



Istituto di Psicomatica PNEI

Centro Studi Formazione e Ricerche del Villaggio Globale di Bagni di Lucca

“PROGETTO BENESSERE GLOBALE”

Tecniche di consapevolezza psicomatica per la salute e il benessere del corpo e della mente

*Progetto di “terapia olistica per la promozione e diffusione della consapevolezza e del benessere personale” ideato e sviluppato dall’Istituto di Psicomatica PNEI dell’associazione APS Villaggio Globale, promosso e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**, ai sensi dell’art.12, comma 3, Legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2012.*

SOMMARIO DELLE TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA GLOBALE E PSICOSOMATICA

- 28 Agosto 2013 -

Il “**Progetto Benessere Globale**” è un programma di “*terapia olistica: per la promozione e diffusione del benessere personale per le persone in situazione di disagio sociale*” ideato e sviluppato dall’Istituto di Psicomatica PNEI dell’associazione Villaggio Globale, che è stato approvato e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**, ai sensi dell’art.12, comma 3, Legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2012. Il progetto prevede la realizzazione di interventi “*per promuovere il benessere psicofisico e la riduzione dello **stress**, dell’**ansia** e della **depressione***”, attraverso tecniche di consapevolezza psicomatica di efficacia clinica documentata da ricerche scientifiche. Queste tecniche pratiche olistiche “dolci” agiscono stimolando le risorse naturali insite nella persona, possono essere facilmente praticate da tutti e non hanno effetti collaterali. L’intervento è rivolto al grande pubblico, in particolar modo alle persone in situazione di disagio sociale: giovani, donne, malati, disabili e anziani.

TECNICHE DI PRIMO LIVELLO

LE 24 TECNICHE PSICOSOMATICHE DEL “PROGETTO BENESSERE GLOBALE”

(per chi ha concluso la 1° settimana di psicomatica o il Training del Benessere Psicofisico)

Le tecniche di primo livello: sono ventiquattro pratiche che partono dalla “mindfulness” intesa come stato di consapevolezza del presente, che è la tecnica di più validata dalle ricerche scientifiche internazionali, e si sviluppano in differenti direzioni al fine di curare l’essere umano nelle sue dimensioni fisiche, emotive e psicologiche. Alcune tecniche sono più orientate a sviluppare e riequilibrare squilibri fisici-energetici, altre a prendere coscienza e riarmonizzare gli aspetti emotivi, altre sono più orientate agli aspetti cognitivi, altre ancora permettono di realizzare esperienze più profonde e interiori. Queste tecniche sono state scelte tra centinaia di tecniche simili per le loro caratteristiche di: 1) semplice presentazione e facile sperimentazione pratica da parte di tutte le persone, 2) provata efficacia in ambito preventivo e clinico, scientificamente dimostrata da un vasto numero di ricerche internazionali, 3) assenza di effetti collaterali e controindicazioni, in situazioni normali. Queste tecniche possono quindi essere proposte, con le modalità da noi indicate, ad ogni tipo di persone anche le più a rischio come bambini, anziani, malati gravi o terminali, pazienti psichiatrici, carcerati e disabili. Utilizziamo come base la pratica di consapevolezza del respiro chiamata *mindfulness*, o *vipassana*, a cui abbiamo aggiunto il nome *psicomatica* in quanto abbiamo apportato leggere e non sostanziali modifiche per adattarla allo spirito dei nostri tempi e alle esigenze di una terapia psicomatica che, partendo dalla consapevolezza corporea, possa includere anche il lavoro terapeutico sui disturbi fisici, sulle emozioni e sulla mente. Benché la “mindfulness” sia originariamente di derivazione buddhista (con un’impronta della scuola birmana di vipassana), consideriamo le pratiche del respiro consapevole degli strumenti universali e trasversali a tutte le tradizioni spirituali, che noi utilizziamo in modo laico, ossia libero da ogni legame con ideologie religiose.

MINDFULNESS PSICOSOMATICA

PRATICA BASE DEL RESPIRO GLOBALE CONSAPEVOLE PER UN'ESPERIENZA UNITARIA DEL "SÉ PSICOSOMATICO"

Mindfulness, letteralmente "pienezza della coscienza", è uno stato di consapevolezza del presente senza giudizi. Utilizziamo la mindfulness come tecnica base per sviluppare una consapevolezza "psicosomatica" di Sé da cui parte l'intero percorso di benessere psicofisico, orientato alla liberazione dei blocchi e alla crescita personale. La mindfulness è una tecnica molto semplice ed essenziale per sperimentare una consapevolezza psicosomatica di Sé in cui scompare la divisione tra corpo, emozioni e mente ed emerge la coscienza unitaria dell'essere. Questa tecnica è facile per chi non ha particolari problemi fisici o psicologici.

