

**S.I.A.B.**



**Società Italiana di Analisi Bioenergetica**

**Titolo Tesina:**

**LE CLASSI DI ESERCIZI BIOENERGETICI**

Nell'ambiente naturale del bosco e della montagna  
Trekking e Bioenergetica



**Dr. Serafino Galbiati**

16° Corso, sede di Bologna  
Anno 2008

Indice:

1) Introduzione

2) I processi energetici

3) La Respirazione

4) Il Grounding

5) Gli Esercizi Bioenergetici

6) Il trekking: aspetti bioenergetici dell'andare per monti

7) L'esperienza con il gruppo della Global Sport Lario  
(aggiunta successiva)

## 1) Introduzione

Nell'antica Grecia si pensava che per guarire da una malattia bastasse dormire in un tempio consacrato ad Asclepio, l'Esculapio dei Romani. Coloro che non stavano in buona salute, lasciavano il loro paese per andare a cercare un tempio. A volte questo voleva dire lunghi tragitti, cammini di giorni e giorni, un vero e proprio pellegrinaggio prima di trovare un tempio di Asclepio.

Mettersi in cammino da soli per andare verso la salute, rappresentava una decisione potente: il primo passo verso la guarigione. Una volta arrivato al tempio, il viandante non veniva fatto entrare subito, rimaneva fuori diversi giorni, durante i quali veniva invitato a digiunare e a sottoporsi ad altri rituali di purificazione per liberarsi dalle tossine e lasciare fuori dal tempio le sue vecchie abitudini, che poi rappresentavano la malattia stessa.

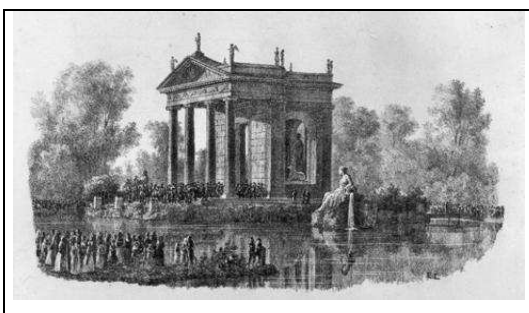
Completata la purificazione, veniva introdotto all'interno del tempio, dove veniva sottoposto alle varie terapie. La prima medicina utilizzata era quella più diffusa a quei tempi, basata sull'assunzione di erbe e cibi curativi; ma in nessuno tempio dedicato ad Asclepio mancava una **palestra, dove i pazienti potevano curare il corpo**, e spazi ad hoc per **condividere con altri pazienti**, e spesso filosofi di passaggio, **riflessioni e discussioni sui grandi temi della vita**. Non veniva trascurata neanche l'espressione artistica: con regolarità **venivano messi in scena i drammi degli autori classici dell'epoca**, a cui

spesso partecipavano gli stessi malati. Molto spazio era dedicato anche al **cultura del bello**: tutti i templi di Esculapio erano ornati di opere d'arte dei maggiori scultori dell'epoca. Il senso di questa grande ricchezza d'attività era quello di **affrontare la malattia da un punto di vista globale, oggi si direbbe olistico: il rimedio fitoterapico, l'alimentazione, l'esercizio fisico, il nutrimento dell'anima e l'attività espressiva**. Molto diverso da quanto viene fatto oggi nei nostri attrezzatissimi ospedali, dove la guarigione è delegata esclusivamente ai tecnici della salute e il paziente assume un ruolo passivo. Certo la medicina ha fatto dei grandi passi avanti, siamo diventati molto bravi a curare

le malattie acute, a intervenire nelle situazioni traumatiche e di urgenza.

Se abbiamo un incidente automobilistico è meglio finire in un ospedale attrezzato del XXI secolo che in un tempio di Esculapio.

Tuttavia il fatto che oggi la maggior parte delle malattie, almeno nei paesi industrializzati, sono di carattere cronico e

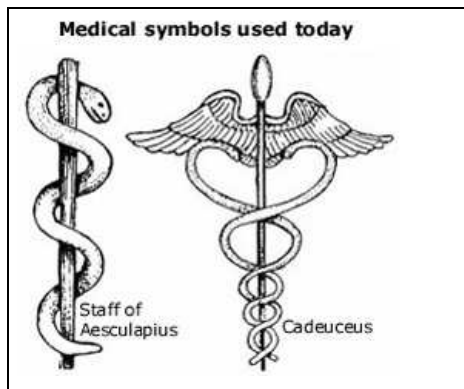


l'approccio della medicina convenzionale risulta in gran parte insufficiente.

**Il principale ingrediente che manca oggi nel campo della salute è lo stimolo a guardarci dentro, a migliorare il nostro stile di vita, quasi sempre caotico e poco salutare.** Il risultato è che le nostre menti sono confuse e generano di conseguenza una fisiologia di **stress**.

**Più un organismo è sotto stress, tanto più trattiene e accumula energia e diventa un sistema chiuso perché si chiude agli input che provengono dall'esterno,** aumentando così il

suo stato di disordine interno. Il primo passo verso la salute è rendersi conto se il nostro organismo è chiuso e si sta auto-degradando per via di questo meccanismo oppure se può considerarsi un sistema aperto e quindi per ridurre il livello di stress. Un organismo meno stressato presenta un'armonia di funzionamento che gli permette di evolvere in un'altra direzione di maggiore salute.



primario passo verso la salute è rendersi conto se il nostro organismo è chiuso e si sta auto-degradando per via di questo meccanismo oppure se può considerarsi un sistema aperto e quindi per ridurre il livello di stress. Un organismo meno stressato presenta un'armonia di funzionamento che gli permette di evolvere in un'altra

Questo processo di riduzione dello stress è fondamentale per superare l'attuale paradosso, unico nella storia dell'uomo: **oggi si vive più a lungo, ma non si ha il tempo per godere appieno di questo.** Manca anche la consapevolezza, **ma solo se sono consapevole posso condurre uno stile di vita sano e soddisfacente.** D'altra parte più sono consapevole dei meccanismi interni, più sono consapevole dei meccanismi collettivi che sono ben ancorati nella nostra mente e al nostro corpo da cui poi derivano stili di vita poco salubri.

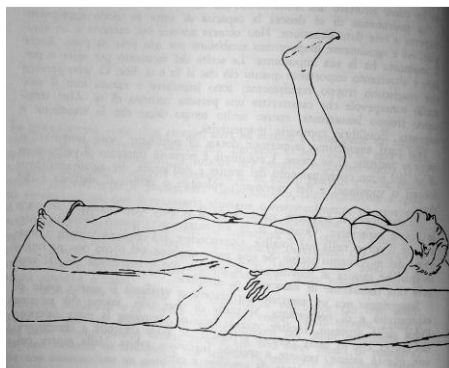


**La salute è l'esperienza della vita, della nostra relazione con il mondo umano e non umano.**

Se c'è una malattia c'è un messaggio, c'è qualcosa da imparare e probabilmente da cambiare. È tempo di ribaltare quest'approccio meccanicistico e valorizzare a pieno il concetto che vede la salute come un percorso consapevole costante e attivo, basato sulle

piccole scelte di ogni giorno. Lowen propone di iniziare la giornata con esercizi, ancora prima di alzarsi dal letto, sbattendo le gambe alternativamente contro il materasso, questo per attivare l'energia che ci permetterà di alzarci e consapevolezza.

**Da un punto di vista richiamarci alle ricerche maestro di Lowen, nonché studio del carattere e quali le cinture e i blocchi per lo sviluppo della**



energetico possiamo fatte da Wilhem Reich suo terapeuta. Attraverso lo l'introduzione di concetti energetici, ha messo le basi Bioenergetica di Lowen,

**dandoci la possibilità di interpretare le forme di un corpo che cresce e si muove nello spazio e nel tempo.**

**Aspetto fondamentale della Bioenergetica sono le classi di esercizi messe a punto da Leslie e Alexander Lowen proprio dall'esperienza clinica risultante dalla ricerca con i propri pazienti.**

Ho ritenuto opportuno dedicare una trattazione specifica sia alla **respirazione** che al **grounding**, perché credo siano aspetti importanti e basilari, non solo degli esercizi, ma di tutta la teoria su cui si basa l'analisi bioenergetica, sia per gli aspetti funzionali, pratici, ma soprattutto simbolici che rivestono nel lungo percorso di conoscenza del proprio corpo e quindi del proprio essere.

In questo contesto mi sono chiesto se fosse possibile cogliere l'influenza dell'ambiente sul benessere soggettivo delle persone che fanno uso di questi esercizi. In questo lavoro, ho per cui preso in considerazione lo studio della persona nel suo ambiente, mi sono affidato a delle osservazioni soggettive e valutazioni personali nel eseguire, proporre e condurre alcuni esercizi e classi nell'ambiente naturale di un bosco, un prato o in una salita alla cima o ad esempio in un lungo trekking di molti giorni fatto sul famoso GR 20 in Corsica. L'obiettivo consiste nel verificare se le esperienze fatte nell'ambiente naturale, possano confermare l'influenza di queste "pratiche" sul benessere sia fisico che psichico, arricchite da una sensorialità che in città e negli ambienti chiusi viene necessariamente ridotta o addirittura persa.

