

Formazione in Counseling

Tesina di fine percorso

Istituto Maithuna

RESPIRO, CONSAPEVOLEZZA E PRESENZA

Simone Signorini

Anno 2019/20

Ringrazio Elmar e Michaela Zardra e Devapath, incontrati nel mio percorso di ricerca interiore e che sono state guide molto importanti contribuendo positivamente alla trasformazione del mio essere, al miglioramento della qualità della mia vita ampliando la mia consapevolezza , la capacità di entrare profondamente in me stesso e la capacità di amare.



Prefazione

Quello che mi ha portato ad interessarmi al RESPIRO e al desiderio di approfondire e condividere questo argomento è la mia esperienza diretta che ho maturato negli ultimi 10 anni partecipando a gruppi di terapia di crescita interiore e sessioni individuali.

Con il passare dei giorni, dei mesi e degli anni in cui ho praticato la meditazione e ricercato attraverso numerose tecniche che hanno coinvolto a vari livelli il mio corpo e la mia mente, mi sono reso conto di quanto possa essere vasto il mondo esperienziale, conoscitivo e sensoriale che mi si apre se porto attenzione alla mia respirazione, la coltivo e la rispetto allargandola e ampliandola.

È sorprendente quanto in realtà sia limitata la nostra conoscenza e comprensione di questo “tesoro” nascosto.

Quello che ho appreso consapevolmente dal respiro ha cambiato letteralmente la mia vita, portando una nuova qualità, ridonandomi, pian piano, vitalità, spontaneità e la possibilità di sentirmi in una respirazione corporea più presente e attenta.

Il mio intento è quello di trasmettere e condividere ciò che per me è stata una scoperta straordinaria, ovvero come il respiro possa diventare un potente mezzo di conoscenza e quindi di cambiamento rispetto a meccanismi inconsapevoli e disadattivi che portavo ogni giorno nel rapporto con me stesso, nella lettura della realtà e nella relazione con le persone a me vicine e anche più care.

Ho scelto volontariamente di non trattare l'argomento dal punto di vista biologico ma di concentrarmi sull'aspetto esperienziale.

I riferimenti teorici a cui mi sono ispirato sono:

- La Integrative Body Psychotherapy (IBP), fondata da Jack Lee Rosenberg, in cui il respiro è una delle basi dello stile terapeutico. Nelle pagine che seguono ne verranno approfonditi gli aspetti fondamentali, e riportati alcuni esempi di utilizzo nel corso di una sessione di counseling.
- Osho e tutto il suo pensiero. In particolare mi sono ispirato alle tecniche di meditazione attiva che ha creato, permettendo all'uomo moderno di sentirsi e incontrarsi profondamente.
- Devapath, un medico e terapeuta tedesco, discepolo di Osho (per circa 20 anni è stato al suo fianco) e che ho conosciuto personalmente e che mi ha seguito in molti percorsi esperienziali e formativi dal 2010 al 2016.
- Elmar e Michaela Zadra: Trainig di Tantra.

LA VITA FA RESPIRARE IL RESPIRO FA VIVERE

Respirare è la più importante funzione di sostegno della vita e anche la più trascurata, il nostro respiro non porta solo ossigeno come si insegna nella medicina occidentale ma esso porta anche energia vitale. Prana è il nome che gli viene dato nelle scuole di guarigione orientali.

“È necessario fare un profondo respiro per superare i nostri atteggiamenti negativi nei confronti della vita.” (Devath – La potenza del Respiro)

La prima domanda che un medico dovrebbe rivolgere al paziente che sta visitando, dovrebbe essere:

“Come sta la sua respirazione?”.

In modo simile, la prima domanda di uno psicologo potrebbe essere:

“Cosa le impedisce di respirare profondamente?”.

E ancora, la prima domanda di un terapeuta della famiglia potrebbe prendere la stessa direzione:

“Chi in famiglia trattiene di più il respiro?”.

Come risaputo, tutti i problemi psicologici hanno un corrispettivo nel corpo che può tradursi anche in una respirazione innaturale che blocca il fluire dell'energia e funge da segnale forte del disagio sottostante.

“Un giorno un insegnante chiese agli alunni di una classe, quale tipo di medicina conoscessero e per cosa sarebbe stata utile.

I ragazzini parlarono dell'aspirina, dell'olio di fegato di merluzzo e di altro, affermando che tutti questi rimedi avrebbero sostenuto la loro salute.

Alla fine il più piccolo saltò su urlando: “Ehi, ehi, avete dimenticato la medicina più importante ! l'ossigeno ,è l'ossigeno! Lo davano a mia nonna!”

“E a cosa serve?” chiese l'insegnante,” Beh, quando cominciavano a portare fuori il carrello dell'ossigeno” disse il ragazzino, “lei sussurrava con un filo di voce :”Non portatelo v...i...a...a...!.

Questo ragazzino imparò la prima lezione della vita: respirare è la chiave!

(Dal libro “ la potenza del respiro “ Devapath).