1° Fase: Consapevolezza del respiro nel corpo o "samatha". La prima fase è di preparazione attraverso una differenziale consapevolezza e sensibilizzazione del respiro e della percezione corporea. Si invita la persona a sentire il proprio respiro in modo consapevole, sensibile, non automatico e meccanico, come se l'aria fosse un'energia viva, intelligente e delicata, che accade momento per momento! Come nella tradizionale vipassana birmana si porta la consapevolezza dall'alto al basso del corpo. Si inizia con la consapevolezza del respiro inalante ed esalante dal naso, alla fronte e poi a tutta la testa, invitando la persona a sentire tutta la testa che respira fino alla nuca, come prima di dormire. Poi si invita la persona ad aprire un po' la bocca e a sentire testa e gola che respirano insieme. Poi si porta la consapevolezza al respiro sul petto, alla sensazione dei polmoni che si riempiono e si svuotano e infine al cuore. Il cuore richiede un'attenzione particolare, e si invita la persona a respirarci dentro per un po' e a sentire il piacere di respirare. Poi dal cuore si estende alle spalle, alle braccia fino alle mani. Poi si porta la consapevolezza al respiro nella pancia, davanti, dietro e in basso, fino giù alle gambe e ai piedi. A questo punto dalla pancia si invita la persona a sentire tutto il corpo che respira in modo globale, a 360°, come una sfera o "come un palloncino a forma di pelle" che si espande e si rilassa ad ogni respiro, ascoltando anche le zone dove non si respira bene o dove si sente tensione o dolore. Questa prima fase può durare da pochi minuti per i più esperti a circa 15 minuti per chi inizia.

Testimonianza: *In ogni momento della pratica, nel caso emergessero dolori, emozioni, pensieri o blocchi, si invita la persona a prendere consapevolezza di essi osservandoli senza giudizi, senza cercare di liberarsene o di cambiare nulla, e ritornando alla consapevolezza del respiro.*

2° Fase. Consapevolezza globale. Si resta in questo stato di consapevolezza globale da alcuni minuti (nelle prime sessioni) fino a circa 30 minuti.

3° Fase. Conclusione. Al momento di concludere la sessione si invita delicatamente la persona a prendere consapevolezza della sua totalità: "Sentiti tutto il corpo! Senti la tua energia, cosa è cambiato nel tuo respiro? senti la vita che scorre. Senti il silenzio dentro di te e realizza chi sei, la tua natura profonda e libera." Poi si invita la persona a risentire il corpo e a sgranchirsi dolcemente e consapevolmente, poi di aprire lentamente gli occhi.

Consapevolezza dei blocchi. Al termine della sessione si invita la persona a prendere consapevolezza e descrivere le difficoltà e i problemi fisici, emotivi o mentali che hanno ostacolato l'esperienza della consapevolezza globale di sé e che chiamiamo genericamente "blocchi" in quanto bloccano e limitano l'intensità e la profondità dell'esperienza di coscienza globale. Nella nostra esperienza di oltre trent'anni abbiamo osservato che le persone che iniziano a praticare questa tecnica raramente sperimentano uno stato silenzioso e duraturo di coscienza globale perché sono ostacolati e disturbati da numerosi blocchi fisici, emotivi o mentali. che noi Dalla prima tecnica pura e semplice si passa quindi alla "seconda tecnica psicosomatica" che lavora sui blocchi fisici o energetici leggeri o di primo livello con specifiche tecniche di psicosomatica olistica utili per scioglierli e aprire la via all'esperienza profonda di Sé, base della salute fisica, dell'integrità psichica e della dignità umana.

BODY SCAN PSICOSOMATICO

TECNICA DEL RESPIRO CONSAPEVOLE NEI BLOCCHI PSICOSOMATICI

Partendo dalla tecnica base di “mindfulness psicosomatica” e dopo aver preso coscienza dei più evidenti blocchi psicosomatici, si inizia questa seconda tecnica di “consapevolezza respiratoria dei blocchi psicosomatici” orientata a prendere coscienza e a sciogliere i blocchi fisici ed energetici più leggeri così da permettere alla persona una consapevolezza globale di Sé più integra e libera.

1° Fase: **Consapevolezza del respiro nei blocchi psicosomatici: “body scan psicosomatico”**

Come nella pratica della mindfulness di base si invita la persona a sentire il proprio respiro in modo consapevole, sensibile, non automatico e meccanico, come se l'aria fosse un'energia viva, intelligente e delicata, che accade momento per momento! Poi si inizia il “body scan” psicosomatico, dall'alto al basso. Si respira nelle varie zone e si descrivono i “blocchi” come ostacoli al fluire dell'energia-piacere, ossia la sensazione di tensione o resistenza o dolore.

2° Fase. **Esplorazione e descrizione dei blocchi.** Si invita la persona a portare la consapevolezza nel blocco psicosomatico che si ritiene più accessibile. Normalmente il cuore o la gola o lo stomaco, e ad entrare con sempre maggiore sensibilità nella percezione del blocco, sempre senza giudicare o cambiare nulla. Si invita la persona a “dare spazio al blocco” respirandoci dentro consapevolmente senza cercare di alterarlo o curarlo, ma osservandolo e descrivendolo così come lo si percepisce. Che sensazione ci dà?: forma, colore, materiale, calore, grandezza, luminosità + altre sensazioni. I più comuni blocchi psicosomatici si manifestano somaticamente ma hanno origine da traumi emotivi o psicologici. Se emergono emozioni, ricordi o immagini, si prende coscienza di esse ma si resta in uno spazio di presenza e contatto col corpo. Nelle prime respirazioni non si entra in contatto con la causa emotiva o traumatica del blocco, ma, se emerge, lo si rende esplicito e consapevole alla persona.