**Da ultimo un capitolo sull'esperienza di conduzione di classi di esercizi durante le escursioni programmate dell'associazione Global Sport Lario di Como e la successiva proposta di un ciclo di classi svolte presso il Centro Diurno e proposte nell'ambiente esterno dei giardini di Villa Olmo sul lago di Como. (capitolo aggiunto)**

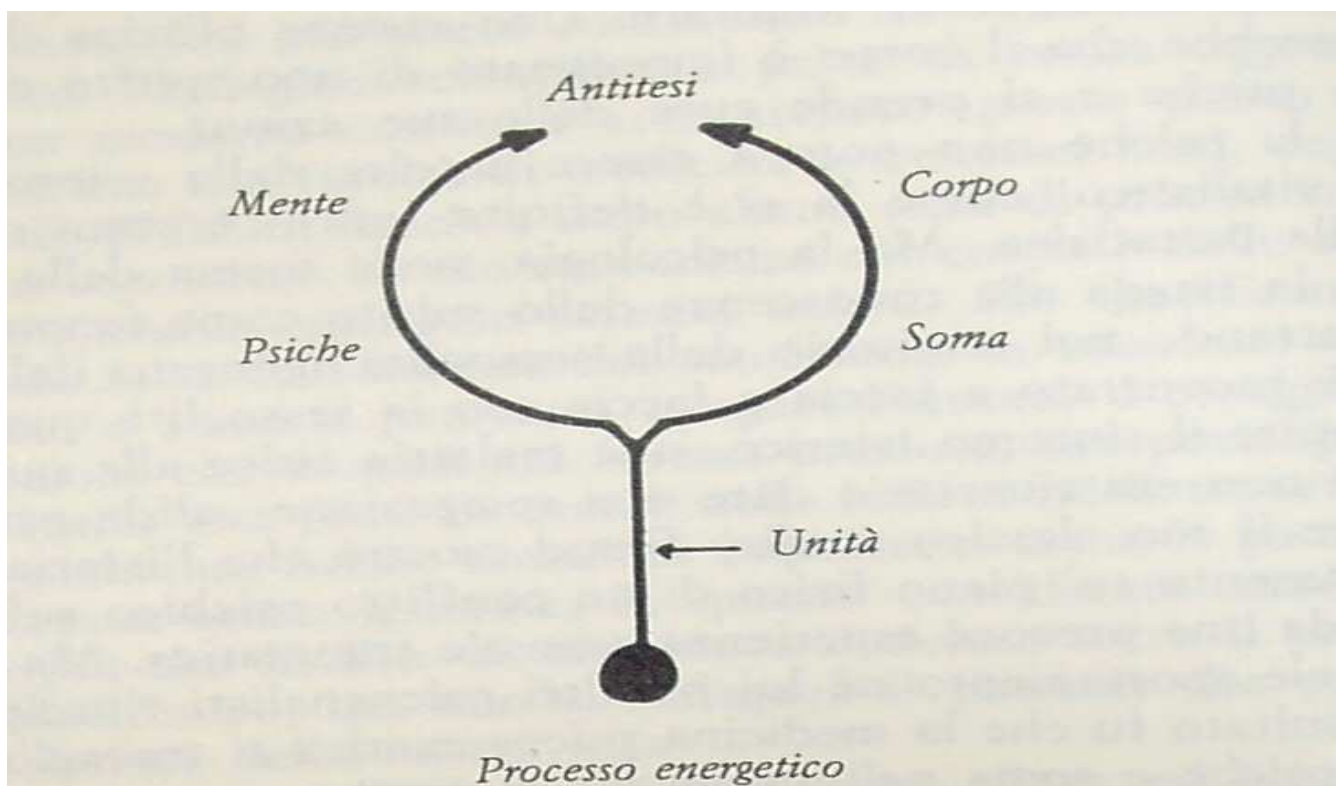
*" Un funzionamento imperfetto della psiche può causare seri danni al corpo, e viceversa un dolore fisico può coinvolgere la psiche. Perché psiche e corpo non sono entità separate, ma sono insieme un'unica e medesima vita. Così è raro che una malattia non sia complicata da un intervento della psiche anche se la sua origine non è psichica".*

C. G. Jung

---

## 2) I processi energetici

La scienza medica come la conosciamo si occupa principalmente delle funzioni organiche, i medici si specializzano necessariamente nel trattamento o dei diversi sistemi: respiratorio, circolatorio o digestivo etc..La medicina occidentale per molti anni ha ignorato la scienza della totalità della persona, la concezione che i processi mentali rientrino in un dato campo, la psicologia, e quelli fisici in un altro, la medicina organica, nega la fondamentale unità o interezza dell'individuo. (A. Lowen La spiritualità del corpo 1990). Questa concezione è la conseguenza dell'aver dissociato dal corpo lo spirito. Una visione olistica dell'organismo riconoscerebbe che il corpo è impregnato di uno spirito che è attivato dalla sua psiche e si prende cura delle sue azioni. Freud mostrò che l'isteria era dovuta allo spostamento sul piano fisico di un conflitto psichico, ma come avvenisse un tale spostamento non si riuscì a spiegare. Il risultato fu che la medicina psicosomatica si travaglia tra psiche e soma nell'incapacità di trovare un nesso tra i due. Reich, avvalendosi di un concetto energetico, si rese conto che il conflitto avveniva contemporaneamente su entrambi i livelli, psichico e somatico. Considerò psiche e soma come due aspetti di un processo unitario, l'uno mentale e l'altro fisico.



Concezione Reichiana della mente e del corpo, unificati a livello profondo, ma opposti a livello superficiale

Ma mente e corpo sono anche funzioni diverse che agiscono l'una sull'altra e si influenzano a vicenda. Reich formulò la sua concezione come principio di unità ed antitesi psicosomatica. L'unità esiste a livello energetico nel profondo dell'organismo, a livello fenomenico c'è antitesi o opposizione. La natura di questo processo energetico proveniente dall'interno del corpo, era per Reich una pulsazione (espansione e contrazione, come il battito cardiaco) con la propagazione di onde di eccitamento percepibili come flussi all'interno del corpo. Reich assunse l'originale concetto freudiano della libido come energia fisica ed eseguì alcuni esperimenti per provare che la si poteva misurare. Dimostrò che la carica elettrica sulla superficie di una zona esogena (le labbra i capezzoli, il palmo di una mano) aumentava se questa riceveva una stimolazione piacevole, per contro diminuiva se la stimolazione era dolorosa. Reich mostrò anche che l'eccitamento piacevole si associava un incremento del flusso sanguigno nella zona eccitata, mentre una stimolazione dolorosa provoca il ritiro del sangue. In seguito



Reich pensò che al processo vitale fosse interessata una energia speciale, la chiamò Orgone e sostenne che era l'energia primaria dell'universo.

Anche Lowen che in quegli anni lavorava a stretto contatto con Reich si convinse dell'esistenza di una qualche forma di energia che per evitare di chiamare in quel modo, causa di numerose dispute nella comunità scientifica, decise di chiamare Bioenergia per designare l'energia della vita, e chiamò analisi bioenergetica il suo tipo di trattamento che si fonda sulla comprensione dei processi energetici che avvengono nel corpo.

Nell'analisi Bioenergetica la **personalità** è vista come una struttura piramidale, al vertice o testa troviamo la mente e l'IO, alla base o a livello corporeo più profondo, avvengono i processi energetici che attivano la persona e danno luogo a movimenti che portano ai sentimenti e terminano nei pensieri.



Nell'analisi bioenergetica si studia ogni livello per comprendere la personalità, data l'importanza cruciale dei processi energetici alla base della piramide, l'attenzione è concentrata soprattutto su di essi. La quantità di energia che la persona possiede e la maniera in cui la usa sono sottoposte ad una valutazione costante.

Sappiamo che l'energia è prodotta nel corpo dalle reazioni chimiche che avvengono nel metabolismo degli alimenti. Negli organismi viventi questo processo avviene all'interno di una membrana, per cui l'energia prodotta non si disperde nell'ambiente, ma è usata dall'organismo per promuovere le sue funzioni vitali tra cui quella di ottenere dall'ambiente gli ingredienti necessari a perpetuare la produzione di energia. Occorre quindi che la membrana sia permeabile per consentire sia l'introduzione degli alimenti e dell'ossigeno sia l'escrezione dei rifiuti del metabolismo. Il processo comporta un'attiva ricerca dei nutrimenti necessari e quindi i movimenti dell'organismo vanno guidati in modo attivo da una certa sensibilità per l'ambiente.