RESPIRARE E' LA CHIAVE

La consapevolezza del respiro comincia trasferendo l'attenzione dal mondo esterno al “tempio del nostro corpo”, il respiro diventa il ponte. Diventando consapevoli del respiro e portando attenzione all'inspirazione e all'espirazione, diventiamo presenti totalmente al nostro corpo.

Sentire il corpo diventa il mezzo per vivere e mantenere coscienza del presente.

Dopo la nascita, la vita comincia con una profonda inspirazione e poi con una respirazione rapida che ci permette di sopravvivere e rimanere vivi.

Quando ci si avvicina alla morte, la vita si conclude con un rallentamento del respiro e alla fine con un'ultima lunga espirazione.

Fra questi due estremi si sperimenta un'ampia varietà di frequenze respiratorie: dal respiro veloce, terapeutico e attivo, atletico o sessuale ed emozionale, a quello naturalmente rilassato ed estremamente equilibrato, lento, meditativo. Dalla testa fino ai piedi la respirazione compie nel nostro corpo un incredibile lavoro. Con ogni respiro, ossigeno ed energia inondano il corpo e lo mantengono connesso alla pulsazione della vita.

Il nostro corpo è la nostra verità, che esprime lo stato del nostro essere.

Il corpo è un lussuoso contenitore, il respiro è strumento di consapevolezza; se osserviamo con attenzione i segnali che il corpo ci invia, sapremo a che punto siamo con la relazione con noi stessi e quindi anche con gli altri.

La mente facilmente ci inganna, e mentendo, mostra di noi una falsa immagine, a cui tra l'altro ci piace credere, per poterci sentire bene con noi stessi e accettati dalla società.

Quando nella nostra vita qualcosa va storto, abbiamo la tendenza a cercare un colpevole, o rimproveriamo qualcuno o incolpiamo noi stessi. Pensiamo che cambiando le circostanze esterne, o modificando i nostri comportamenti, la nostra situazione in futuro migliorerà. La mente, pur proteggendoci trovando l'adattamento migliore in relazione alle nostre risorse, crea anche i continui conflitti che abbiamo con questa meravigliosa vita e ci rende inconsapevoli della nostra beatitudine interiore.

Una visione pessimistica e depressa della vita, è il risultato di un lungo processo di intossicazione mentale, cominciato all'inizio dell'infanzia. Fin dai primi giorni infatti, la nostra mente innocente è stata così spesso nutrita con credenze che negavano la vita, dalle stesse persone che avevamo intorno che nemmeno si rendevano conto di quello che ci stavano facendo: ci suggestionavano con le loro idee, prima ancora che potessimo fare esperienza della vita, ponendoci i primi interrogativi e traendo le nostre conclusioni.

Un buon riposo notturno termina ancora prima di poter iniziare: una buona nottata di respirazione rigenerante viene disturbata, impedendoci di ricaricare le "batterie", inoltre rimaniamo tesi e stanchi perché non riusciamo più a riposarci rilassandoci in una respirazione di pancia. L'attuale stile di vita, così stressante e frenetico, non ci fornisce ciò di cui più urgentemente abbiamo bisogno, cioè un momento di silenzio e di pace interiore.

A meno che non si impari a rilassare la mente con la meditazione, non saremo capaci di sfuggire all'interminabile attività mentale. Più ci si perde nel pensare e più si diventa tesi, finendo ulteriormente sulla via che porta al "mare della follia": la mente diventa una macchina infernale. La gioia di un'attività mentale temporanea diventa l'agonia del pensare compulsivo. Anche mentre si fa sesso si continua a pensare, ci si perde in fantasie pornografiche e per questo si perde il picco dell'orgasmo, un momento di non-pensiero.

Bloccati nella mente non riusciamo più a sentire adeguatamente. Ci si ritrova quindi soli e separati e facilmente si perde la consapevolezza di tutti quegli aspetti della vita che la rendono così bella: muoversi seguendo un flusso spontaneo, rilassarsi, avere fiducia, amare e semplicemente godersi l'arte dell'essere. Nel momento in cui la mente si raffredda e si calma, allora il cuore, il nostro centro del sentire, comincia ad aprirsi e a vibrare, facendoci sentire connessi e in armonia con il mondo interiore e con quello esterno, dandoci infine l'esperienza di quel senso di unità, che così tanto bramiamo.

Il corpo non mente ma rivela una verità profonda. Essere consapevoli del proprio respiro è un meraviglioso insegnamento sul sentiero della vita che ci aiuta a renderci conto di quanto intimamente siano connesse tutte le dimensioni del nostro essere: **corpo, mente, cuore e spirito** non sono unità separate ma un unico essere organico che prende vita, viene influenzato e che si esprime proprio attraverso il modo con cui respiriamo.

Uno dei miracoli più dimenticati del corpo, è la sua capacità di massaggiare, pulire e guarire se stesso, attraverso una naturale respirazione. Con i suoi movimenti di innalzamento e abbassamento il diaframma massaggia, a ogni respiro, tutte le aree e gli organi del corpo. Il suo massaggio elimina il materiale di scarto, sostiene il flusso sanguigno, rilassa le tensioni e ci mantiene aperti ed energici.