*** Questa seconda fase è da proporre con maggiore attenzione a chi ha già superato bene la 1° fase.*

3° Fase. **Scioglimento fisico-energetico dei blocchi:** Nella pratica di questa tecnica di consapevolezza psicosomatica si osserva che, semplicemente respirando nel blocco senza fare nulla, spesso si scioglie o si riduce di intensità, soprattutto se il blocco è recente o solo fisico. La tecnica più semplice di scioglimento del blocco è quindi: 1) **Tecnica respiratoria-energetica:** si respira nel blocco, si crea “uno spazio aperto” e si lascia che l'energia del blocco si trasformi o si muova. Si descrive come cambia il colore, la forma, la sensazione, l'emozione. Se il blocco è molto resistente si utilizza anche la: 2) **Tecnica di massaggio psicosomatico:** si percepisce la tensione e si cerca di scioglierla con il massaggio dolce respiratorio o con la mobilitazione. Spesso si lavora sui punti chiave (blocco di stomaco, nodo in gola, peso sul cuore, ecc.).

4° Fase. **Consapevolezza globale.** Dopo il lavoro sul blocco o sui blocchi si porta la persona alla consapevolezza della sua totalità: alla percezione del sé psicosomatico. Si invita la persona a sentirsi tutta intera, un unico respiro che abbraccia tutto il corpo. ** Quest'ultima fase è la più importante e riequilibrante per tutti*

5° Fase. **Conclusione e testimonianza:** al termine della pratica si invita la persona a risentire il corpo e a sgranchirsi dolcemente e consapevolmente, poi di aprire lentamente gli occhi. Poi si cerca di portare la persona ad “osservare” senza giudizi le esperienze, i blocchi fisici sciolti e quelli ancora da sciogliere, le emozioni e i pensieri emersi nella sessione.

*Parallelamente a queste tecniche di mindfulness e di body scan psicosomatico, al fine di migliorare e accelerare lo scioglimento e la liberazione dei blocchi psicosomatici, si possono utilizzare anche le: **Tecniche energetiche** o le **Tecniche di meditazione** di primo livello: che lavorano sui blocchi sciogliendo le tensioni muscolari, facendo fluire le energie e risvegliando la coscienza globale di sé.*

ESERCIZI DI ENERGETICA

YOGA HIMALAYANO E QI GONG "DI LUNGA VITA"

** Tecniche facili e adatte a tutti anche vecchi e malati*

ESERCIZI DI ENERGETICA YIN: Basati sulla lentezza e il piacere. Sentire la dolcezza del corpo, la fluidità del respiro e del movimento, l'intimità e il rilassamento, il senso di pace e apertura.

ESERCIZI DI ENERGETICA YANG: sentire il piacere del potere, vincere la paura e lasciare esprimere la forza difensiva-protettiva, l'aggressività, l'energia deve salire dalla pancia al cuore, gola, mani, unghie, denti, voce, occhi. Esercizio del "basta-vai via", del tirare pugni sincronizzati, ecc.

- **Presenza, centratura e rilassamento:** Portare la persona ad occhi chiusi nel corpo, e sentire le energie-sensazioni del corpo.
- **Radicamento (grounding):** si invita la persona a sentire il corpo fisico, le gambe e i piedi come sono (tesi, deboli, instabili, ecc.) e poi a trovare una posizione stabile con il bacino e le gambe, sciogliendo le tensioni e portando energia in basso fino a sentire sempre di più il radicamento a terra, la stabilità, l'appoggio dei piedi al suolo, la sicurezza "di stare sulle proprie gambe".
- **Sincronizzazione.** Si invita la persona a percepire ogni movimento fisico in modo energetico, sincronizzato con il respiro. Come Latihan, spontaneo.
- **Mobilizzazioni delle giunture:** stiracchiamenti respiratori nei vari muscoli e zone: piedi, gambe avanti e dietro, bacino rotazioni e spinta, slalom, lombari: piegamenti in avanti e indietro, diaframma: stiramento, torace: mani avanti, indietro, rotazione delle spalle e allungamento, torsione, stiramento braccia e mani, avanti-indietro e in alto, rotazione dolce del collo, avanti e indietro, colonna come un serpente.
- **Aperture orizzontali:** con le mani sincronizzate al respiro, dentro-fuori, pancia, cuore, gola, testa.
- **Aperture verticali:** con le mani sincronizzate al respiro che si alza-apre-inspira: pancia-cuore (esercizio della palla nel lago), pancia-cuore-gola, pancia-cuore-testa (esercizio del maestro), gambe-terra, fontanella-cielo.
- **Silenzio e vuoto** si invitano le persone a rallentare e a fermare consapevolmente i movimenti. A stare immobili e sentire tutta l'energia e il respiro che si dilatano intorno, fino a sentire che i contorni del corpo sfumano e ci si sente uniti alla grande Vita della Terra.

RESPIRAZIONE GLOBALE DELLA "FONTANA": sale al centro e si apre all'esterno scendendo

ENERGIA FLUIDA, danzare e volare: lasciare le braccia e il corpo fluire con il respiro globale ed espandere la percezione di sé. Si suggerisce di allargare le braccia come fossero "ali" e si immagina di essere un grande uccello che vola alto nel cielo, il respiro sincronizzato con le ali.

CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO NELL'HARA - tecnica base per l'apertura della pancia. Utile per le persone che non sentono il respiro nella pancia o provano tensioni e dolori. Si invita la persona a respirare lentamente nella parte bassa della pancia e sentire, con la mano sul pube, la pulsazione su e giù della pancia. La respirazione deve restare lenta, meditativa e piacevole. (La respirazione intensa rischia di far emergere emozioni pesanti, difficili da gestire). ** Tecnica facile e indicata per tutti*

ASCOLTARE I SUONI della natura o della città come fossimo vuoti e trasparenti e i suoni ci attraversano.

