

LA RESPIRAZIONE PSICOSOMATICA

Il respiro è il principale strumento della psicosomatica: rivitalizza il corpo, scioglie le emozioni bloccate, apre la mente e risveglia la coscienza. Sin dall'antichità l'equilibrio psicosomatico e spirituale è stato associato al "respiro globale". Negli ultimi decenni lo sviluppo di tecniche per lo scioglimento dei blocchi respiratori legati a specifici disagi psicologici ha aperto un capitolo nuovo nella terapia olistica e nella crescita personale.

di Nitamo Federico Montecucco

Il respiro come fondamentale strumento psicosomatico

L'aria e il respiro sono sempre stati legati alla vita e alla mente. La mitologia ebraica riconosce l'importanza del "soffio vitale" come elemento primario con cui Dio anima la materia inerte infondendogli la vita e la coscienza. In tutte le antiche tradizioni mediche, il termine "aria" comprendeva sia il significato corporeo di "energia vitale" che il significato "psichico" di energia legata alla mente e alla coscienza. L'aria è anche la più essenziale tra le alimentazioni: è possibile restare molti giorni senza cibo, qualche giorno senza liquidi, ma solo pochi minuti senza aria. Nella medicina tibetana l'aria, chiamata "rlung", è la funzione fisiologica più correlata alla mente e alle sue alterazioni, e quindi il suo controllo è la base della cura delle malattie psicologiche. La medicina ayurvedica considerava il "prana" l'energia del respiro - come base sia dell'equilibrio fisico che dell'intero percorso spirituale dello Yoga. In Cina il "C'i" rappresenta la base del Tai C'i e del Qi Gong, i due sistemi di riequilibrio energetico della medicina e dell'evoluzione spirituale taoista. Si intuisce che la respirazione possiede delle caratteristiche uniche e fondamentali per l'approccio psicosomatico e olistico alla terapia. In tempi più recenti Wilhelm Reich e tutta la successiva ricerca psicosomatica hanno largamente documentato come la repressione della naturale vitalità o della libera espressione istintiva-emozionale (positiva e negativa) porti a profondi blocchi del sistema respiratorio in tutto il corpo, che coinvolgono il sistema muscolare, circolatorio e nervoso. Quando si blocca la respirazione in una zona del corpo, anche le sensazioni e le emozioni che da quella zona arrivano al cervello subiscono una alterazione: il risultato sarà di avere una parte del corpo senza sensibilità, che non pulsa più oppure congestionata ed ipersensibile.

Il respiro globale e i blocchi della respirazione

I ritmi respiratori naturali, degli animali come dell'essere umano, corrispondono ad un "respiro globale" che pulsa, fluisce con le differenti situazioni e viene percepito con piacere in ogni parte del corpo. Questo avviene quando si realizza una naturale espressione delle energie istintive-vitali e dei vissuti affettivi-emozionali. Ad ognuno dei sette stati naturali di coscienza (vedi mappa psicosomatica PNEI) corrisponde uno specifico "schema funzionale respiratorio". Col termine "funzionale" intendiamo che quello specifico schema respiratorio è ottimale per quella specifica situazione (di pericolo, di riposo, di eccitazione, di tenerezza, di controllo, di sogno o di meditazione).

Ogni volta che, per condizionamenti materni, famigliari o sociali, traumi, stress, emergenze, ecc., il normale ciclo funzionale energetico, emozionale o psicologico viene inibito, alterato o stimolato, il corrispondente schema funzionale respiratorio si altera proporzionalmente. Ci si ritrova a respirare come in situazioni di pericolo anche quando dovremmo essere rilassati o ci afflosciamo quando dovremmo essere combattivi, o teniamo il torace scarico anche se siamo in situazioni di stabilità affettiva. Il respiro non è più funzionale!

Il respiro è profondamente influenzato dalle emozioni e dalla nostra psiche. Se osserviamo la qualità del respiro di una persona possiamo immediatamente riconoscere quale emozione sta vivendo. Facciamo alcuni esempi molto generali. Ogni volta che un animale o un bambino ha paura modifica la sua respirazione con una caratteristica contrazione della muscolatura respiratoria della schiena, dalla nuca, del diaframma e della parte superiore del torace. L'inibizione della libera espressione della voce e delle proprie emozioni e opinioni provoca contrazioni dei muscoli del collo e della gola, mentre la repressione (tipica dei bambini di città) delle sue funzioni fisiche più vitali come il correre, il muoversi, il giocare nella natura provoca un indebolimento della respirazione addominale.