Permettendo così una buona circolazione del sangue e una buona saturazione dell'ossigeno nella microcircolazione di ogni tessuto del corpo.

IL RESPIRO RISPECCHIA LA MANIERA IN CUI VIVIAMO

Le tensioni del corpo o degli organi, sono spesso collegati a problemi di stress fisico e psicologico non riconosciuti e irrisolti.

È interessante notare come il diaframma sia il punto di incontro tra una dimensione fisica e una più squisitamente psicologica. Di fatto noi possiamo usare consapevolmente i nostri muscoli per attivare la respirazione e rilasciare lo stress ma gli stessi muscoli possono essere attivati a livello inconscio e autonomo facendoci respirare e rilasciare o accumulare stress, senza neanche rendercene conto.

Psicologicamente parlando, il diaframma e la respirazione sono un punto di contatto fra il conscio e l'inconscio.

È per questo motivo che il movimento, come di massaggio, del diaframma, sostiene il nostro benessere fisiologico tanto quanto quello psicologico, prevenendo o facilitando il manifestarsi di malattie.

“Respirare è qualcosa che facciamo tutti e che diamo per scontato. E' una necessità primaria per vivere, tuttavia la maggior parte di noi respira in modo molto superficiale.”

“Per non esserci sentiti amati e benvenuti, dal giorno in cui siamo stati concepiti a quello finalmente della nascita, tratteniamo il nostro respiro e abbiamo paura della vita.”

(La potenza del respiro – Devapath)

L'enorme pressione che la vita moderna esercita porta molte persone a trattenere il proprio respiro.

Cronicamente stressati, con il respiro contratto, ci si sente intrappolati nei doveri quotidiani. Si desidera profondamente sbloccare il proprio respiro e sentirsi più liberi.

A volte intuitivamente e con tutte le migliori intenzioni, si cercano modi per rilasciare questo stress attraverso l'attività fisica.

Sebbene sia possibile sbloccare momentaneamente la nostra respirazione, praticando un esercizio fisico intenso ed aerobico (per esempio facendo jogging) poi tuttavia essa si bloccherà di nuovo e senza una profonda comprensione della propria respirazione e della sua importanza, si tenderà a ritornare ad un respiro superficiale.

Purtroppo abbiamo imparato che è necessario reprimere sensazioni ed emozioni intense, e questo si traduce con il blocco del nostro respiro che diventa corto, poco profondo e poco ampio, superficiale che mantiene così in funzione il meccanismo di repressione.

Di conseguenza non sappiamo più ricaricare, attingendo ad un respiro profondo, le nostre batterie di energia vitale.

Il risultato sarà cominciare a compensare questa nostra mancanza di energia attraverso l'uso della forza di volontà.

Bloccati in un ciclo di iperattività e agitazione, ci stiamo privando di profonde sensazioni legate al senso di rilassamento, di pace interiore e l'accesso ad un sonno ristoratore.

Non si è consapevoli che una respirazione superficiale ci mantiene vicini a uno stato di morte, sia fisica che psicologica e si respira giusto quanto basta per sopravvivere.

Una respirazione profonda, ci porta ad uno stato di essere più ricco e ci permette di vivere la vita a cui aspiriamo.

Respirare e vivere la vita con pienezza, significa **amare** il proprio corpo, godere delle proprie energie sessuali, essere creativi ed espandere la propria consapevolezza nella meditazione.

È necessario che si impari come rilassare alla fonte le tensioni fisiche ed emotive che abbiamo accumulato, per poterci rilassare e avvertire il bisogno che ha il nostro corpo di respirare di nuovo profondamente.

Sarà più facile comprendere ciò che ho appena spiegato a livello teorico se entriamo in una dimensione esperienziale che ci riporta al nostro quotidiano vivere. Proviamo a ricordare l'ultimo scambio verbale che ci ha provocato una tensione o uno stress, torniamo a sintonizzarci con l'esperienza emotiva che abbiamo vissuto:

Cosa accade nel nostro corpo? Emergono emozioni? Come trovano una possibilità espressiva? Quali flussi di pensiero si agitano o semplicemente scorrono mentre siamo in relazione con l'altro? Com'è il respiro, fluido, spontaneo, contratto, ...?

Concediamoci qualche momento per esplorare l'esperienza interna che abbiamo attraversato. L'attenzione al corpo e alla respirazione diventano la chiave.

Ci accorgiamo che ciò che abbiamo espresso a livello verbale non esaurisce la nostra esperienza di ciò che è accaduto dentro di noi e che ha a che fare anche con emozioni più sottili e con meccanismi difensivi e relazionali spesso ormai molto rigidi e cristallizzati.

Permetterci di accedere ad una respirazione più profonda e consapevole, ci consente di modificare il nostro stato emotivo, creare uno spazio di conoscenza e accoglienza e superamento della nostra “meccanicità di reazione” che attuiamo inconsapevolmente.