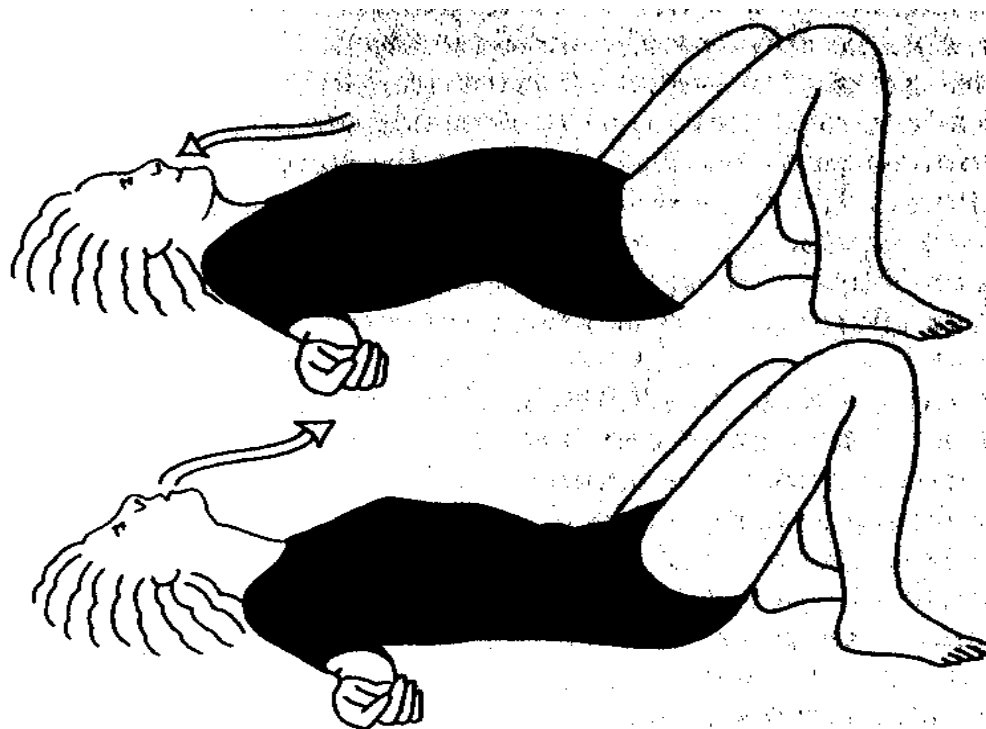
E' un movimento del protendersi e nel ritrarsi in cui si configura l'attività pulsante dell'organismo che comprende il battito del cuore, il sollevarsi e l'abbassarsi dei polmoni, l'azione peristaltica dell'apparato digerente. La vita può quindi essere definita uno stato di eccitamento autosufficiente in cui si produce l'energia che origina i processi interni, che promuovono le funzioni vitali, e le azioni esterne, che mantengono o aumentano l'eccitazione dell'organismo. Il bambino entra nella vita con un elevato potenziale di eccitabilità che diminuisce gradualmente con il passare degli anni sino a portare il corpo ad una sempre maggior strutturazione e quindi rigidità tipica della vecchiaia. Il processo con il quale ci colleghiamo al mondo esterno è un processo energetico, tipo quello che avviene tra due diapason quando si percuote uno anche l'altro inizierà a vibrare così come avviene tra due persone che "sono in sintonia". Come si è visto i nostri cuori e i nostri corpi sono sistemi pulsanti da cui si propagano onde che possono influenzare altri corpi ed altri cuori. La capacità della madre di percepire ciò che sta accadendo al bambino si fonda su questo tipo di legame che li unisce. Il senso di un legame con l'universale può essere ottenuto con la perdita del senso di Sé, sia che rinunci ad esso sia che lo trascenda. Il senso del Sé, chiamato anche l'IO, è il confine che crea il sé individuale, racchiuso nei propri confini, è un sistema energetico autosufficiente la cui caratteristica fondamentale è lo stato di eccitamento.

La carica energetica corporea si riflette nello sguardo come una delle più chiare indicazioni di vitalità del corpo. Gli occhi non solo sono le finestre dell'anima, ma anche del corpo, sono rivelatori dell'ardore interno. Quando il fuoco è vivo, la fiamma splende e brilla attraverso gli occhi. Gli occhi dell'innamorato sono luminosi e ne rispecchiano l'elevata carica interiore. Gli occhi rivelano anche sentimenti, Scintillano quando si è allegri, rifulgono quando si è felici, sono opachi quando si è

depressi. Un altro segno indicativo del grado di vitalità del corpo è la pelle, in genere la pelle ad alta carica energetica presenta toni rosei o rosati, in quanto è soffusa di sangue. Ciò avviene in seguito ad un'onda di eccitamento proveniente dal centro della persona raggiunge la superficie, producendo nella pelle un'alta carica energetica. La forma del corpo è determinata dalle sue esperienze. La pelle che amiamo toccare è stata toccata con amore nell'infanzia. Al contatto affettuoso il corpo risponde aprendosi con piacevole eccitazione. Quando questo contatto manca il corpo del bambino si ritrae e si raffredda, la sua eccitabilità diminuisce e si riduce la pulsazione interna. **Nell'individuo sano la pulsazione è forte e costante, e lo spinge a protendersi e a stabilire un rapporto d'amore con ogni persona e cosa dell'ambiente circostante.**

**La Bioenergetica è la via vibrante alla salute o meglio la via a una salute vibrante, dove per salute vibrante si intende non semplicemente l'assenza di malattia, ma lo stato in cui si è pienamente vivi, infatti la vibrazione è la chiave della vitalità.** Il corpo sano è in uno stato continuo di vibrazione sia da sveglia che durante il sonno. Un corpo vivo è in moto costante, solo da morto è veramente immobile. (Alexander e Lesile Lowen Espansione e integrazione del corpo 1977) Questa intrinseca motilità propria del corpo vivente proviene da uno stato di eccitazione interna che affiora continuamente alla superficie sotto forma di movimento. Mano a mano che lo stato di vibrazione del corpo cresce in maniera coordinata, si formano e diffondono per tutto il corpo onde pulsanti. Abbiamo familiarità con queste onde nel battito del cuore che pulsa attraverso le arterie e nel movimento peristaltico dell'intestino. La vibrazione è dovuta a una carica energetica nella muscolatura ed è analoga alla vibrazione che ha luogo in un filo elettrico quando una corrente lo attraversa. Nel corso del lavoro bioenergetico il corpo di una persona è messo in uno stato di vibrazione attraverso gli speciali esercizi eseguiti durante una classe. L'attività vibratoria, è una manifestazione della motilità innata dell'organismo, che è anche responsabile delle azioni spontanee, degli abbandoni emotivi e del funzionamento interno.

Un corpo vivo pulsa e vibra.



*La respirazione libera: il 'riflesso orgasmico'.*

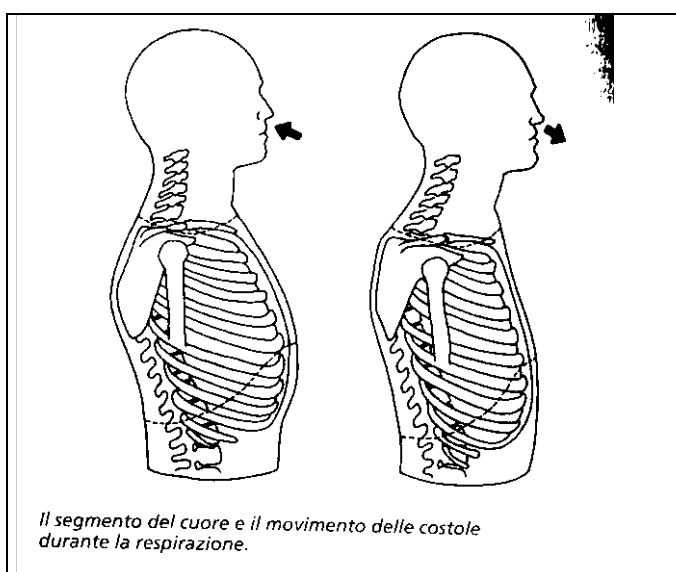


### 3 La Respirazione

Nella medicina tradizionale cinese si trovano tracce legate a pratiche di respirazione antichissime da cui è nato il Qigong. Queste pratiche derivano da una tradizione millenaria chiamata "arte del nutrimento della vita". L'obiettivo è quello di prolungare il più possibile la vita e medici, religiosi e filosofi di ogni epoca si sono impegnati per trovare un metodo idoneo al raggiungimento di tale scopo. Le origini del Qigong possono essere rintracciate in una remota antichità, lo testimoniano alcune registrazioni, risalenti al periodo Yao (circa 4000 anni fa), di danze rituali che attraverso i movimenti del corpo intendevano regolare il Qi (energia) e il respiro. (E. Occhipinti Il Qigong l'arte cinese del respiro 1995).

La respirazione evidenzia secondo Lowen la qualità del "rapporto con l'aria". L'aria o la respirazione sono l'equivalente dello spirito, il neuma delle antiche religioni, un simbolo del potere divino che dimora in Dio (padre), la figura paterna. Secondo Lowen osservando la respirazione è possibile, in molti casi, analizzare la qualità del rapporto di una persona col padre, cioè la sua qualità di interiorizzazione della figura paterna e di relazione con il principio maschile, dentro e fuori di sé. (L. Marchino La bioenergetica 1995).

Se guardiamo all'essere un organismo in mezzo ad altri per vedere cosa ha in comune con gli esseri viventi, dall'ameba quasi certamente noteremo il **pulsazione**. La vita è un **espandersi e contrarsi, ritirarsi in risposta ai e agli influssi esterni**, come l'"ostilità" dell'ambiente. vibrazioni ondulatorie sono la in corso tra l'organismo e il dell'universo. Negli esseri espressione di questo

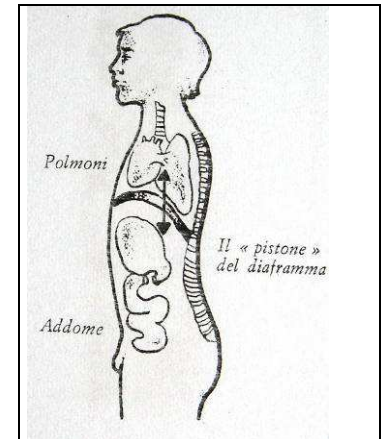


umano come ad altri organismi, con il resto degli all'elefante, ruolo della **continuo allungarsi e bisogni interni** l'"amicizia" o Queste continue "conversazione" resto umani un continuo pulsare

è rappresentata dal battito cardiaco e dal respiro. Osserviamo per esempio un neonato che respira. Si vedrà come l'intero corpo sia coinvolto, impegnato, percorso dalla testa ai piedi dal dolce moto respiratorio di espansione e contrazione. Il bambino sano non oppone resistenza, né cerca di sfuggire all'involontaria pulsazione respiratoria. Al culmine dell'espirazione nasce l'inspirazione e al culmine di questa ritorna la prima. Diventando adulti ed affrontando questo mondo difficile, nel nostro respiro si insinua un elemento volontario, una sorta di esitazione, un trattenersi, che influisce in modo simile su tutto il corpo, dalla testa ai piedi. Ispirazione ed espirazione cominciano a separarsi una dall'altra, a perdere la loro ininterrotta continuità, a diventare più corte e convulse, senza più quel flusso ricco ed elegante.