Respiro come strumento di apertura somatica ed energetica: il body scan psicosomatico

La respirazione è una delle principali funzioni fisiologiche del nostro organismo in quanto consente lo scambio gassoso fra l'organismo e l'ambiente esterno attraverso il quale il sangue si libera di anidride carbonica e si "carica" di ossigeno. Questo processo di ossigenazione è alla base del metabolismo attraverso cui le cellule ricevono nutrimento e si ripuliscono dalle scorie. Attraverso la tecnica dell'"Anatomia Esperienziale Respiratoria", che consiste nel respirare consapevolmente nel corpo, riapriamo le porte della percezione sensoriale e sentiamo il piacere, il dolore o la tensione presente nei vari distretti somatici. In questo modo prendiamo coscienza dello stato di benessere o di blocco psicosomatico, e, nei casi di tensione più leggera, lo stesso respiro può riportare in uno stato di equilibrio funzionale. Nei casi più gravi c'è bisogno di un approccio più complesso che lavori in modo più specifico, oltre che sulla componente fisica, anche sui livelli emozionali e mentali. Nella quasi totalità dei casi gravi (disturbi di personalità, traumi, alexitimie, condizionamenti pesanti, depressioni, nevrosi, crisi di panico, ecc.) le persone non sentono adeguatamente il proprio corpo e le proprie sensazioni somatiche: base somatica della percezione emozionale e interiore. Ristabilire il contatto corporeo consente di mettere la fondamenta della percezione e del rinforzo del Sé. Il lavoro di consapevolezza corporea e di contatto con le sensazioni interne è quindi il primo passo di tutti i percorsi di cura psicosomatica olistica.

Respiro come rilascio emozionale e regressione

In situazioni di disagio fisico e psicologico, la respirazione profonda viene utilizzata come strumento per il contatto e la liberazione emozionale, l'*emotional release*, ossia per una emozionale dei blocchi psicosomatici. Se si respira profondamente in un blocco, sia fisico (percepito come dolore o tensione somatica) che psicologico (chiusura o inibizione emotiva o cognitiva), si induce la persona a sciogliere le energie o le emozioni in esso "bloccate", compresse o congelate. Già Reich negli anni 40 e poi Lowen a partire dagli anni 60, hanno posto un forte accento sull'identità funzionale tra l'energia corporea e quella psico-emotiva: il blocco "nervoso" delle emozioni genera un corrispondente blocco sul piano muscolare-respiratorio. I padri della psicosomatica occidentale ritenevano che l'insieme dei blocchi emotivi generasse una specifica "corazza muscolare", diversa a seconda del carattere della persona, e che la rimozione di questi blocchi dovesse essere sostenuta da un parallelo scioglimento delle tensioni sul piano fisico.

Nella storia della terapia ad orientamento somatico (Bioenergetica, Rebirthing, Respirazione Olotropica, Respirazione Dinamica, Breath Work) il respiro è stato utilizzato come strumento elettivo, una chiave in grado di aprire le porte che consentivano il passaggio da un livello somatico ad uno emozionale.

Respiro come strumento di esplorazione dell'inconscio

Attraverso il respiro globale, dalle emozioni è possibile entrare ancora più in profondità nella mente e nell'inconscio. Il respiro infatti è l'unica funzione fisiologica ad essere sia volontaria (cosciente) che automatica (inconscia) e questa sua peculiare funzione ci consente di creare un ponte tra gli aspetti più consci e quelli più inconsapevoli. L'utilizzo consapevole di questo veicolo quindi, oltre che portare alla liberazione delle tensioni somatiche ed emozionali, apre una porta diretta

sull'inconscio e sulle radici psicologiche dei condizionamenti e dei traumi, rievocando memorie, immagini e ricordi da tempo rimossi. Un utilizzo consapevole delle tecniche di respiro offre la possibilità di lavorare sulle componenti cognitive e psicodinamiche in modo creativo e integrato accelerando processi di comprensione e di cambiamento che altrimenti risulterebbero più lenti ed artificiali.