“Quando la vostra attenzione si muove verso l’Adesso, vi è uno stato di vigilanza. È come se vi foste risvegliati da un sogno, il sogno del pensiero, il sogno del passato e del futuro. Così chiaro, così semplice. Non vi è spazio per creare problemi. Solamente questo momento. Così come è.” (Eckhart Tolle)

MEDITAZIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

Condivido un breve esercizio tratto dal libro di Devapath La potenza del Respiro.

Come preparazione metti una musica morbida che ti piace, e trova uno spazio comodo e silenzioso in cui sederti o sdraiarti e rilassarti.

Prendi un momento per sentire il tuo corpo che respira e per lasciare andare ogni tensione con l’espiazione.

Nel primo stadio della meditazione explorerai la tua respirazione in diverse zone del corpo e nella seconda parte explorerò come il mio corpo sta vivendo l’onda del respiro.

STADIO 1: 10 minuti

Sfrega le mani fra di loro fino a scaldarle poi con i palmi rivolti verso il basso, appoggiale delicatamente sulla parte bassa della pancia.

Se vuoi puoi anche lasciare che le mani si muovano sull’addome in modo delicato e leggero. Respira consapevolmente nella pancia.

Senti la pancia che si rilassa e il respiro che diventa più profondo.

Immagina la pancia come un oceano di energia che dal bacino si protende fino al plesso solare, quella zona in cui la pancia entra in contatto con le costole inferiori.

Senti la sua sensibilità e sensualità.

Ascolta le onde della respirazione che si muovono attraverso la tua pancia.

Poi lascia che le mani vengano su fino ad appoggiarsi sull'area del tuo plesso solare.

Senti il movimento della tua respirazione e rilassati.

Connettiti con questa area sensibile che è come un ponte fra la parte inferiore e quella superiore del corpo.

Ora permetti alle mani di spostarsi sulla parte superiore del petto e di appoggiarsi sullo sterno e sulle costole al di sopra dell'area del cuore.

Senti come il movimento della respirazione tocca questa area del corpo, così vulnerabile e ben protetta.

Respira in modo leggero e delicato.

Lascia che il petto si espanda e sii aperto alle sensazioni di amorevolezza e pace che sorgono dal tuo centro del cuore.

Alla fine appoggia le mani sulla "porta della respirazione", il punto in cui la gola e il collo lavorano a stretto contatto con la bocca e il naso, per invitare il respiro.

Qui all'interno del corpo, il respiro tocca la ghiandola tiroidea, la trachea, l'esofago e la spina dorsale.

Questa area viene mantenuta contratta da uno strato di stress colmo di paura ma può rilassarsi e aprirsi, grazie al tuo tocco amorevole e alla tua nuova consapevolezza.

STADIO 2: 10 minuti

Nella seconda parte della meditazione, riporta le mani ad appoggiarsi sulla pancia.

Immagina che la pancia sia l'origine del tuo respiro.

Da qui il respiro si espande in tutto il corpo. Senti il respiro muoversi attraverso il corpo come una morbida onda. Con l'espirazione sale verso il petto e con l'inspirazione scende verso la pancia.

Senti che la vita sta respirando attraverso di te.

Senti che l'esistenza ti sta nutrendo ad ogni respiro, mantenendoti vivo e pieno di gioia.

Per concludere la meditazione, fai un respiro molto profondo mentre ti godi l'apertura del tuo corpo alle sensazioni della vita. Inspira profondamente e porta nella tua vita quotidiana questa meravigliosa forza di guarigione.

LA GIOIA DELLA RESPIRAZIONE TANTRICA

Respirazione Tantrica

“Tutta la meditazione è essenzialmente
l’esperienza del sesso senza sesso”

Osho

Nel tantra si impara che l’ampliamento della coscienza avviene attraverso “le quattro chiavi del piacere”:

L’attenzione

Il movimento e il ritmo

La voce e il suono

Il respiro

Ognuno di noi può avere un accesso più diretto ad una o al massimo due di queste chiavi ma può risultare in difficoltà rispetto alle altre. E’ pur vero che le si può esercitare ed ampliare attraverso semplici esercizi corporei che aprono il nostro corpo e la nostra capacità percettiva ad un maggior benessere. Il respiro, se esercitato e conosciuto, porta attraverso tutti gli stati emotivi. Non è un risultato facile perché legato alla possibilità di superare gli impedimenti dati dalla nostra struttura caratteriale.

Il Tantra accetta la vita nella sua totalità.

Lavorare sulla respirazione attraverso la meditazione diventa un modo di liberare l’energia vitale e sostenere la trasformazione dell’energia sessuale in quella dell’amore.

Se impariamo a utilizzare la respirazione come forma di controllo, anziché come strumento che ci permetta di godere di noi stessi, ci causiamo un terribile stato di frustrazione e perdiamo il tesoro che può darci l’intimità; nel peggiore dei casi, possiamo anche cominciare a sviluppare il timore dell’intimità stessa e un rifiuto della nostra vita sessuale.