Il diritto di essere persona nasce con il primo respiro. L'intensità con cui avvertiamo questo diritto si riflette nel nostro modo di respirare. Come tutti sanno, la respirazione fornisce l'ossigeno necessario ad alimentare la fiamma del metabolismo. Ma non è solo un processo meccanico, è un aspetto del fondamentale ritmo corporeo di espansione e contrazione che si manifesta anche nel battito cardiaco. E' essenziale rendersi conto di come respiriamo, osservare se inspiriamo attraverso il naso o la bocca, o se trattendiamo il respiro. La respirazione naturale, ossia il modo di respirare del bambino o dell'animale, interessa tutto il corpo. Non tutte le parti vi sono impegnate attivamente, ma tutte sono influenzate in maggior o minor misura dalle onde respiratorie che lo attraversano. Quando inspiriamo, l'onda parte dal profondo della cavità addominale e sale verso la testa. Quando espiriamo, scende dalla testa ai piedi. Le onde possono essere osservate facilmente, come può esserlo ogni disturbo del processo di respirazione. Un disturbo comune è l'arresto dell'onda al livello dell'ombelico o delle ossa

pelviche, che impedisce di far partecipare al processo respiratorio il bacino o la cavità addominale profonda, con il risultato di una respirazione debole. La respirazione profonda interessa la cavità addominale inferiore che si gonfia nell'inspirazione e si ripiega nell'espirazione. Nella respirazione poco profonda i movimenti sono limitati al torace e alla zona del diaframma. Il movimento verso il basso del diaframma è ridotto costringendo i polmoni a dilatarsi verso l'esterno. Il corpo è così sottoposto ad una tensione, perché la dilatazione della rigida cassa toracica richiede più sforzo della cavità addominale. E' lecito chiedersi perché sia questa la forma di respirazione più comune, dal momento che comporta più lavoro e fa entrare meno ossigeno per lo sforzo. Per rispondere alla domanda occorre rendersi conto del nesso tra respirazione e sentimento. **Respirare profondamente è sentire profondamente.** ( A.Lowen La spiritualità del corpo 1990.) Se respiriamo in profondità nella cavità addominale, quella regione si anima. Se la nostra respirazione non è profonda, reprimiamo certi sentimenti associati all'addome. Uno di questi è la tristezza, poiché l'addome è interessato al pianto profondo. C'è in quel pianto una profonda tristezza che in molti casi rasenta la disperazione. I bambini imparano assai presto nella vita che tirando indietro la pancia e irrigidendola riescono ad isolare i sentimenti penosi di tristezza e dolore. Il più delle volte il desiderio di contatto affettuoso avvertito dal bambino si estrinseca come desiderio di suzione del seno materno. Premendo con la lingua il capezzolo contro il palato duro, e aprendo contemporaneamente la gola per creare un vuoto, il lattante riesce a trarre dal seno materno la massima quantità di latte. Nel suo libro *The Rights of infants*, la pediatra Margaret Ribile ha dimostrato chiaramente che esiste una stretta connessione tra suzione e respirazione. Il lattante sente la perdita per il seno come la perdita del proprio mondo. Spesso la sofferenza è enorme, ma il pianto raramente lo aiuta. Non riuscendo a stabilire un legame affettivo con il seno, deve reprimere il suo desiderio nel tentativo di evitare il dolore per lo struggimento. Lo fa generalmente irrigidendo i muscoli della gola, un abitudine che si porta dietro nell'età adulta in cui la respirazione ne rimane influenzata. Per respirare aggressivamente è necessario sentire l'azione della gola, proprio come la deve sentire il bambino per succhiare aggressivamente. Per attivare i muscoli della gola si può seguire l'accorgimento di inspirare emettendo dei gemiti. ( A. Lowen )



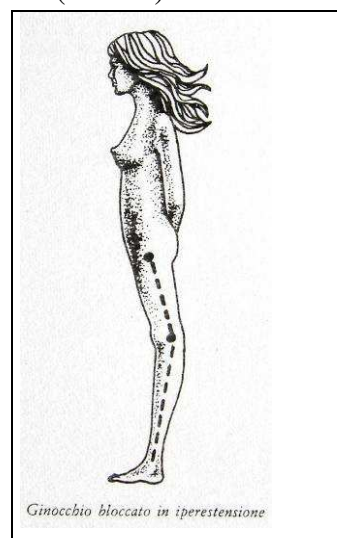
In ogni esercizio bioenergetico si richiede di usare la voce per esplicitare l'eventuale dolore psicofisico che si prova nell'eseguirlo, poiché l'obiettivo ultimo da raggiungere è quello di sentire il proprio corpo nelle tensioni e nelle emozioni. La voce esprime il legame che unisce il ritmo respiratorio e lo sforzo muscolare nell'azione. Per esempio nell'arte marziale cinese, l'urlo (Kiai) è essenziale per esprimere una forte carica energetica nello sferrare un colpo. Generalmente le parole più utilizzate durante gli esercizi bioenergetici sono "no" e "via" per esprimere tutti i no e tutte le negazioni ricevute e non espresse quando siamo stati costretti ad assumere un comportamento verso il quale avremmo voluto ribellarci. Le vocali finali di queste due parole, cioè la "o" e la "a" ci costringono ad aprire la bocca e di conseguenza la gola per arrivare a sentire il respiro nella pancia fino ai genitali. Bisogna ricordare che affermiamo la nostra esistenza, appena veniamo al mondo, piangendo e urlando, se questo non avviene spontaneamente viene provocato con una o più sculacciate. Possiamo dire che la bioenergetica, con l'aiuto della voce, può farci ritrovare quella vitalità e quella spiritualità che conferisce all'essere umano il senso di unità e di integrazione con l'universo. (Giorgio Carosi Bioenergetica per tutti 2003).

#### 4) Il Grounding

Grounding significa letteralmente “mettere a terra” ossia il collegamento energetico con la terra. Se un sistema energetico (per esempio un circuito elettrico) non ha la messa a terra c'è il rischio che un sovraccarico lo travolga e lo faccia saltare. Allo stesso modo gli individui privi di Grounding rischiano di essere travolti dalla forza delle sensazioni, e dalle forti emozioni. Per evitare che ciò accada chi manca di grounding le deve ridurre perché, se ne venisse travolto, ne sarebbe terrorizzato chi invece lo ha riesce a sopportare una forte eccitazione che potrà essere un'esperienza di gioia e trascendenza. **Noi esseri umani siamo come gli alberi: radicati al suolo con un'estremità, protesi verso il cielo con l'altra, e tanto più possiamo protenderci quanto più forti sono le nostre radici terrene.** Se sradichiamo un albero, le foglie muoiono, se sradichiamo una persona, la sua spiritualità diventerà un'astrazione senza vita. (Lowen La spiritualità del corpo 1990) In bioenergetica il termine grounded rimanda al collegamento della persona con la terra, che è la sua realtà fondamentale. Quando diciamo che qualcuno è grounded o che ha i piedi ben piantati per terra, intendiamo dire che sa chi è e dov'è. Ci riferiamo al suo legame con le realtà basilari della vita: il corpo, la sessualità, le persone con le quali egli è in rapporto. Si è legati con questa realtà nella misura in cui lo si è alla terra. (Lowen)

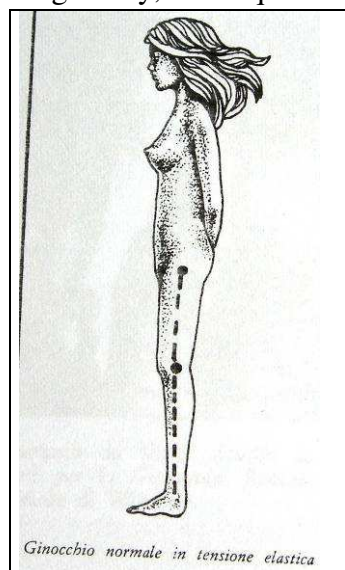
Lowen rivela che fa parte della condizione adulta la capacità fisiologica di stare in piedi e di muoversi nell'ambiente. Il senso fondamentale di sicurezza di una persona è determinato dal suo precocissimo rapporto con la madre. La qualità e quantità di tensione o scioltezza delle gambe, la loro forza, la loro motilità, la loro coerenza interna, la qualità del contatto con il suolo, ci forniscono indizi per la comprensione del modo in cui una persona vive nel suo mondo.

Il terreno è sempre interpretato come simbolo della madre. L'equivalenza tra la madre terra e la madre biologica è un concetto base dell'analisi bioenergetica. Il modo in cui la persona sta in piedi ci dice molto riguardo ai suoi primi rapporti con la madre. L'insicurezza di tale rapporto si tramuta in insicurezza e reggersi sulle proprie gambe ed è l'insicurezza fondamentale ad affrontare la vita. (Lowen)



*Ginocchio bloccato in iperestensione*

Il grounding implica che una persona si “lasci scendere” che abbassi il suo centro di gravità, che si senta più vicina alla terra. Mabel Elsworth Todd nel suo libro *the Thinking Body*, fece questa osservazione: **L'uomo si è fatto assorbire dalle parti superiori del corpo nel perseguire mete intellettuali e nello sviluppo di attività manuali o verbali. Questo, oltre a false teorie sull'aspetto e sulla salute, ha trasferito il suo senso di potenza dalla base alla sommità della struttura. Usando così la parte superiore del corpo per fini di potere, ha stravolto le funzioni naturali dell'animale ed ha in gran parte perso sia le acute facoltà sensoriali dell'animale, sia il controllo del potere accentrato nei muscoli lombari e pelvici.** In senso lato, il grounding tende ad aiutare una persona ad identificarsi più pienamente con la propria natura animale, che naturalmente include la sessualità. La metà inferiore del corpo è molto più simile a quella di un animale nelle sue funzioni (locomozione, defecazione sessuale) che la metà superiore (pensiero, linguaggio e manipolazione dell'ambiente). Queste funzioni sono più istintive e meno soggette al controllo cosciente. Quando il centro di gravità del corpo scende nelle pelvi, e i piedi fungono da supporti energetici, si percepisce il sé incentrato nel basso ventre. L'importanza di avere il proprio centro nel basso ventre è riconosciuta dalla maggior parte degli orientali, mentre la maggior parte degli occidentali sono centrati nella parte superiore del corpo, soprattutto nella testa. **Il ventre è letteralmente la sede della vita. Il corpo siede nelle pelvi. Attraverso le pelvi si ha il contatto con gli organi sessuali e le gambe. Inoltre è nel ventre che l'individuo viene concepito, e dal ventre viene alla luce scendendo verso il**