RESPIRAZIONE GLOBALE TAOISTA O DELLA "CIRCOLAZIONE DELLA LUCE" o "piccola orbita microcosmica". Il respiro consapevole sale da dietro (in ispirazione) e scende dal davanti (in espirazione).

TECNICHE PSICOSOMATICHE DI PRIMO LIVELLO

TENSIONI E RILASSAMENTI: base della regolazione del sistema simpatico-parasimpatico. Si invitano le persone a percepire la tensione in inspirazione e il rilassamento in espirazione. Prolungare ed accentuare la tensione stringendo i pugni, schiena, faccia, natiche, gambe.

TECNICHE ARTISTICHE

ARTE TERAPIA PSICOSOMATICA – Alla fine delle sessioni esercizi fare disegnare alle persone le energie-sensazioni che hanno sentito dentro durante gli esercizi.

- Disegnare se stessi, fare la respirazione consapevole Mindfulness e poi ridisegnare sé stessi.
- Disegnare l'albero, fare l'esercizio dell'albero e ridisegnare l'albero.
- Disegnare il Sé psicosomatico: ad es. fare la meditazione del cuore e disegnare il cuore.

** Tecnica facile e per tutti*

TECNICHE DI CONTATTO E SOCIALIZZAZIONE

CONDIVISIONE, "CIRCLE TIME" ED "INQUIRY": in coppia o in 4, una persona parla per 4-5 minuti e gli altri ascoltano. Si invitano le persone ad ascoltare senza giudizio e a sentire se le parole o le emozioni espresse dagli altri risuonano dentro di loro. Non si dibatte, non c'è chi ha torto o ragione. Si invitano le persone ad essere molto sincere ed autentiche.

GIBBERISH: lasciare che le persone esprimano suoni, versi, facce, rumori e liberino le espressioni infantili istintive da vergogna e condizionamenti sociali. Anche guardandosi e facendo le facce.

*** Tecnica facile che inizialmente può imbarazzare le persone con blocchi di espressione emotiva.*

TECNICA DEL MASSAGGIO DOLCE RESPIRATORIO

Tecnica fondamentale di consapevolezza empatica che si fa a coppie anche con persone vestite.

- Tecnica del massaggio respiratorio toracico (iniziare sul cuore e aprire pancia-petto-ascelle)
- Tecnica del massaggio respiratorio viscerale (iniziare sullo stomaco e dolcemente sciogliere dalla pancia al cuore)
- Tecnica del massaggio respiratorio dorsale (con le mani o con i piedi).

DANZA CONSAPEVOLE: si invitano le persone a ballare ad occhi chiusi e a liberare il ritmo del corpo sincronizzandolo con la musica: a) tecno tribale pesante e fisica, b) meditativa e dilatata, c) guardandosi negli occhi e imitandosi, d) come fossimo animali (scimmie, serpenti, orsi, gatti...,), e) mimando le sette neuropersonalità, f) in modo maschile e femminile, g)...

CONTATTO CON LE MANI: si invitano le persone a coppie, a chiudere gli occhi e ad entrare in contatto con le mani: per 3-4 minuti uno guida e l'altro segue, poi si cambia e alla fine 3-4 min. di "danza delle mani insieme"

CERCHIO DELLA FIDUCIA, uno a turno al centro tra 6-7 persone, chiude gli occhi e si abbandona.

MATERNAGE - Tecnica ottima per chi è molto teso e incapace di percepire la propria energia materna e rilassata. Si pratica da seduti con l'operatore a gambe allargate e la persona che appoggia la testa su una coscia e le gambe una sopra e una sotto la gamba dell'operatore, accoccolandosi in posizione fetale. L'operatore lo "abbraccia estendendo l'energia della pancia e del cuore e lo culla con un leggero dondolio fino a portarlo in regressione fetale. **** Tecnica che richiede una grande sensibilità e "pulizia" sessuale e che può mettere in imbarazzo le persone per il contatto molto ravvicinato e "intimo".*

MEDITAZIONI PSICOSOMATICHE

MEDITAZIONE NEOLITICA DELL'ALBERO, o della respirazione globale tra la Terra e il Cielo. Tecnica facile e di grande impatto per chi non sente bene la colonna e le gambe. Si chiede alla persona di sentirsi un albero con le gambe-piedi come radici nella Terra, con il busto come tronco, le braccia e mani come rami e foglie aperte verso il Cielo, e la testa come bocciolo che poi si apre al sole e si illumina di luce. Ognuno con il suo specifico colore e profumo. Ottima per l'apertura delle "radici" sul primo e del "fiore" sul settimo livello. * *Tecnica facile e indicata per tutti*

SETTE SUONI - YOGA PSICOSOMATICO - Percezione dei chakra come aree aperte o chiuse del corpo - Tecnica ottima per chi è molto disperso e sognante. Da coricati, utilizzando la musica della meditazione sette suoni, appoggiando le mani sui sette centri, emettendo un suono insieme alla persona. Consapevolezza dei blocchi. Più disegno alla fine. * *Tecnica facile e indicata per tutti*

TECNICA CRISTIANA ANTICA DEL SUONO DEL CUORE. Tecnica base per l'apertura del cuore. Si emette un suono che fa vibrare il cuore e si apre il senso dell'amore e dell'accettazione di sé e degli altri. Per chi ha il cuore chiuso si rievocano episodi belli e si chiede di respirare e sentire come il cuore è più aperto e luminoso e di continuare a respirarci dentro. * *Tecnica facile e indicata per tutti*