Quello che il nostro respiro può fare è farci rilasciare le tensioni, riscoprire le energie dimenticate, godere delle ricchezze della vita attraverso il corpo, o sperimentare una nuova dimensione come essere spirituale.

Dal semplice stare bene con noi stessi, potremmo cominciare ad amarci con una profondità che mai avremmo potuto raggiungere prima.

“Respirare e rilassare la mente

Mente e respiro sono molto connessi:

Devono esserlo, perché la respirazione è vita.

Un uomo può stare senza mente,

Ma non può stare senza respirare.

La respirazione è più profonda della mente...

Se tu cambi il modo di respirare, tu cambi il modo di pensare.”

Osho

“Se puoi diventare il padrone della tua respirazione

Puoi diventare il padrone delle tue emozioni”

Osho

IL RESPIRO NELLE DIFESE CARATTERIALI

L’Integrating Body-mind Potential è un metodo specifico derivato dagli studi pionieristici di Jack Lee Rosenberg . L’IBP trova radicamento e conferma nelle più recenti conquiste delle neuroscienze ed è costituito da un insieme di tecniche che uniscono in modo unico la mente e il corpo. Il Counseling con l’IBP punta a integrare le risorse della mente nel corpo al fine di generare uno stato di profonda connessione con Sé e di benessere duraturo nei diversi ambiti di vita privata e professionale.

Per l’IBP le categorie di difese sono fondamentalmente due denominate

AGENCY e CARATTERE (suddivisa a sua volta in “Invaso”, “Abbandonato” e “Come se”)

Senza entrare in dettaglio su tutti i tratti che sono tipici di ciascuna categoria o sottocategoria di difese, è comunque interessante vedere come si riflettono sul modo in cui il cliente respira.

1 – Agency: il cliente in agency tende a trattenere il respiro, o ha un respiro piatto e lunghe apnee.

2 – Il cliente che tende a sentirsi “abbandonato” respira poco (inspira poco e poi espira svuotandosi completamente), ha il petto come svuotato, spalle in avanti. Occorre che impari a

caricare: respirare nel petto e trovare la forza in se stesso.

3 – Il cliente che tende a sentirsi “invaso”: tende a “invadersi” con il respiro, si nota dal petto

perennemente gonfio, in questo caso la sfida è quella di espirare in modo completo e rilassato.

4 – Carattere “come se”; il cliente ha nel corpo molte “microtensioni” per cui deve armonizzare movimento e respiro.

CONOSCERE IL CLIENTE ATTRAVERSO L'OSSERVAZIONE DEL SUO RESPIRO

Per entrare in contatto con il cliente, può essere utile conoscere il suo “canale preferenziale” di comunicazione o apprendimento.

Il modello VARK, realizzato da Neil D. Fleming nel 1992, contempla 4 canali (in alcuni casi 3, e in tal caso viene chiamato VAK; ad es. nelle sedute di counseling IBP normalmente la scrittura si usa poco).

V = Visual (visuale – ad es. ricorda scene e immagini)

A = Aural (auditivo – ad es. ricorda un racconto strutturato in una cronologia) **R** = Read/write (lettura/scrittura)

K = Kinesthetic (cinestesico – ad es. ricorda sensazioni, emozioni)

Per una mappatura accurata sul modello VARK esiste un apposito questionario.

È comunque già possibile avere una prima impressione di quale sia il canale preferenziale del cliente semplicemente osservando alcune caratteristiche, tra le quali come è il suo respiro.

Ambito	V - Visivo	A - Auditivo	K - Cinestesico
RESPIRO	TORACICO	ADDOMINALE E TORACICO (o leggera	ADDOMINALE PROFONDO

		respirazione addominale)	
Tono della voce	Alto	Medio	Profondo
Ritmo della voce	Rapido	Ascensione e uniforme (la voce non segue i contenuti)	Lento e con pause
Tono muscolare	Leggera tensione continua	Movimenti ritmici che accompagnano il dialogo	Rilassato e/o movimentato
Movimento del corpo	Alto	Medio	Basso

RESPIRO ED EMOZIONI

Innanzitutto è indispensabile spiegare al cliente che il respiro sarà uno strumento primario nelle sedute di consulenza, come potranno esserlo il movimento o altri strumenti che apparentemente non appartengono allo stesso dominio del problema che il cliente ha portato in studio (ad es. un litigio telefonico con un collega). Respiro ed emozioni sono strettamente correlate, e questa correlazione è bidirezionale: sentimenti, emozioni e sensazioni possono essere cambiate dal modo in cui si respira e ci si muove. “A loro volta, le emozioni alterano immediatamente il respiro e il modo di muoversi. È sia il respiro che il movimento influenzano la carica energetica.”

Il respiro fa emergere le emozioni represses; le emozioni hanno bisogno di rispecchiamento e di spiegazioni. Occorre anche bilanciare respiro ed emozioni. Se l'emozione emerge in primo piano, non si esagera nel caricare per portare fino in fondo la seduta.