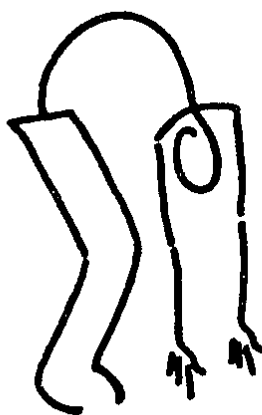
*Ginocchio normale in tensione elastica*

**basso. La mancanza di contatto con questo centro è causa di squilibrio e conduce all'angoscia ed all'insicurezza. (A. e L. Lowen Espansione ed integrazione del corpo 1977).**

L'esercizio base della bioenergetica è il grounding ossia avere i piedi ben radicati nella terra, in un contatto interattivo tra i piedi, terra e carica energetica di tutto il corpo. Le ginocchia sono flesse e leggermente divaricate, allineate ai piedi che a loro volta sono perpendicolari alle spalle. I talloni sono leggermente rivolti all'esterno, gli alluci si protendono leggermente all'interno per mantenere i piedi in linea con le ginocchia. Questa posizione conferisce al corpo una postura salda e radicata nella terra pronta ad espandersi anche verso il cielo.

La posizione di grounding è assunta dal bambino quando inizia a camminare, è mantenuta dalle scimmie è utilizzata dai praticanti di wind-surf, del tennis della corsa dello sci del golf e da coloro che svolgono attività sportive agonistiche. Questo atteggiamento corporeo distende tutte le vertebre e permette all'energia ed alla circolazione sanguinea di fluire come l'acqua che scorrendo in un tubo circolare è libera ma nel contempo contenuta in un giusto confine. Insistendo con gli esercizi bioenergetici in grounding si conquista la percezione del flusso energetico che dal centro del cuore fluisce verso l'alto fino alla testa e verso il basso fino alle dita dei piedi. Il corpo è come un albero le cui radici interagiscono energeticamente con la terra. Le radici si espandono nei sotterranei della vita, dando energia al tronco ed ai rami che a loro volta si estendono nello spazio e verso il cielo prendendo energia e creatività. (M. Stallone Alberghetti Bioenergetica per tutti 2003).

**Lowen ritiene che pensare (mente) e sentire (corpo) sono due azioni legate tra loro da processi energetici.** I processi energetici sono in relazione con lo stato di vitalità del corpo, per cui più il corpo è vitale, più energia si ha a disposizione, mentre la rigidità e la tensione cronica diminuiscono la vitalità e abbassano il livello energetico. Alla nascita, un organismo è nel suo stato più vivo e fluido, alla morte la rigidità è totale. Se non è possibile evitare la rigidità dovuta all'avanzare dell'età, ciò che si può evitare con gli esercizi bioenergetici è quello stato di rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche ossia quelle tensioni che derivano da conflitti emotivi non risolti.



## 5) Gli Esercizi Bioenergetici

Gli esercizi di bioenergetica sono nati negli anni sessanta grazie all'esperienza e alla pratica con i pazienti di Alexander Lowen e di sua moglie Leslie. Lowen ritiene che pensare (mente) e sentire (corpo) sono due azioni legate tra loro da processi energetici. I processi energetici sono in relazione con lo stato di vitalità del corpo, per cui più il corpo è vitale, più energia si ha a disposizione, mentre la rigidità e la tensione cronica diminuiscono la vitalità e abbassano il livello energetico. Alla nascita, un organismo è nel suo stato più vivo e fluido, alla morte la rigidità è totale. Se non è possibile evitare la rigidità dovuta all'avanzare dell'età, ciò che si può evitare con gli esercizi bioenergetici è quello stato di rigidità dovuta alle tensioni muscolari croniche ossia quelle tensioni che derivano da conflitti emotivi non risolti.

Il lavoro sul corpo proposto dagli esercizi di bioenergetica ha lo scopo di ridurre lo *stress* psicofisico (*stress* non è altro che il termine inglese per indicare uno stato di "tensione"). Ogni esercizio, seguendo il ciclo naturale dell'energia, si sviluppa secondo un ciclo di "**contrazione**" ( *tensione-carica* ) e di "**espansione**" ( *scarica* ). Durante la fase di contrazione l'esercizio mira ad aumentare la tensione del muscolo (o gruppo di muscoli) su cui si sta lavorando, mentre nella fase di espansione il muscolo si libera dello *stress* contenuto in quell'area, tramite vibrazioni e movimento. Dopo questa fase di "scarica", segue una fase di *rilassamento* dove la persona può entrare in contatto con le sensazioni, i vissuti emotivi e le percezioni del corpo.

Mano a mano che si lavora secondo questo ciclo energetico di tensione, carica, scarica, rilassamento, l'energia tende a salire. Di conseguenza, nonostante gli esercizi siano spesso faticosi, le persone finiscono per sentirsi meglio poiché la loro energia, non più intrappolata nelle tensioni corporee, può fluire liberamente. **Tali esercizi aiutano infatti a rendere la respirazione più profonda, a sciogliere rigidità e tensioni muscolari, a sentirsi più radicati e saldi nelle gambe, a intensificare le sensazioni di piacere sessuale, ad acquisire una maggiore padronanza e consapevolezza di se stessi, ad ampliare gli orizzonti della propria auto-espressione e ad aumentare la fiducia in se stessi.**

Quando si studia anatomia nel modo classico, questa non viene mai sperimentata direttamente dall'interno, ma sempre tramite intermediari: libri, modelli, pazienti. Dopo aver completato un corso di anatomia, chiunque sarà in grado di spiegare esattamente la struttura di un fegato, ma quasi nessuno però si occupa del fatto che il fegato si può anche "sentire" come esperienza viva ed attuale. A livello culturale è interessante notare come questo aspetto venga completamente rimosso insieme con la possibilità di rendersi conto di ciò a cui involontariamente si rinuncia. Questo è valido sia per gli organi interni che soprattutto per l'apparato muscolo-scheletrico.

Rendersi veramente conto che ogni componente anatomica è presente nel corpo e che, essendo viva, può essere accessibile per via esperienziale rappresenta, per chi riesce a coglierne tutte le diverse implicazioni, una profonda rivoluzione nel modo di pensare a se stessi. Se si considera infatti che focalizzando l'attenzione sul e nel proprio corpo cambiano anche lo stato di coscienza, il modo di pensare, il livello di percezione, la qualità del movimento, della voce e del respiro si possono intravedere le molteplici possibilità che si prospettano con questa esplorazione.

Gli esercizi bioenergetici possono essere praticati durante sedute individuali con il proprio o la propria psicoterapeuta oppure in piccoli gruppi. Il lavoro in piccoli gruppi è stato chiamato da Lowen (1979), Classe di Esercizi di Bioenergetica. Le Classi di Esercizi di Bioenergetica, hanno in genere una cadenza settimanale e una durata di circa un'ora e un quarto e se praticate con costanza ed interesse, possono essere particolarmente utili per coloro che stanno affrontando un percorso di psicoterapia individuale, nel quale possono elaborare le situazioni emotive emerse durante il lavoro corporeo.

Infatti, come Lowen spesso ricorda, le **Classi non possono essere considerate né un sostituto della terapia individuale né un sostituto della terapia di gruppo poiché non possono risolvere problemi emotivi profondi, ma in alcune persone aiutano a stimolare il bisogno di un intervento terapeutico competente e in ogni caso portano ad accrescere la conoscenza di se stessi, la propria vitalità e capacità di provare piacere.** Inoltre, l'esperienza di fare gli esercizi all'interno di un gruppo non solo permette di lavorare su importanti dinamiche di relazione, ma stimola capacità socializzanti, promuove il sostegno reciproco, attiva l'energia bloccata e crea una partecipazione empatica.



*Questo disegno è tratto da una foto dell'Associated Press e mostra dei cinesi che eseguono un cosiddetto "arco taoista". La didascalia che accompagna la foto dice: "Tre cittadini di Shanghai mentre eseguono la calistenica cinese di l'ai chi ch'uan. L'esercizio si radica nella filosofia taoista e mira a raggiungere l'armonia con l'universo grazie a una combinazione di movimenti corporei e tecnica respiratoria".*

## 6) Il trekking: aspetti bioenergetici del camminare e dell'andare per monti

Camminare è la prima attività praticata dall'uomo da quando è sulla terra. Camminare per cercare cibo, camminare per cercare ambienti naturali o climi migliori. Camminava in gruppo familiare o di tribù, più raramente da solo. Camminare è quindi una pratica costituzionalmente innata nell'uomo.

