate fare. Rende in salute in piacere. E salute e piacere valgono più del denaro o del potere. State in realtà investendo in voi stessi, perché voi siete il vostro corpo o, se volete, il vostro corpo è voi. Abbiamo usato la parola *esercizio* per indicare come si lavora sul proprio corpo per aiutarlo a divenire o a restare vivo. Ma la parola esercizio non è la definizione più appropriata di questi procedimenti bioenergetici. Ciò che si fa è di prendersi cura del proprio corpo e curarsene vuol dire essere interessati, sentire, e percepire con affetto il proprio corpo. Non esercitate il corpo come se si trattasse di una macchina o di un cavallo. *Siate* il vostro corpo nei suoi movimenti, nelle sue azioni ed espressioni. Questo è l'argomento del presente libro.

14

Esercizi in gruppo

Fare gli esercizi in gruppo è sempre più piacevole, e pertanto più facile, che farli da soli.

Dato che sono estremamente utili, abbiamo organizzato dei corsi di esercizi e incoraggiamo i nostri pazienti a frequentarli. La loro risposta è stata così positiva che vorremmo promuovere la formazione di tali corsi ovunque si attui la terapia bioenergetica.

Un gruppo può avere da 4 a 20 partecipanti e deve essere guidato da una persona. È importante che chi guida il gruppo abbia un interesse autentico per gli altri e che ami fare gli esercizi. L'atteggiamento di chi guida il gruppo viene subito raccolto dal partecipante. Chi guida il gruppo dovrebbe anche essere una persona dotata di una buona conoscenza della bioenergetica e avere esperienza in tale campo. Il suo compito sarà duplice: dirigere i partecipanti nel giusto modo e interpretare per ognuno il significato delle esperienze del suo corpo. Un'altra funzione di chi guida il gruppo sarà di valutare, in qualche misura, il grado di tolleranza di ogni partecipante per alcuni 'stress' che gli esercizi comportano. Se un determinato 'stress' gli sembrerà eccessivo, si dovrà consigliare al partecipante di non affrontarlo. Non si guadagna niente a spingere o a forzare. L'obiettivo è il sentire e non lo sforzo.

Poiché gli esercizi hanno per obiettivo il sentire, spesso erompono spontaneamente delle emozioni in alcuni partecipanti al gruppo. Uno potrà ad esempio improvvisamente scoppiare in lacrime e mettersi a singhiozzare. Di tanto in tanto, potrà capitare che un partecipante si senta sopraffatto dalle nuove sensazioni corporee. In tal caso, chi guida il gruppo dovrà mostrargli la propria simpatia e restare in contatto con ciò che accade. Può darsi che basti dire: "Va bene. Abbandonati alla tua emozione e lasciala venir fuori" Se la persona è sconvolta e turbata, il conduttore può avvicinarsi e rassicurarla parlandole. Tuttavia, a meno che non si tratti di un gruppo di terapia, non è consigliabile elaborare le ragioni dello sfogo

emotivo. Ne perderebbero gli esercizi e gli altri partecipanti si sentirebbero esclusi.

Resta inteso che il conduttore dovrà partecipare di persona agli esercizi, oltre che dirigerli. Eseguendo egli stesso gli esercizi, dà agli altri un esempio da seguire. Al tempo stesso, dovrebbe osservare i partecipanti al gruppo, in modo da aiutarli a ricavare il massimo beneficio dalle posizioni usate. Nessuno si può vedere da sé, e sovente uno pensa di avere assunto la posizione corretta, quando invece ciò non corrisponde alla realtà. Solo con un corretto allineamento delle parti del corpo, si può sentire il flusso della eccitazione dalla testa ai piedi.