NADABRAHMA - psicosomatica delle energie - Tecnica antistress per eccellenza, per tonificare le energie e calmare il sistema nervoso, ottima per le donne incinta. Da seduti, indurre una percezione globale della vibrazione nelle tre parti del corpo e lasciare andare. Può dare sonnolenza. Più disegno. * *Tecnica facile e indicata per tutti*

KUNDALINI – Lasciare fluire l'energia in tutto il corpo e poi sciogliere i blocchi (identificati i blocchi, aiutare la persona a fare fluire il respiro, il movimento e l'energia. * *Tecnica per tutti*

ATISHA PSICOSOMATICO DEL CUORE – Lavoro sul cuore e sulle energie negative, ottimo per alleggerire il cuore e il corpo dalle energie negative in persone che hanno difficoltà ad esprimere le emozioni. ** *Tecnica di media difficoltà, richiede già una certa sensibilità della persona.*

NATARAJI: Tecnica per imparare a lasciare andare la testa, fidarsi della propria istintività corporea rimanendo presenti. Sono 45 min. di danza libera, si invita la persona a lasciarsi andare, a "diventare la danza", a "diventare la musica ed il movimento". * *Tecnica facile e indicata per tutti, Può essere vissuta con imbarazzo iniziale.*

MEDITAZIONE SUFI DELLE VOCALI - in piedi fare A, E, I, O e U con un lungo suono-respiro e sentire la vibrazione nel corpo, poi si ascolta la vibrazione del corpo in silenzio e si entra nel silenzio.

RESPIRAZIONE TANTRICA DELLE PAUSE (in inspirazione ed espirazione) da fare senza tensioni immergendosi nel silenzio delle pause.

RESPIRAZIONE GLOBALE O DEL "CUORE SFERICO", dal cuore si espande il respiro come amore a tutto il corpo e oltre.

RESPIRAZIONE GLOBALE DELLA "LUCE" (al sole) si parte dagli occhi (come se la luce forma un solo grande terzo occhio) che entra al centro del cervello, poi si espande alla => testa => cuore => pancia => tutto.

RESPIRAZIONE DEL "VUOTO" O DELL'INFINITO (sentire di non esistere) che è la più difficile.

I DIECI PARAMETRI DI STABILITÀ DEL SÈ E DELL'IDENTITÀ

- CAUTELE PREVENTIVE ALLE TECNICHE DEL RESPIRO EMOZIONALE -

Le respirazioni emozionali sono tecniche di estrema efficacia ma, se usate impropriamente, possono diventare anche pericolose e destabilizzanti. Più dettagliatamente le respirazioni emozionali possono essere praticate solo dopo aver valutato, con la persona che si segue, la vostra e sua percezione di sicurezza sui TUTTI i seguenti 10 parametri di stabilità del sé e dell'identità sociale:

I CINQUE PARAMETRI DELL'IDENTITÀ SOCIALE O ESTERIORE

La stabilità dell'identità sociale di una persona è basata dalla sicurezza esteriore riassunta nei seguenti cinque parametri: **1) Famiglia:** buona relazione con i genitori, sicuri e supportivi, potrebbero essere d'aiuto se ne avesse bisogno, **2) Lavoro** stabile, minimamente soddisfacente, **3) Casa** protetta, vivibile, piacevole, in cui ci si sente "a casa", **4) Relazione** sentimentale stabile, affettiva, minimamente sicura, **5) Amici** come rete di persone sincere e presenti, non troppo superficiali, che possono essere vicini anche quando emergono problemi più profondi. La domanda chiave da porsi è: Se la persona stesse veramente male chi l'aiuterebbe? Avrebbe qualcuno che le sarebbe di sostegno? Ce la fa a vivere e cavarsela da sola?

I CINQUE PARAMETRI DELL'IDENTITÀ PSICOSOMATICA O INTERIORE

Seguendo il percorso della "tecnica base del respiro consapevole" dobbiamo sviluppare una corretta valutazione di normalità-gravità dei cinque parametri della percezione-consapevolezza psicosomatica che la persona ha di se stessa. Ascoltate la nostra sensazione di fiducia o disagio e possibile rischio. In ordine temporale di esperienza:

1) Percezione/consapevolezza del corpo: normalmente la persona dovrebbe sentire tutto il corpo in modo piacevole o almeno senza dolore. Le percezioni alterate di media gravità si manifestano assenza di sensazioni corporee o come percezione del dolore. Le percezioni più critiche si manifestano come forte chiusura o grave paura a sentire il corpo o nella percezione alterata del corpo (delirio, ossessione, distacco dal corpo, ecc.).

2) Percezione/consapevolezza energetica: normalmente la persona dovrebbe sentire tutto il corpo non solo in modo "fisico" ma anche in modo "sottile". Ossia avere delle percezioni delicate, sensibili e piacevoli, come flussi di sensazioni legate al respiro o ad altre attività fisiche. Spesso accompagnate da percezioni di colori o forme ("sento come un flusso di energia luminosa che mi sale al viso..."). Molte persone non hanno consapevolezza di questo livello di sensazioni corporee più femminili e spesso legate all'intimità, alla sensualità, al piacere o al dolore su un piano più profondo. Nei casi più critici le immagini legate alle percezioni fisiche sono cariche di immagini spaventose, ossessive, spesso archetipiche, come sensazione di serpenti o animali o fauci...dove emerge la componente emotiva di ansia e paura, senza filtri o controlli.. La consapevolezza energetica è la porta verso l'energia profonda del sé e quindi è fondamentale per ogni persona.