Quando arrivano emozioni, è facile lasciarsene travolgere, sia per il counselor che per il cliente; vanno invece tenute bilanciate con il respiro di caricamento. Se le emozioni abbassano il livello energetico si torna a mettere in primo piano il respiro. In ogni caso vanno distinte le emozioni (che creano sincera commozione) dalle scenate (sono esagerate e il cliente evita il contatto). Nelle scenate il cliente è concentrato sulla regia del dramma, l'emozione è spettacolarizzata. Mantenendo il contatto visivo questo non è possibile; quindi nell'emozione vera il contatto visivo è fattibile e il counselor si sentirà in sintonia col cliente, vibrerà con la sua emozione. Il respiro fa emergere le emozioni represses; le emozioni hanno bisogno di rispecchiamento e di spiegazioni. Occorre anche bilanciare respiro ed emozioni. Se l'emozione emerge in primo piano, non si esagera nel caricare per portare fino in fondo la seduta.

STRATEGIE PER SFUGGIRE DAL CARICAMENTO O LIMITARE LA VITALITA' NEL RESPIRO.

L'aumento della carica energetica può portare il cliente verso situazioni “non confortevoli”, come, ad esempio: sensazioni non note, emozioni represses, prendere contatto con una ferita, ecc.

È facile che in questi momenti, attivi uno o più meccanismi di difesa:

- Andare in “split off” (il cliente “esce fuori di sé”, visto da fuori sembra incantato, in trance) o in “cut off” (il cliente contrae alcuni muscoli in modo impercettibile, riducendo così la sensibilità di interi segmenti corporei, ad es. le gambe);
- Dire “NO” interiormente (ad esempio: “voglio proseguire ma...”, “questo metodo non fa per me”, “è più forte di me, mi viene di smettere!”, “ è troppo”, “qualcosa dentro di me dice: adesso basta”, “ma chi me lo fa fare?” oppure dire “Non c'è la faccio più” (in pratica un “NO da vittima”- ogni passaggio fastidioso viene vissuto come troppo);
- Tenere il respiro al minimo per non caricare;
- Forti convinzioni (per esempio, il cliente è convinto di respirare profondamente – ma non lo fa. Confronto: mettere il cliente di fronte ad uno specchio per farlo rendere visivamente conto di come respira, fargli mettere una mano sul petto per sentire...);
- Bloccare un segmento del corpo (bacino e collo sono spesso bloccati);
- Stancarsi o improvvisi colpi di sonno;
- Sbadigliare sistematicamente;
- Distraiato allungare le gambe;
- Parlare molto;
- Darsi troppo da fare;

STRATEGIE PER SFUGGIRE DAL CARICAMENTO O LIMITARE LA VITALITA' NEL RESPIRO.

L'aumento della carica energetica può portare il cliente verso situazioni “non confortevoli”, come, ad esempio: sensazioni non note, emozioni represses, prendere contatto con una ferita, ecc. È facile che in questi momenti, attivi uno o più meccanismi di difesa:

- Andare in “split off” (il cliente “esce fuori di sé”, visto da fuori sembra incantato, in trance) o in “cut off” (il cliente contrae alcuni muscoli in modo impercettibile, riducendo così la sensibilità di interi segmenti corporei, ad es. le gambe)

- Dire “NO” interiormente (ad esempio: “voglio proseguire ma...”, “questo metodo non fa per me”, “è più forte di me, mi viene di smettere!”, “ è troppo”, “qualcosa dentro di me dice: adesso basta”, “ma chi me lo fa fare?” oppure dire “Non c'è la faccio più” (in pratica un “NO da vittima”- ogni passaggio fastidioso viene vissuto come troppo)
- Tenere il respiro al minimo per non caricare
- Forti convinzioni (per esempio, il cliente è convinto di respirare profondamente – ma non lo fa. Confronto: mettere il cliente di fronte ad uno specchio per farlo rendere visivamente conto di come respira, fargli mettere una mano sul petto per sentire...)
- Bloccare un segmento del corpo (bacino e collo sono spesso bloccati)
- Stancarsi o improvvisi colpi di sonno
- Sbadigliare sistematicamente
- Da sdraiato allungare le gambe
- Parlare molto
- Darsi troppo da fare;
- Grattarsi;
- Fare scenate, strillare, urlare;
- Sessualizzare;
- Ridurre la portata del respiro non aprendo a sufficienza la bocca, oppure mettendo le labbra “a becco”;
- Stringere la gola (la respirazione diventa rumorosa)
- Diventare meccanici (il respiro e/o eventuali movimenti associati sono molto “fatti” e poco “sentiti”).

Come aiutare il cliente a non lasciarsi rinchiudere in queste difese? Spiegando che l'andare oltre la soglia crea dei fastidi temporanei che possono essere superati, come succede nello sport, dove la crescita atletica incontra momenti di crisi, una volta superati i quali è più agevole andare avanti.

Al cliente va comunque spiegato che quello che lui considera “normale” è pur sempre un blocco, e che la maggior parte delle persone ha un blocco respiratorio. Quello che si definisce spontaneo è molto spesso un impedimento all'espressione della propria vitalità.