Camminare è una pratica potente e flessibile che permette di raggiungere, oggi come 100.000 anni fa, luoghi inaccessibili usando uno qualunque degli strumenti di locomozione che la moderna tecnologia mette a disposizione. Camminando puoi salire ripidi pendii, percorrere creste affilate, scendere stretti canali o percorrere greti di torrenti. Puoi scendere in grotte, salire alberi, guadare fiumi o saltare un crepaccio. Puoi percorrere lunghe distanze con poca spesa e basso consumo di energia. Camminare è una pratica salutare.

tocchiamoli.... La  
superiore del piede.  
massa densamente  
quando si cammina?  
viene,  
compressa e  
espansione). Il  
alto, quello arterioso



Pensiamo ai nostri piedi, struttura ossea occupa la parte Sotto c'è la polpa. Un'ampia vascolarizzata. Cosa succede Questa massa vascolarizzata alternativamente nei due piedi, rilassata.(contrazione-sangue venoso viene spinto in aspirato in basso. I piedi in

cammino sono due potenti pompe che affiancano e aiutano il lavoro della pompa principale, il cuore. Camminare aiuta quindi la circolazione sanguigna, previene vene varicose ed arteriosclerosi. E' consigliato a chi ha problemi di cuore, compreso chi ha subito operazioni e porta by-pass. Secondo la riflessoterapia alle varie zone sulla pianta del piede (calcagno, dita...) corrispondono gli organi del corpo: cuore, fegato, polmoni, ecc. Ogni passo è un massaggio tonificante e benefico a tutto il corpo.

**Camminare è una attività fisica regolare che stimola e favorisce la respirazione, quindi l'attività dei polmoni ed il lento e regolare movimento della cassa toracica che a sua volta è un massaggio per tutti gli organi ivi contenuti.** Oltre ai polmoni e al cuore il fegato, i reni, lo stomaco.

Respirare a pieni polmoni, possibilmente l'aria buona e pulita della montagna, del mare o della campagna significa anche pulizia del sangue attraverso l'assunzione del nostro cibo più sottile: l'ossigeno.

Ed infine camminare è meditare. Il ripetersi di un passo dopo l'altro è come recitare un mantra.

**Camminare aiuta a rilassare la mente, a lasciar scivolare i pensieri senza trattenerli, a far entrare nuovi pensieri e nuove idee, ad essere creativi.** Camminare per un viaggio lungo significa cambiare ambiente familiare, casa, letto. Spesso alcune malattie gravi solo legate proprio alla casa, alla posizione del letto. Cambiare casa e letto ogni giorno significa non essere influenzati da particolari siti



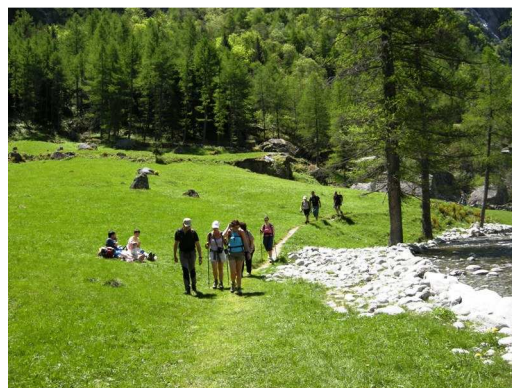
negativi. Cambiare cibo significa, anche in questo caso, abituare il corpo al cambiamento ed alla scoperta. Cambiare ambiente familiare e sociale significa sentirsi liberi da condizionamenti di carattere psicologico ed essere padroni di scelte consapevoli.

Il camminare di tutti i giorni e di tutti i momenti (il camminare per mantenersi in forma, la marcia competitiva, ritmata o contestataria, il salire una montagna) stimola il pensiero, favorisce la memorizzazione, assicura l'autonomia e crea un legame tra il mondo e se stessi. Il camminare del bigheggione, dell'escursionista, del pellegrino; camminare sul cemento, sulla terra, sulla sabbia, sul fuoco, nell'acqua e nel vento.

Camminare sulle proprie gambe, ma anche a quattro zampe o sulle mani. Se si è ben **centrati** e in equilibrio, basta uno spostamento del peso del corpo per innescare il processo del camminare. Questo si svolgerà quasi nostro malgrado, oserei dire, come mosso da una forza interiore che non richiede alcuna energia muscolare.

**Camminare è il meccanismo per far partire il movimento di un essere umano e di come questo possa contribuire allo sviluppo ed a mantenere un buon livello di salute ed efficienza psico-fisica.**

Alexander Lowen, scrive nel suo libro che “un corpo vivo è in moto costante; solo da morto è veramente immobile. Questa motilità intrinseca è propria di un corpo vibrante, è alla base della sua attività spontanea. E proviene da uno stato di eccitazione interna che affiora continuamente, alla superficie sotto forma di movimento. Quando l'eccitazione cresce, c'è il movimento, quando cala, il corpo diventa tranquillo”. Ed ancora “L'unico modo per acquisire armonia è di aumentare la motilità del corpo, per poi



fonderla con l'autoconsapevolezza e ottenere un elevato grado di padronanza di sé stessi. Chi sviluppa grazia e armonia nel movimento sviluppa anche un corrispondente atteggiamento psicologico”. Quanto proposto per riportare significato al camminare, il quale è esercizio, ma è anche espressione di un dinamismo interno, è indicatore del globale livello di benessere dell'individuo, ma anche segno di come quell'individuo si rapporta all'ambiente, e rivelano le sue qualità personali.

**La camminata è per l'uomo l'attività più congeniale**, fisiologica e completa: contrariamente a quanto possa sembrare, infatti, coinvolge quasi tutto l'organismo, apportando notevoli benefici a livello sia fisico sia emotivo. Per millenni la camminata è stata il mezzo di trasporto più utilizzato: sfruttando appieno le strutture fisiche per la deambulazione, i nostri antenati realizzavano exploit incredibili, resi possibili da un continuo allenamento fisico. Nel corso dell'ultimo secolo, l'uomo si è gradualmente disabituato a camminare; oltre a lavorare sempre più a lungo in posizione seduta, utilizza sempre più spesso i mezzi di trasporto, anche per piccoli spostamenti. E i risultati sono i seguenti: siamo diventati

tutti un po' sedentari, c'è chi accusa problemi di peso, chi dolenze articolari, chi accusa limiti alla motilità, e c'è chi -nonostante le difficoltà- non si smuove per vergogna, inerzia, pigrizia o altri motivi. Potrà sembrare astruso, ma nel camminare come in ogni atto fisico noi sosteniamo la nostra persona e il nostro essere, il nostro funzionare e molte volte il nostro corpo ci aiuta in difficoltà che non sono fisiche, ma sono prima di tutto psichiche.

Quante volte in situazioni di stress di timore per il lavoro o nelle relazioni, vi è capitato di andarvi a fare una passeggiata? Quel semplice, naturale e ordinario strattagemma è una difesa psico-fisiologica che serve per ridurre l'eccessiva eccitazione nervosa e riportarla ad un livello migliore di equilibrio, ciò avviene per disponibilità del corpo alla mente, avviene un'integrazione psico corporea, che se non avvenisse porterebbe a qualche sintomo psicosomatico (per indicarne alcune: dermatite, eritema, cefalea, crampi, torcicollo, singhiozzo, ipertensione, gastrite, nausea, vomito).

Nel camminare i muscoli della gamba sono naturalmente i più coinvolti, ma altre parti del corpo sono impegnate a mantenere la statica e a sostenere il ritmo; braccia, testa e collo, busto, e poi gli organi interni, il cuore, polmoni e il sistema nervoso fanno la loro parte di lavoro. Effettuare con costanza e regolarità, **l'attività del camminare da' diversi benefici**, alcuni fisici, altri mentali, eccoli elencati:

- attiva la circolazione negli arti inferiori;
- rende più stabile la pressione arteriosa e migliora l'elasticità dei vasi sanguigni;
- previene la stasi venosa e la formazione di varici;
- rafforza lo scheletro e ne previene la demineralizzazione;
- migliora il tono muscolare;
- aiuta a mantenere il giusto peso corporeo;
- favorisce la secrezione di noradrenalina e di endorfine, le sostanze dell'euforia e del benessere;
- esercita un'azione antistress attraverso diverse vie, ne elenco alcune

1. Liberando la respirazione: rendendola più fluida e profonda, si contribuisce ad allentare le tensioni,
2. Permettendo di godere di bei paesaggi, di osservare altri stili di vita rispetto ai consueti o urbani, di scorgere le abitudini di animali (rispetto a quelli dell'uomo addomesticato di città)
3. Permettendo di annusare profumi e aromi, i più diversi nelle diverse stagioni
4. Permettendo di osservare le diverse colorazioni e le migliaia di sfumature nei colori della natura (primavera e autunno in particolare). Di distinguere i fiori nella forma e colore, ma lo stesso con gli alberi o con i funghi, ecc ... vivacizzando la visione, si rilassa il Sistema Nervoso
5. Permettendo di confrontarsi con le forme più diverse: nelle piante, nelle rocce, osservando animaletti o insetti, costruzioni recenti o resti di quelle remote, osservando il cielo e le nubi, Quanta fantasia ci vuole e quanto ogni osservatore ci mette nel processo di individuazione e riconoscimento delle forme?

Direi quanta se ne può permettere e quanta ne dispone; i più bravi e creativi, in questo processo costruttivo, di solito sono i bambini. La proiezione è un metodo per creare e creare rilassa.

6. Permette di sentire rumori e suoni, di sensibilizzarsi ai canti o richiami degli animali, ai suoni del vento che passa tra le piante o le rocce (nelle gole) di sentire l'eco (il curioso fenomeno del sentire ripetuta la propria voce). Ascoltare musica melodica è utile per la salute del corpo e per calmare la mente, ascoltare la musica di un "ambiente naturale in armonia", aiuta a rilassarsi.

- permette di crescere, permette di coltivare il livello di salute, il movimento è segno di benessere
- camminando ci si raffina nella percezione (che è il fenomeno con cui noi portiamo a conoscenza del nostro cervello che è al buio e dentro il nostro cranio, qualcosa che è fuori e che lui non potrà mai notare direttamente) e nella sensazione (che è la capacità dei nostri organi di senso di rilevare ciò con cui entrano in contatto).
- si apprende qualcosa di più su ciò che stà nel mondo e di come funziona il mondo intorno a noi
- ci si rigenera nei propri pensieri e nei propri percorsi di riflessione personale proprio mentre ci si confronta con ciò che è naturalmente complicato.