Il conduttore dovrebbe rendere noto lo scopo di ogni esercizio oltre che lo scopo generale del lavoro sul corpo. Gli esercizi bioenergetici differiscono da altri esercizi, in quanto mirano ad aiutare i partecipanti a lasciarsi andare e ad abbandonarsi anziché sviluppare forza muscolare. Gli esercizi, specialmente le posizioni di 'stress', fanno sì che si abbandonino le rigidità con il risultato finale che ci si sente un po' stanchi fisicamente ed esteriormente abbacchiati, ma interiormente vibranti, eccitati. Alla conclusione di una tipica classe di esercizi, la respirazione del partecipante dovrebbe essere più naturale e costante, il suo colorito dovrebbe essere migliorato ed i suoi occhi dovrebbero essere più brillanti. Lo stesso vale per il conduttore. Ognuno dovrebbe sentirsi più in contatto con se stesso e con maggior 'grounding'

Prima di cominciare un corso di esercizi, ogni partecipante dovrebbe far controllare il proprio stato di salute. Coloro che non vanno a farsi visitare regolarmente dal medico, dovrebbero farsi fare una visita. Noi non riteniamo che gli esercizi contenuti in questo manuale, se utilizzati nel modo giusto, siano pericolosi, ma sarebbe stupido trascurare le precauzioni. Per la stessa ragione, il conduttore dovrebbe essere attento a qualsiasi disposizione emotiva dei singoli partecipanti. Può darsi che taluni abbiano bisogno di partecipare a corsi speciali in cui gli esercizi siano adeguati alla forza del loro ego.

Per fare gli esercizi, cercate di indossare gli indumenti adatti. Il corpo deve essere piuttosto scoperto. Le donne dovrebbero mettersi il costume da bagno o la calza maglia e tenere braccia e gambe nude; gli uomini, il costume da bagno o dei calzoncini.

Uno degli aspetti positivi di un gruppo del genere sta nel fatto che i partecipanti hanno modo di osservare il corpo e i movimenti degli altri. È più facile vedere le tensioni nel corpo di un'altra persona che sentirle nel proprio. Quindi, in tal modo, si può giungere a comprendere le tensioni comuni che affliggono tutti noi. Inoltre dagli altri si riceve appoggio per il proprio impegno nel lavoro sul corpo e incoraggiamento quando si vede il miglioramento degli altri.

I corsi possono essere privati oppure istituzionalizzati. Meglio se vi è una certa omogeneità tra membri del gruppo. L'omogeneità promuove in-

fatti l'identificazione reciproca e, inoltre, consente un uso più selettivo degli esercizi. Così, se state lavorando con un gruppo di pazienti in ospedale, eviterete gli esercizi più faticosi e di tipo emotivo a favore di quelli che mirano soprattutto a rendere l'individuo consapevole del proprio corpo, e a metterlo in contatto diretto con esso. Gli esercizi eseguiti a scuola con bambini e adolescenti, saranno un po' diversi da quelli eseguiti con gruppi privati di adulti. Dobbiamo dire che questi particolari corsi di esercizi sono stati tenuti con notevole successo, benché noi autori del libro non ne abbiamo fatto esperienza personale diretta. Il carattere distintivo di un buon conduttore di un gruppo di esercizi bioenergetici, è di saper adattare gli esercizi alle capacità e ai bisogni del gruppo.

I corsi di esercizi sono per la maggior parte misti, anche se possono essere molto validi i gruppi formati da persone di un solo sesso. In questi gruppi uniformi, specialmente quando sono piccoli e si riuniscono regolarmente, si ottiene la necessaria accettazione da parte dei membri del proprio sesso. Molto spesso, corsi del genere assumono le caratteristiche di una situazione di terapia di gruppo. E là dove questi esercizi vengono eseguiti nell'ambito di un programma di terapia di gruppo, facilitano moltissimo lo sviluppo del sentire e della comunicativa. Il lavoro bioenergetico sul corpo riconduce le persone agli elementi fondamentali della vita: alla respirazione, al movimento, al sentire e all'espressione.

Il corso generalmente seguirà l'ordine di esercizi proposto nella serie degli esercizi tipo. Tuttavia è importante variare gli esercizi di volta in volta per evitare la monotonia della 'routine' Si può anche improvvisare sugli esercizi tipo, seguendo le linee fondamentali della teoria bioenergetica. Non abbiamo incluso tutti gli esercizi che usiamo, e ne immaginiamo sempre di nuovi per venire incontro alle necessità dei partecipanti o alle nostre. Molti esercizi vengono fuori dall'esperienza personale.