VITALITA' NON TOLLERABILE PER IL CLIENTE

Se il cliente raggiunge un livello di carica che non è tollerabile per lui, prima di eventuali spiegazioni verbali, è consigliato:

- Fargli fare grounding (utile quando gira la testa o perde l'equilibrio): Chiedere al cliente di porre attenzione sui propri piedi e come il peso del corpo appoggia su di essi. Chiedere che i piedi siano posizionati ad una distanza tra loro corrispondente all'apertura del bacino, all'altezza dei fianchi, paralleli. Le gambe devono rimanere leggermente flesse.
- Diminuire la serie di respiri (per esempio: passare da una serie di 10 a due da 5 con una breve pausa);
- Portare coscienza al respiro evitando che il cliente vada in automatico (chiedere: “Senti i singoli respiri?”, “Stai diventando meccanico?”, eventualmente fargli contare i respiri);
- Portare presenza nella vista (fare un contatto visivo con il cliente o fargli nominare oggetti e colori);
- Nominare il limite e fargli presente che non potrebbe non essere un limite assoluto. Ad esempio, a un cliente che dice: “Non ci riesco più!” il counselor potrebbe rispondere: “Cosa in te ti fa dire che non riesci più?”
- Far collegare il limite sopportabile di vitalità con il tema portato in terapia e questo è facile in caso di amore, sessualità, emotività, difficoltà espressive. Ad esempio, chiedere:
“Riconosci il legame tra questo momento, in cui sei al limite, e quello che ti succede quando una donna/uomo ti si avvicina? Noti che anche in questo contesto si ripete la tematica che hai portato?”

- Indagare sulle sensazioni, ad es. “Quali sensazioni emergono quando sei al limite?”.

PRATICHE BASATE SUL RESPIRO

In questa sezione vengono considerate le due pratiche di respiro più note, più un esempio di pratica compresa nell'IBP.

RESPIRI DI CARICAMENTO

L'IBP prevede molte tecniche che utilizzano il respiro come strumento principale o di primaria importanza, tra cui:

1. La Sustaining Constancy
2. La consapevolezza corpo - mente
3. Tutti i lavori che hanno che fare con i confini del cliente

Per capire come si lavora con il respiro in IBP, un buon MODO/esempio può essere considerare i “Respiri di Caricamento”.

È una tecnica molto semplice che dura circa trenta minuti e consiste nel far prendere al cliente una serie di respiri, detti appunto di caricamento, il numero dei respiri può variare da 5 fino a 15 ripetizioni.

Questo tipo di respiro è normalmente toracico, ma è possibile anche inserire delle serie di respiri addominali (per continuare con una carica più rilassata).

Tra una serie e l'altra il counselor chiede al cliente: “Cosa senti nel corpo?” “Che sensazioni o emozioni emergono dentro di te?” “Cosa attira la tua attenzione nel corpo?” ecc.

Il counselor accompagna col respiro il cliente e fa i primi respiri di caricamento insieme a lui (per il cliente è difficile caricare avendo di fronte un counselor che non respira).

Bisogna rispecchiare:

1. Tutte le eventuali strategie difensive, viste nei paragrafi precedenti
2. Se inspirazione ed espirazione non hanno la stessa durata o se il cliente inserisce delle pause (il respiro deve essere continuo, ciclico con una durata uguale di inspirazione ed

espirazione);

È importante ricordare che

- Il cliente considera normale tutto quello che fa, mentre potrebbe considerare anormali e artificiali i suggerimenti;
- Quando i respiri da far fare sono più di 10 è possibile che il cliente perda il conto; a questo punto può essere il counselor a contare, dal settimo in poi, indicando il numero con la mano (chiedendo prima al cliente cosa preferisce);
- Il tempo della descrizione verbale di cosa sente non deve superare il tempo impiegato per la respirazione per non far abbassare l'energia accumulata;
- Quando l'attenzione inizia a calare vuol dire che l'energia è scesa e allora occorre intervenire;
- Se il cliente parla in apnea durante le pause è possibile che stia usando le parole per bloccare il respiro e non è connesso con quello che prova.

IL RESPIRO COME STRUMENTO NEL COUSELING

Già con questa semplice pratica (una serie di respiri, una domanda, un'altra serie, ecc.) il cliente può raggiungere livelli di carica piuttosto elevati, o anche raggiungere un suo limite. Da quello poi si può proseguire con gli approfondimenti che servono.

PRANAYAMA

Una delle dottrine più antiche è il Pranayama, che è il quarto degli otto "arti" che compongono lo Yoga, e già descritta nel Bhagavad-Gita (circa 2000 anni fa). È composta da innumerevoli tecniche che rendono questa una disciplina molto complessa e che, come lo Yoga, richiede la supervisione di un guru o di un maestro specializzato. Il Pranayama

comunque ha influenzato le pratiche utilizzate nell'IBP e moltissime pratiche di respirazione di corrente uso nei percorsi di crescita personale, tra cui il rebirthing.