### **L'esperienza personale.:**

Da molti anni frequento la montagna affascinato dalle bellezze e dalle emozioni che si possono provare sia con gruppi di amici che da solo. Numerose sono le attività che tutt'ora (tempo permettendo) svolgo: trekking, arrampicata, sci alpinismo, volo in parapendio, ma sicuramente quella che si presta di più ad essere vicina ad una ipotetica classe di esercizi bioenergetici, è il trekking.

Ho potuto sperimentare, da solo o con gruppi di amici, come camminare in montagna possa prestarsi molto bene per eseguire alcuni esercizi che normalmente vengono fatti nelle classi, e come sia facilitante l'ambiente del rifugio o del bivacco quale momento di condivisione delle emozioni e sensazioni provate durante l'escursione o la salita. Ad esempio l'uso delle bacchette in modo "aperto" è una modalità per aprire di più la parte alta del corpo, e con la scusa di appoggiarsi, si avanza portando in avanti il petto ed allargando le braccia nel movimento. Così è anche per il respiro, spesso il terreno o il sentiero cambiano decisamente e la fatica ed il respiro devono assecondarsi. Quale miglior occasione per ascoltare il fluire dell'aria che esce magari aiutata da un suono per dare maggior senso alla fatica. Anche i muscoli delle gambe non sono rigide, ma nel movimento portano in avanti tutto il corpo, spingendo con tutta forza sull'avampiedi. Molti sono gli aspetti legati agli esercizi bioenergetici che ho potuto sperimentare in montagna con gli amici che si sono prestati, all'inizio un po' scettici e titubanti ma poi convinti della validità delle cose ed esperienze proposte. Più di una volta è capitato di fermarci esausti, stanchi e distrutti per ore e ore di cammino e di fatica. Con più di una persona mi sono proposto per eseguire qualche esercizio di rilassamento e di ricarica, che ha poi dato la serenità e l'energia giusta per ripartire. La meta che prima sembrava irraggiungibile, in più di un caso è stata "conquistata", ma la sorpresa è stata quella di esserci con un sentire del tutto particolare, certo con il proprio corpo ma soprattutto in modo vero e pieno e vero dato anche da una conquista interiore.

L'indicazione che emerge da molte esperienze è che il camminare in modo consapevole “nel” proprio corpo, il salire e il condividere l'esperienza anche con figure professionali esterne, dà piacere ed è di sostegno alla propria autostima ed inoltre contribuisce a fornire un ulteriore piccolo ma importante tassello verso l'autonomia ed il reinserimento in società.



## **7) L'esperienza con il gruppo trekking della Global Sport Lario**

La Global Sport Lario nasce come associazione per la disponibilità di alcuni volontari, e il sostegno fattivo dell'azienda ospedaliera s. Anna di Como, il 24 marzo 2004, la costituzione dell'associazione sportiva dilettantistica Global Sport Lario consente agli utenti della psichiatria di sganciarsi dal servizio, favorisce l'integrazione, incentiva e promuove le risorse del volontariato.

L'associazione si prefigge di incentivare la pratica di attività sportiva a prescindere dalla prestanza fisica e dalla possibilità di ottenere buoni risultati agonistici, convinti che attraverso lo sport passi molta più salute mentale che fisica.

Di seguito riportiamo gli articoli dello statuto che caratterizzano le finalità e l'impegno in modo chiaro ed inequivocabile. (dal sito { [HYPERLINK "http://www.globalsportlario.it"](http://www.globalsportlario.it) } )

### **ART.2**

L'associazione, è un centro permanente di vita associativa a carattere volontario e democratico la cui attività è espressione di partecipazione, solidarietà e pluralismo. Essa opera per fini sportivi, ricreativi e solidaristici si propone di offrire ai soci idonei ed efficienti servizi relativi alle loro esigenze motorie e sportive, ricreative e culturali. Essa inoltre rivolge particolare attenzione al benessere psichico degli associati, privilegiando tra gli scopi la riduzione dello stigma sociale connesso alle malattie psichiatriche.

### **ART.3**

Per il raggiungimento delle finalità definite al precedente articolo 2 l'Associazione potrà operare nei seguenti ambiti di attività:

1. promuovere e sviluppare attività sportive dilettantistiche;
2. ...

f) promuovere una costante collaborazione con le strutture del Dipartimento di Salute Mentale di Como allo scopo di ottenere la necessaria consulenza e il massimo sostegno nello svolgimento delle attività che assumono una importante valenza di supporto agli interventi di cura.

Le attività sono diverse e a partire dal calcio si sono poi aggiunte la pallavolo, il trekking, la vela, lo judo, il nuoto, il canottaggio e l'equitazione.

Il gruppo Escursioni nasce nel Luglio 2006.

I partecipanti sono, in genere una quindicina, ma al gruppo hanno partecipato (con frequenze diverse) una trentina di soci della Global Sport Lario.

Gli obiettivi che il gruppo si pone riguardano, non solo lo sviluppo motorio e il benessere fisico dei partecipanti, ma soprattutto il raggiungimento di una maggiore integrazione sociale, il miglioramento dell'autostima e un generale miglioramento psicologico.

Le uscite vengono eseguite tutti i martedì, in tutte le stagioni, prevalentemente su sentieri facili e nelle montagne intorno al Lago di Como, anche se sono state organizzate gite di più giorni in altre zone (Valtellina, Dolomiti etc).

Il gruppo è eterogeneo e composto sia da persone con esperienza di montagna, sia da chi non ha mai fatto nulla e si avvicina per la prima volta al mondo delle escursioni.

La proposta è quella di includere nelle uscite già organizzate, la possibilità di trovare uno spazio nella giornata per eseguire gli esercizi di bioenergetica.

Viene esposta l'iniziativa alla riunione del consiglio dell'associazione Global Sport (a cui fanno parte diversi soci del gruppo trekking) e una volta approvata vengono decise le date e i luoghi dove fare gli esercizi.

La prima uscita viene eseguita il 24 Marzo 2009 a San Tommaso vicino a Lecco, viene scelta proprio perché facile e gita di poco impegno fisico, in modo da poter permettere alle persone di avere ancora voglia di spendere energie in questa nuova attività.

Prima di iniziare viene spiegato brevemente di cosa si tratta, quali sono i principi e le poche regole su cui si basano gli esercizi di Bioenergetica, lasciando ad ognuno la libertà di poter partecipare.

Tutti hanno comunque deciso di partecipare e di provare per la prima volta.

A questa iniziativa seguiranno altre 6 proposte:

- 1) 24-marzo San Tommaso
- 2) 07 Aprile Monte Poncione
- 3) 21 Aprile Sentiero dei Forti di Fuentes Colico
- 4) 12 Maggio
- 5) 19 Maggio rif Terz' alpe
- 6) 30 Giugno Monte Barro
- 7) 23-24 Luglio Baita Pesciola

I partecipanti agli esercizi inclusi nelle uscite sono stati diversi ed eterogenei sia per età, sesso, ruolo, patologia, sia che per tipo di interesse; le classi si sono formate in modo spontaneo, ma incostante, con gruppi tra i 6 e i 22 partecipanti, inclusi gli operatori e gli accompagnatori.

Pur essendoci un nucleo di persone sempre presenti, in realtà, specialmente nelle classi più numerose, le persone che stavano a guardare o anche coloro che partecipavano, (ma senza convinzione), hanno creato disturbo e disagio anche a chi poteva avere beneficio nel cercare di eseguire gli esercizi proposti.

Tra le cause di maggior demotivazione va segnalata sicuramente la stanchezza fisica, specialmente in quelle gite un po' più lunghe ed impegnative e sicuramente per le persone meno allenate e/o in soprappeso.

Altri elementi che hanno contribuito a sottovalutare la proposta in queste uscite, sono stati la banalizzazione, la sottovalutazione e la mancanza di concentrazione condizionata dalle persone più critiche e oppositive che stavano a guardare facendo commenti, con conseguente disturbo.

A seguito delle prime esperienze e visto i problemi incontrati specialmente nei gruppi numerosi, abbiamo deciso di circoscrivere la proposta alle sole persone interessate e veramente motivate, chiedendo inoltre un piccolo contributo economico quale ulteriore conferma della motivazione. ( Quasi tutte le iniziative vengono offerte a titolo gratuito). Abbiamo per cui costituito una classe che si è formata allargando la proposta anche

a persone che venivano da altre attività che non fosse solo l'escursionismo. La classe che si è così formata era composta da un gruppo di 12 di cui la metà provenienti dall'esperienze fatte in montagna.

Abbiamo configurato la proposta più orientata agli "standard" delle classi di esercizi, pur proponendoli all'esterno nei giardini di villa Olmo a Como, con quindi tutta la potenzialità dell'ambiente naturale quale facilitatore e contenitore esteso ed adattabile alle sensorialità ed emozionalità proposte negli esercizi.

Questo cambiamento è stato molto positivo e centrato proprio sulla realizzazione di esperienze che hanno portato le persone a stare meglio con se stesse e con il gruppo al di là del proprio ruolo di pazienti, educatori o altro. C'è stato nel corso dei 10 incontri svolti da luglio a ottobre, un vero cambiamento, dove all'inizio le persone si sentivano impacciate e anche un poco a disagio, ma poi con il passare degli incontri, si scoprivano sempre più sciolte e disponibili ad entrare in contatto con se stesse e con gli altri, naturalmente compatibilmente sempre con le difficoltà dovute alla propria patologia e-o rigidità – incontenibilità.