A seconda della forza dell'ego dei membri del gruppo, dovrete includere alcuni esercizi di auto-espressione. Nelle mani di un conduttore competente e qualificato, tali esercizi sono efficacissimi per scaricare la tensione.

Gli esercizi di massaggio, a nostro avviso, dovrebbero far parte integrante di ogni programma di esercizi, ogni qualvolta il tempo lo consenta. Alla gente piace aiutarsi a vicenda. Il contatto fisico aumenta il senso di vicinanza e di unità del gruppo. Alcuni potrebbero obiettare al fatto di toccare o di essere toccati e queste obiezioni dovranno essere rispettate dal conduttore e dagli altri partecipanti. Tali obiezioni, basate sulla paura, svaniranno col passare del tempo, dopo aver visto gli altri toccare ed essere toccati.

Un programma di esercizi per un corso avanzato dovrebbe includere alcuni degli esercizi sessuali. Se le tensioni del bacino non vengono allentate e le sensazioni sessuali non si fanno strada, il corpo non può riacquistare la sua armonia e vitalità naturali. Abbiamo ripetutamente sottolineato che

tutte le vibrazioni finiranno col coinvolgere il bacino qualora si sviluppino pienamente e conducano a movimenti pelvici spontanei. Essere vivi in modo vibrante significa essere vivi sessualmente.

Ora, in conclusione, vorremmo fare alcune considerazioni circa la funzione di questi esercizi nella vostra vita. Non si fanno eserciżi tanto per divertirsi. L'esercitarsi può essere piacevole perché ci si sente bene, ma si tratta di una misura preventiva come quella di lavarsi i denti. Le conseguenze di una mancata attenzione al corpo sono gravi.

Tuttavia, questi esercizi bioenergetici, per quanto molto validi, non costituiscono surrogato di una vita sana. Per essere vivi in maniera vibrante, bisogna sentirsi contenti della propria vita, trovare qualche soddisfazione nel lavoro, e provare piacere nei contatti personali.

Avete la responsabilità di prendervi cura di voi stessi. Non dovete esagerare nel cibo, negli alcolici, o nel tabacco e poi pretendere che siano gli esercizi a mantenervi in uno stato di salute vibrante. Una persona che ha interesse al proprio corpo cerca di mangiare in maniera intelligente e in modo da nutrirsi. Cerca di dormire abbastanza, di evitare gli sforzi non indispensabili e di prendersi il tempo necessario per respirare e sentire se stesso.

Si spera che questi esercizi vi metteranno in grado di *essere* più *presenti* come persone in tutte le situazioni, cioè di partecipare anima e corpo alle vostre risposte. Sappiamo che vi aiuteranno a fronteggiore le tensioni della vita moderna. Ma fare gli esercizi bioenergetici a casa o in un corso non può essere un surrogato di altre importanzi attività fisiche. L'essere in contatto col proprio corpo dovrebbe risvegliare il bisogno di impegnarsi in altre piacevoli attività fisiche. Fra queste, la più semplice consiste nel camminare. Camminare per il proprio piacere, non per andare da qualche parte. L'attività più piacevole ed esilarante, a parte il sesso, è la danza. È davvero un peccato che noi balliamo così poco. Se non siete giovani e abili nei ritmi 'rock', vi raccomandiamo caldamente la danza folk o 'square dancing'. La più salutare attività fisica è il nuoto. Nuotando, il corpo è libero dalla sollecitazione della gravità, e respirazione e movimento debbono essere coordinati tra loro.

Lo scopo dell'attività bioenergetica è di aiutare a "lasciarsi andare" al piacere. Il piacere è una risposta del corpo. La capacità di provare piacere è una funzione della vitalità del corpo, cioè, una misura di quanto sia vivo il corpo in maniera vibrante.

Finito di stampare
presso la litografia COVI MANLIO per conto della
Casa Ed. Astrolabio Ubaldini
nell'ottobre 1979.