3) Percezione/consapevolezza emotiva: normalmente la persona dovrebbe sentire una certa base di emozioni in ogni parte del corpo e in particolare nelle zone "emozionali" bloccate (cuore, sesso, occhi, gola) e dovrebbe essere in grado di esprimerle almeno in modo verbale. Segni di progressiva gravità sono relativi ad una progressiva difficoltà ad essere consapevoli e a riuscire ad esprimere le emozioni (alessitimia). Nei casi più critici o la persona ha completamente chiuso questa percezione (difesa) o libera (esplode) senza controllo le emozioni quasi sempre quelle negative ma anche positive (maniacalità).

4) Percezione/consapevolezza mentale: Dalla percezione corporea e emotiva la persona rievoca memorie e pensieri sui momenti e le relazioni che hanno causato i blocchi stessi. Segni di difficoltà sono i vuoti di memoria, i racconti stereotipati o ripetitivi in cui emerge un senso o di eccessivo distacco o di eccessiva identificazione con eventi o persone. Nei casi più critici la storia ha caratteristiche deliranti, falsificate, ossessive, ecc...

5) Percezione/consapevolezza di sé: al termine della "tecnica base del respiro consapevole" normalmente la persona dovrebbe avere e descrivere una "percezione globale di sé": ossia sentire il corpo, le emozioni e i pensieri come sé stessa, come un'unità ("io sono il mio corpo, le mie emozioni e i miei pensieri"). In modo piacevole o almeno senza dolore. Le alterazioni di questa percezione globale di sé sono elementi della massima importanza nella valutazione della persona: rappresentano il livello di identificazione con un "io" (sfera delle identificazioni dell'io) o di dissociazione dal vero sé. Nei casi di media difficoltà si evidenzia un livello di identificazione/dissociazione ancora funzionale (con vostra sensazione di basso rischio), nei casi più critici la situazione diventa disfunzionale (con vostra sensazione di disagio e alto rischio).

SECONDO LIVELLO

(Tecniche consigliate agli allievi che hanno fatto il primo anno dell'Accademia e la 1° settimana della psicosomatica)

TECNICA DEL RESPIRO EMOZIONALE DOLCE

TECNICA DEL RESPIRO CONSAPEVOLE NEI BLOCCHI EMOTIVI PER GESTIRE LA CONSAPEVOLEZZA E L'ESPRESSIONE EMOTIVA IN PERSONE SENZA TRAUMI

Questa tecnica è simile al BODY SCAN PSICOSOMATICO ma con una leggera attivazione del respiro e con una maggiore focalizzazione sulle emozioni collegate al blocco. Si pratica solo dopo alcune sedute di "BODY SCAN PSICOSOMATICO" nelle quali la persona ha preso coscienza del blocco e lo ha parzialmente sciolto a livello fisico-energetico, ma si è resa conto anche della presenza di una componente emotiva ancora bloccata e vuole prenderne consapevolezza e possibilmente scioglierla. Durante la "**TECNICA DEL RESPIRO EMOZIONALE DOLCE**" può accadere un rilascio emozionale spontaneo di emozioni "normali" ossia di leggero pianto, moderata paura o lieve arrabbiatura. **In questa respirazione "dolce" NON SI LAVORA SUI TRAUMI, NON SI "SPINGE", non si inducono regressioni, non si pongono domande che rievocano il passato, come: "quando è nato o da cosa origina questo blocco o questa emozione?"** La tecnica di secondo livello può essere praticata anche da operatori e counselor, solo quando si è certi: 1) che la persona abbia un'identità sociale relativamente stabile e strutturata (almeno 3 dei 5 parametri esteriori), 2) che la persona non abbia avuto traumi, che hanno creato un carico emozionale troppo pesante o vissuto con paura e ansia dalla persona, 3) che il senso di identità sia stabile e non alterato (almeno 4 dei 5 parametri interiori), 4) che si sia stabilito con la persona un preciso accordo sul percorso di crescita, con una chiara decisione della persona di prendere coscienza ed eventualmente esprimere le emozioni legate ai blocchi.

I passaggi essenziali della tecnica sono:

1. **Si tiene un buon contatto empatico con la persona:** Si tiene una costante "presenza empatica" con la persona trattata. Magari tenendole la mano o appoggiando una mano sul cuore, sulla spalla o sulla testa.
2. **Si invita la persona a respirare in modo aperto, profondo e fluido nel blocco.** Si invita la persona a respirare a bocca aperta nel blocco, senza forzare la respirazione, e liberare un sottile suono, come sbadiglio.
3. **Eventuale liberazione emozionale dolce del blocco.** A volte spontaneamente si libera l'emozione dalla zona bloccata (è preferibile favorire lo scioglimento prima delle tensioni alte come la gola e il cuore prima di quelle basse di pancia). Quando accade la liberazione emozionale normalmente la persona tende ad bloccare il flusso del respiro o la voce, e quindi la si invita a respirare fluidamente nella zona del corpo bloccata per lasciare andare più facilmente le emozioni. Si sostiene la persona rinforzando la propria "presenza empatica" e la si aiuta a rilassarsi, a fidarsi e a lasciarsi andare: "E' tanto che tenevi dentro questa emozione, avevi proprio bisogno di lasciarla uscire, senti com'è bello liberare la tua energia."
Quando avviene la spontanea liberazione di un'emozione si deve innanzitutto ascoltare l'intensità e la gravità dell'emozione stessa e il proprio senso di sicurezza. Se si ritiene che l'espressione emozionale sia eccessiva o se vi genera ansia e insicurezza utilizzate le norme per le "EMERGENZE EMOZIONALI".
4. **Mobilizzazione dei blocchi.** Si osservano le aree dove la persona tende i muscoli (gola) e non respira liberamente, e la si aiuta a sciogliere queste tensioni massaggiandole dolcemente e facendo fluire l'energia.
5. **Verbalizzazione del blocco:** Si invita la persona ad raccontare quanto le succede e, se escono, a verbalizzare le emozioni come se parlasse alla persona interessata ("ho paura, sono triste, mi manchi, ecc.)
6. **Consapevolezza psicosomatica globale.** Dopo una sessione dove si liberano emozioni, a sentirsi tutto intero, ad integrare le energie emotive "negative" liberate come "risorse" e come parti di sé. Si favorisce la consapevolezza del respiro in tutto il corpo testimoniando dove si è sciolto il blocco (che prima era chiuso e ora è aperto) e a sentire il piacere globale nell'intero corpo dopo aver liberato il vecchio carico emotivo.
7. **Mindfulness psicosomatica: meditazione del respiro globale consapevole:** alla fine si invita la persona alla "mindfulness" alla consapevolezza psicosomatica della sua totalità.