REBIRTHING

“Rebirthing significa letteralmente "rinascita", intesa questa come rinnovamento e nuova scoperta del sé e come possibilità di rivivere i vissuti psicofisici ed emozionali della nascita e del vissuto prenatale”¹⁶.

Deriva dal Pranapanagati (una delle tecniche del Pranayama) ed era una tecnica conosciuta e praticata da yogi sia induisti che buddisti. Denominata in tempi moderni “Rebirthing” da Leonard Orr e dai suoi seguaci, divenne il soggetto del libro “Rebirthing in the New Age”, che Orr scrisse insieme a Sondra Ray nel 1977.

“Nella sua applicazione concreta, il Rebirthing consiste in una tecnica respiratoria caratterizzata dai seguenti aspetti:

- Il respiro è circolare, cioè senza pause tra la fine dell'espiazione e l'inizio dell'inspirazione e tra la fine dell'inspirazione e l'inizio dell'espiazione. Le fasi della respirazione si fondono in un cerchio, unendo l'interno e l'esterno; perciò si parla anche di “respiro connesso” o “circolare”.
- Il respiro è completo, non solo addominale o toracico, e durante l'inspirazione si cerca di aprire tutto lo spazio interno, non violentemente ma con fermezza.
- Il respiro è fluido, non è meccanicamente scandito ma segue un ritmo naturale e spontaneo che varia secondo le necessità e l'energia del momento.
- Anche l'espiazione avviene in modo naturale; l'aria viene lasciata defluire senza spingerla fuori con violenza.
- La respirazione viene eseguita o solo attraverso il naso o solo attraverso la bocca. Se si inspira dalla bocca si espia dalla bocca, se si inspira dal naso si espia dal naso. Il respiro attraverso il naso è più adatto nei momenti di concentrazione; il respiro attraverso la bocca nei momenti di maggiore intensità emotiva. Si può alternare la respirazione attraverso il naso e quella attraverso la bocca secondo i momenti.

- Questo tipo di respirazione viene mantenuto molto a lungo, di solito per almeno un'ora, ma in certe occasioni anche fino a due ore e oltre. In genere, è preferibile tenere gli occhi chiusi.
- Durante la respirazione il corpo è in stato di quiete, di rilassamento, ma se dovessero insorgere delle tensioni, è meglio abbandonarsi ad esse senza cercare di resistere. Si consiglia di adottare un atteggiamento di disponibilità e apertura, lasciando emergere sia le sensazioni piacevoli sia quelle eventualmente dolorose. Una corretta applicazione rende possibile il respirare coscientemente, in modo libero e aperto, lasciandosi scivolare eventualmente nel riso o nel pianto, e attraversare fluidamente le diverse fasi sino a raggiungere un senso di appagamento e di distensione totali.”¹⁷

Normalmente il Rebirthing viene praticato in sessione singola, ma vengono offerte anche varianti, come: Rebirthing di gruppo, Rebirthing di coppia, Rebirthing in acqua calda o fredda.

CONCLUSIONI

Il counseling e la meditazione hanno alcuni elementi in comune: affrontano entrambi il dominio emotivo e, come per il counseling, “lo scopo della meditazione non è quello di creare una mente vuota. È modificare le relazioni con pensieri e sentimenti. Tale cambiamento avviene passando da una relazione basata su un senso di urgenza all’azione a una relazione basata su un senso di osservazione tranquilla, non giudicante, che mette in risalto la capacità di scegliere cosa osservare e cosa fare.”

Per gran parte delle attività meditative, il respiro è una delle chiavi della pratica, e questo vale anche per il counseling IBP, che è partito dalle pratiche meditative (Jack Lee Rosemberg ha iniziato con lo Yoga nel 1960 e Beverly Kitaen-Morse con la meditazione nel 1973) ma che ritiene la consapevolezza psicologica come base per qualsiasi ricerca, sia di tipo spirituale che esistenziale: “Senza consapevolezza psicologica, quando andiamo in cerca dell’essenza spirituale e/o di risposte esistenziali, noi incontreremo solo temi psicologici, immagazzinati nel nostro corpo e pronti a dimostrarci ciò che già temiamo e crediamo” (Jack Lee Rosenberg).

L’attenzione che portiamo alla respirazione ci permette di utilizzare il corpo come ponte verso le nostre emozioni, anche quelle non palesi, e ai meccanismi consolidati e rigidi di difesa e di relazione. Respirare consapevolmente diventa il ponte che ci porta nel qui e ora di ciò che proviamo, di ciò che siamo, dei nostri bisogni. Il respiro è sinonimo di presenza, ci restituisce un senso di integrità corporea e psicologica.

Solo attraverso un atto consapevole di osservazione e accoglienza attraverso il respiro, si può mettere in atto un processo trasformativo che ci avvicina al cambiamento nel rispetto della nostra verità esistenziale.

BIBLIOGRAFIA

Devapath – “La potenza del respiro “ ed.Urra 2010

Elmar e Michaela Zadra –“Tantra” ed. Oscar mondadori 1997

Jack lee Rosenberg e Beverly Kitaen-Morse , the intimate , 1996