Respiro come consapevolezza profonda: la mindfulness

Oltre a queste importanti qualità terapeutiche, il respiro è anche la base delle tecniche di meditazioni più efficaci e profonde, molte delle quali sono sempre più utilizzate in ambito terapeutico; tra queste la scuola della vipassana o “mindfulness” ha dimostrato grandi effetti su molte differenti situazioni patologiche. In situazioni di lieve o medio disagio, attraverso la consapevolezza dolce e continua del respiro – derivate dalla vipassana e dalle tecniche di “anatomia esperienziale” – è possibile ritornare a “sentire il corpo” e risvegliare la sensazione somatica originaria di piacere e vitalità. Ma soprattutto, il **respiro consapevole permette di riattivare la coscienza di Sé** che è la parte fondamentale della “terapia del risveglio” perchè permette di lavorare globalmente sull'identità profonda. Questo uso interiore profondo della respirazione è il nostro punto di partenza e di arrivo in quanto, grazie ad esso, le persone aprono un nuovo spazio di identità che consente loro di apportare consistenti e veloci cambiamenti al loro modo di essere e di vivere. Grazie alle tecniche di respiro, utilizzate in chiave meditativa, le persone sono sostenute in un processo di evoluzione della loro identità che altrimenti sarebbe messa a rischio di collasso dalla destrutturazione del precedente assetto cognitivo, emotivo e comportamentale che, per quanto patologico e disfunzionale, era comunque stabilizzato.

E' per questo che, dopo l'utilizzo delle tecniche di respirazione intensa, soprattutto quando c'è stata un intenso rilascio emozionale, si cerca di far in modo che la persona si ritrovi in uno spazio di unità e di integrità psicosomatica: ogni trattamento inizia e termina facilitando una percezione unitaria del Sé, come una meditazione. In virtù di tutte queste potenzialità, il respiro diventa così **il principale strumento terapeutico della psicosomatica del profondo.**

Favorire la crescita ed il benessere attraverso il respiro

Il riequilibrio della naturale respirazione prevede tre livelli di intervento: 1) primo livello di rieducazione preventiva di base per i blocchi più lievi e recenti, 2) secondo livello di intervento sui blocchi già in parte cronicizzati o comunque più profondi, ma che non hanno ancora causato danni psicofisici acuti; lo scioglimento di questo tipo di blocchi prevede una leggera attività di lavoro sulle emozioni e di riequilibrio energetico, 3) terzo livello di intervento per i casi più gravi che hanno già causato un danno fisico o psicologico. Il primo e il secondo livello di lavoro col respiro rientrano nelle pratiche naturali e preventive orientate al benessere, come lo yoga, il canto o la danza, e possono anche essere praticate da operatori e counselor olistici.

Il terzo livello invece è di stretta pertinenza medico-psicologica in quanto richiede una competenza estremamente più profonda sulle patologie e una visione molto più precisa sull'approccio clinico e terapeutico in generale.

Le tecniche di respirazione non appartengono in modo esclusivo ad uno specifico approccio terapeutico o ad una scuola spirituale e possono essere utilizzate come ausilio a terapie di ogni orientamento psicologico, e non solo: cognitivo, dinamico, bioenergetico, sistemico-relazionale, medico, riabilitativo, nel massaggio e ovunque ci sia dolore, ansia e paura che contraggono il corpo. Esse permettono di facilitare e incrementare la risposta della persona ai differenti trattamenti su qualsiasi livello avvengano, sia esso fisico, energetico, emozionale, mentale o spirituale.

La descrizione della modalità di utilizzo terapeutico del respiro potrebbe continuare e, certamente, essere espressa in termini medici e psicologici più specifici, come facciamo nella “Settimana della Psicosomatica e delle tecniche di Respirazione Globale” che si svolge ogni anno alla fine di Luglio presso il Villaggio Globale a Bagni di Lucca. All'interno di questo spazio di formazione, utilizziamo i primi due giorni per delineare le basi teoriche scientifiche, mediche e psicologiche

della psicosomatica, mentre nei cinque giorni seguenti insegniamo la pratica delle venti principali tecniche di respirazione attraverso una modalità esperenziale. Riteniamo che l'esperienza diretta ed approfondita delle tecniche che si utilizzeranno "sull'altro" sia l'elemento fondamentale per generare uno spazio interno in cui il cliente possa poi risuonare: siamo noi stessi il principale strumento di lavoro ed è necessario contattare le proprie emozioni ed i propri blocchi se vogliamo le persone a lavorare su se stesse. In quest'ottica, il training di formazione è principalmente orientato a favorire nei partecipanti, oltre che una comprensione tecnica e teorica, una apertura empatica ed un contatto profondo con l'altro. Le tecniche di respirazione sono strumenti potenti e quindi necessitano di adeguate conoscenze professionali e di una consistente dose di amorevolezza per essere utilizzate con efficacia e senza rischi.