EMERGENZE EMOZIONALI: come gestire la sessione in caso di espressioni emotive eccessive.

Se la persona dovesse liberare emozioni troppo intense o contattare un trauma passato (non previsto), e respirare troppo intensamente, o alterarsi, o perdendo contatto con il presente (non risponde alle domande, non sente parti del corpo, si è troppo identificata con il passato, si rallenta la respirazione e si pratica la "**testimonianza del presente**". Ossia - stando l'operatore calmo e ben centrato nel qui ed ora - si parla alla persona ricordando chi è, dov'è, che sta facendo una sessione, ossia la si invita a ritornare in sé, a restare nel presente descrivendo consapevolmente ciò che le accade in "quel momento" nel corpo (per fare questo deve distaccarsi dalla memoria del passato). Al limite le si chiede di aprire gli occhi testimoniando che si è toccato un punto di grande intensità emotiva, che non si è ancora in grado di gestire, e che lo si esplorerà in futuro.

TERZO LIVELLO

LA TECNICA DEL RESPIRO EMOZIONALE PROFONDO

(Tecniche riservate esclusivamente ai nostri allievi medici, psicologi e psicoterapeuti)

Le fasi della respirazione emozionale profonda sono:

- 1) Respiro globale senza pause**, iniziando nella parte alta del torace. Respirare intensamente e in modo fluido e circolare, prima nella zona alto del petto (poi nella pancia e in tutto il corpo)
- 2) Superare il livello di normalità** psico-energetica respiratoria. Arrivare alla perdita leggera di controllo superegoico, alla perdita parziale della coscienza di veglia e apertura dell'inconscio.
- 3) Respirare nel blocco** e osservare i blocchi del respiro (comunicandoli o no)
- 4) Stimolazione eventuale del blocco.** Si può attivare dolcemente (energeticamente) il blocco toccandolo o focalizzandosi così che la persona diventi più consapevole del dolore (energia bloccata) nel punto e la liberi.
- 5) Focalizzare la persona sul suo blocco** che sente o che voi suggerite di sentire, (che emozioni, che memorie evoca? Si invita la persona ad entrare dolcemente in contatto con il blocco emozionale chiedendo **"che emozione ti suscita?"** o con il psichico, il ricordo, chiedendo: **"Da quanto tempo senti questo blocco? Che memorie ti evoca? In che momento della vita si è formato?"**
- 6) Lasciare che l'energia-emozionale si liberi** in modo quanto più intenso possibile facilitando la respirazione e l'espressione vocale e corporea che, in quella situazione, tende a chiudersi o arrestarsi.
- 7) Verbalizzazione:** si invita la persona a condividere le emozioni vissute e verbalizzare le emozioni come se parlasse in prima persona alla persona interessata ("ho paura, sono triste, mi manchi, ecc.)
- 8) Sciogliere le tensioni.** Mentre la persona libera energia ed emozioni, osservare le aree dove la persona stessa chiude i muscoli e non respira, e aiutarla a sciogliere queste chiusure e continuare fino a che l'intero corpo si apre alla respirazione.
- 9) Respiro globale:** Una volta che l'onda di energia liberata si è manifestata, portare la persona alla consapevolezza della sua totalità: "sentiti tutto intero! che cosa è cambiato da prima? Senti la tua energia, il respiro, la forza, la vita che ricomincia a scorrere. E poi senti il silenzio dentro di te e realizza chi sei!"

TECNICHE PSICOSOMATICHE DI TERZO LIVELLO

CHAKRA BREATHING – Tecnica di secondo – terzo livello. Ottima per chi è molto centrato nella testa e controllante e scoordinato nel ritmo corporeo. Ottima per migliorare la componente istintiva delle persone e il coordinamento corporeo. *** *Tecnica di media-alta difficoltà, richiede già una certa sensibilità della persona. (In rari casi può scatenare una crisi di panico).*

MEDITAZIONE DINAMICA: tecnica base per lo scioglimento dei blocchi emotivi e psicosomatici

Potente tecnica di secondo-terzo livello che va proposta a persone emotivamente aperte e in un processo di crescita. Da evitare con gruppi iniziali o persone fragili che si spaventano e scappano. *** *Tecnica avanzata*

RESPIRO "DELLA MEDUSA": tecnica base per lo scioglimento dei blocchi (traumi) sessuali e la rivitalizzazione delle energie.

Partendo dalla tecnica della "consapevolezza dell'Hara" sentire le gambe che si aprono e chiudono: chiusura delle gambe-inspirazione-tensione e apertura delle gambe-espiazione-rilassamento. Se viene fatto con molta calma e presenza è rivitalizzante, normalmente smuove molti blocchi e libera ricordi traumatici ed emozioni legati alla sessualità. *** *Tecnica è avanzata*

TECNICA DI ATTIVAZIONE DEL BACINO: tecnica base per lo scioglimento dei blocchi (traumi) sessuali e la rivitalizzazione delle energie.

Si parte dal respiro dolce nell'HARA da coricati. Poi si attiva il movimento della Kundalini con rotazione del bacino inspirazione-indietro-giù e espirazione-avanti-su. Questa tecnica è usata come base per la liberazione delle emozioni e dei ricordi traumatici legati alla sessualità. Questa tecnica libera molte energie represses e congelate e può essere fatta: o come tecnica energetica, o come base per la riattivazione di tutto il corpo. *** *Tecnica è avanzata.*

TECNICA DI LAVORO SUGLI OCCHI: base per lo scioglimento dei blocchi (traumi) da paura e da sottomissione.

Potente tecnica di terzo – quarto livello Si lavora osservando il movimento degli occhi e si porta la consapevolezza nei punti di difficoltà e "nistagmo", cercando, una volta liberata l'emozione e il ricordo, di sciogliere le tensioni. **** *Questa è la tecnica più critica e avanzata e presenta molti rischi di liberare emozioni e traumi profondi e inconsci, spesso vicini alla psicosi, e quindi di difficile comprensione.*

QUARTO LIVELLO

TECNICHE DEL RESPIRO EMOZIONALE PROFONDO IN PAZIENTI CON TRAUMI O PROBLEMI GRAVI

(Tecniche riservate esclusivamente a psicoterapeuti e psichiatri)

Con quarto livello intendiamo persone con disturbi di personalità, psicosi, pazienti psichiatrici che per legge (vedi sotto) possono essere trattati solo da psicoterapeuti e psichiatri. Le tecniche di respiro emozionale profondo possono produrre un alleviamento e a volte anche uno scioglimento dei blocchi emozionali anche in persone con una fragile identità sociale e psicosomatica, aiutandole a ristabilire una vita più libera e consapevole. Le tecniche di respiro emozionale possono tuttavia anche rievocare emozioni troppo forti e destabilizzare la precaria identità del paziente provocando gravi disagi al loro già instabile equilibrio sociale e psicofisico. Per questa ragione lo psicoterapeuta deve valutare attentamente e coscienziosamente la situazione e le tecniche terapeutiche da utilizzare e prendere totale responsabilità di ogni eventuale danno alla vita del paziente.

LE LEGGI ITALIANE RELATIVE ALLA CURA E ALLA TERAPIA DELLE PERSONE

Le norme del codice civile e penale della legge italiana che tutelano l'attività professionale in relazione alla cura delle persone stabiliscono dei limiti ben precisi:

- 1. Gli operatori del benessere:** rientrano nella legge n°4/2013 appena passata che riconosce le professioni non organizzate in ordini e collegi, che quindi da oggi in Italia devono essere regolamentate da "associazioni professionali di categoria" che operano a livello nazionale per la tutela professionale, come la SICCOOL "Società Italiana Counselor e Operatore Olistico". Sono anche tutelati dalla Legge L.R. 2/2005 della Regione Toscana che stabilisce che gli "operatori del benessere e discipline bio-naturali" possono utilizzare le seguenti tecniche: cranio sacrale, yoga, tui-na, pratiche di lunga vita (tai ci e qi gong), per facilitare il benessere delle persone riportando.... Gli operatori del benessere NON POSSONO: curare le malattie, curare i disagi psicologici, fare diagnosi, prescrivere trattamenti, consigliare terapie o cure mediche o psicologiche.
- 2. I counselor:** rientrano nella legge n°4/2013 appena passata che riconosce le professioni non organizzate in ordini e collegi, che quindi da oggi in Italia devono essere regolamentate da "associazioni professionali di categoria" che operano a livello nazionale per la tutela professionale, come la SICCOOL "Società Italiana Counselor e Operatore Olistico". A livello internazionale la figura del counselor nasce come professione di aiuto non medica e non psicologica. I counselor NON POSSONO: curare le malattie, curare i disagi psicologici, fare diagnosi, prescrivere trattamenti, consigliare terapie o cure mediche o psicologiche.
- 3. I medici:** la legge italiana stabilisce che i medici possono fare diagnosi, prescrivere cure e trattamenti, curare le persona malate fisicamente
- 4. Gli psichiatri:** gli psichiatri POSSONO CURARE le persone con disturbi e patologie psicologiche e prescrivere psicofarmaci.
- 5. Gli psicologi:** la legge Italiana stabilisce che gli psicologi possono prendersi cura dei pazienti con disagi psicologici e somministrare Test Psicologici, ... Gli psicologi NON POSSONO CURARE persone con malattie psicologiche gravi o psichiatriche.
- 6. Gli psicoterapeuti:** la legge Italiana stabilisce che gli psicoterapeuti POSSONO prendersi cura dei pazienti con gravi disagi psicologici, e curare persone con malattie psicologiche gravi o psichiatriche. Non possono prescrivere farmaci.