A distanza di sei mesi è stato proposto un questionario proprio per valutare ciò che era rimasto dell'esperienza (in allegato).

Con grande sorpresa molti partecipanti ricordavano molto di più di quanto ci si potesse aspettare, quasi tutti hanno riferito di voler rifare gli esercizi sia durante un escursione o anche solo al parco, ma comunque a contatto con la natura. Una costante riportata dai più è stata proprio il rendersi conto di come il disagio e le paure iniziali si sono poi stemperate fino a permettersi di lasciarsi andare sia nell'ascolto delle proprie sensazioni corporee, che nel fare lavori di coppia o di gruppo.

Quasi tutti hanno riferito di sensazioni ed emozioni piacevoli, anche di qualcosa di spiacevole ma che poteva essere espresso e contenuto nel gruppo, con anche la possibilità di esprimerlo nell'ultima fase di condivisione verbale.

Molti hanno segnalato il piacere "terapeutico" di poter ascoltare le proprie sensazioni ed emozioni stando in gruppo e a contattato con la natura.

Le emozioni e sensazioni più riportate sono : La gioia, lo sfogo, la serenità, il rilassamento, il piacere in genere.

A titolo indicativo, riporto alcuni commenti scritti dai partecipanti nel questionario all'ultima domanda: cosa hai compreso, cosa ti è rimasto, tue impressioni e considerazioni:

- "riprendere contatto con sé stessi, riappacificarsi dei propri aspetti contrastanti"
- "qualcosa di rilassante, può sembrare strano all'inizio, ma poi si entra sempre di più e rilassa i nervi, le discese sono più tranquille"
- "ho capito come rilassarmi quando sono solo e qualcosa mi disturba, li faccio da solo e mi rilassano il corpo"



- “Dopo una salita il fatto di scaricarsi e rilassarsi è una cosa che è stata utile, ti senti un po’ defaticato”
- “E’ stata un’esperienza piacevole, una scoperta per trovare delle valvole di sfogo, come se avessimo dei canali chiusi da aprire, ci aiuta a trovare delle vie di fuga, di uscita. Più si è meglio è.”
- “Mi è servito a sentirmi di più in pace, il mio respiro, il mio battito, il mio corpo, mi ha fatto sentire in pace con me stesso, tranquillo, rilassato. Mi è piaciuto molto avrei voluto farlo di più”

### **Bioenergetica & Montagnaterapia cosa in comune:**

Fare gli esercizi di bioenergetica è un po’ un entrare in contatto con gran parte di quelle cose che avvengono durante un’escursione o una salita, sia dal punto di vista fisico, che psicologico. Viene però usata una lente che focalizza l’attenzione sugli aspetti salienti, tipici e nucleari che riguardano il corpo, la sua funzionalità, ma anche la modalità di stare con se stessi, nella relazione, nel gruppo e nell’ambiente. E’ un usare l’attenzione e il sentire per entrare più in contatto con la parte vera di se stessi. Negli esercizi che vengono proposti in gruppo si ripropone il rapporto con il proprio corpo, ad iniziare dalla respirazione, dal movimento e dalla sensorialità interna o esterna (propriocezione, esterocezione). Il conduttore stimola e spinge le persone a sentire la fatica ed i limiti di ognuno, non per una sfida, ma per la ricerca di una consapevolezza sia del proprio corpo che del gruppo (interno-esterno). In questo, il lavoro è molto simile a ciò che avviene in un gruppo che affronta una salita in cui tutti fanno fatica e tutti sentono quale è il proprio limite da rispettare, nei lavori di coppia ci si affida, così come si farebbe con una guida o semplicemente come se si dovesse chiedere aiuto ad una persona più esperta. Nelle classi di esercizi anche il riprendere quelle informazioni che vengono dai sensi è un essere ricondotti, riaccompagnati verso dei sentieri che forse possono essere difficili da percorrere, ma attraversati con il sostegno del gruppo potrebbero essere più facilmente affrontabili anche con tutte le paure della patologia. La progressione del lavoro attraversa delle fasi di carica, tensione, scarica e rilassamento, proprio come avviene in modo più diluito durante una escursione.

L’obiettivo simbolico della cima da raggiungere, viene avvicinato e reso possibile dagli esercizi che abbracciano tutta una serie di possibilità e di proposte in funzione delle difficoltà personali e del gruppo, anche se non parliamo di soli esercizi fisici, ma la fisicità è il mezzo per arrivare a una consapevolezza che ri-metta in armonia l’aspetto corporeo, con quello emozionale e mentale.

I ruoli certamente esistono, ma passano in secondo piano (tutti fanno fatica anche chi conduce) nella ricerca di un’armonia e una fluidità personale, di coppie, triadi e di gruppo, sempre con molta semplicità, rispetto, autenticità e chiarezza d’intenti. La chiave di tutto è l’ascolto ed il rispetto dei tempi e limiti di ognuno e del gruppo, la cima è più un obiettivo interiore legato al proprio equilibrio, che proprio attraverso il proprio corpo, la relazione con l’altro, la sintonia del gruppo e il contorno armonioso della natura, possono fare la differenza, rispetto al ricovero coatto o alla costrizione di una sofferenza vissuta tra le quattro mura di un’istituzione o anche della propria casa.

Schemino riepilogativo:

-Movimento	→	
-Respiro		Consapevolezza Corporea.
-Attivazione sensoriale		
-Singolo, coppie, triadi, gruppo, ambiente		Aspetto relazionale, condivisione.
-Dimensione Orizzontale-Verticale		Limiti, contenimento, assertività.



## Tablelle delle risposte:

Tabella 1

risposte	ricordo 1	fatica 2	disagio 3	sensazioni 4	emozione 5	carica 6a	scarica 6b	distensione 6c	rilassamento	7 copia	7 gruppo
1	2	0	2	piacere	serenità				4		
2	3	3	4	pensieri invasivi	serenità		2				albero
3	3	3	0	affermarsi	rabbia				3		4
4	4	0	3	scioltrezza	gioia 4		4				no
5	2	3	3	piacere	tranquillità		3				3
6	2	0	0	dolore	gioia 2		2				3
7	2	1	0	calore	gioia 2		4		3	no	2
8	2	0	0	calma	serenità 4				4	tutti	tutti 4
9	3	0	0	rilassamento	serenità	2	3		4	tutti	respiro 4
10	2	0	0	sfogo	affetto 3	3	2	4	4	testa	rotolarsi 4
11	2	1	1	autocontrollo 2	entusiasmo 2	2	1	2	2		respiro 0
12	3	2	0	abbandono 3	gioia 2	0	4	3	4	schiena-	respiro 4
13	1	2	2	stanchezza 2	vergogna 0	2	2	3	3	no	respiro 3
14	1	2	1	piacere 2	gioia 2	2	2	3	4	testa	contatto 3
15	2	0	0	benessere 3	gioia 3	0	3	3	3	schiena-	trenino 3
16	2	2	3	disagio 2	appagamento 3	1	1	2	4		contatto 3
17	4	3	1			0	0	0	4		contatto 3
18	3	0	2	abbandono 3	serenità 3	3	3	3	4		respiro 3
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
20	4	3	2	pace rilass 4	gioia 3	3	4	4	2	schiena-	trenino 3

Tabella 1: risposte alle domande dalla 1 alla 7

1 Ricordo: 3+5 molto bene il ricordo delle cose fatte 9 abbastanza 3 poco o nulla

2 Fatica: 5 molta 3 abbastanza 2 poca 9 nulla

3 Disagio: 1 motissimo 3 molto 4 abbastanza 3 poco 9 nulla

4 Sensazioni: 6 piacere pace rilassamento, sfogo abbandono dolore disagio

5 Emozioni: 6 gioia, 6 serenità, 1 appagamento, 1 rabbia, 1 entusiasmo

6 Fase: bilanciate carica scarica distensione, 12 rilassamento.

7 coppia: 3 schiena – testa 2 no

7 gruppo: 6 respiro, 3 contatto, trenino, albero

**Tabella 2**

piacev- spiacev	montagna	10	11	natura 12	voce 13	14	15	te stesso 16a	gli altri 16b	la natura16c	rifare? 17
3	si	aperto		4			4	2	1	4	4
3	no	aperto		3	4		3	3	1	4	4
3	si	aperto	4	4	4	2ore	4	3	4	4	4
4	si	aperto	4	4	0	mezza ora	0	4	0	4	4
3	si	aperto	4	3	2	1ora	2	3	2	3	3
3	si	aperto	3	3	1	1ora	0	3	0	4	
3	si	aperto	4	4	2	2ore	0	0	1	4	3
4	si	aperto		4	1		2	4	4	4	4
4	si	aperto	3	4	3	2ore	3	3	3	4	3
4	si	aperto		4	4	2ore	3	2	3	4	4
2	si	aperto	2	2	1	1ora	1	2	2	1	1
3	si	aperto	4	4	2	2ore	0	2	3	4	4
2	si	apero	2	3	3	1ora	1	2	2	2	3
3	no	aperto		3	2		2	3	2	3	2
3	si		4	4	4	1 e mezza	0	0	3	1	4
2	si		3	4	1	mezza ora	0	2	3	2	3
2		aperto	3	3	0	2ore	0	4	4	4	4
3	si		4	4	2	2ore	3	3		3	4
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	si	aperto	3	4	3	2ore	2	3	2	4	4
piacev-sp	montagna	10	11	natura 12	voce 13	14	15	te stesso 16a	gli altri 16b	la natura16c	rifare? 17

Tabella 2: Risposte alle domande dalla 8 alla 17

8 piac-spiac generalmente la maggioranza **15 su 20** ha segnalato le sensazioni piacevoli

9 montag 16 su 20 lo rifarebbero in montagna o all'aperto

11 ben-natur 12 (moltissimo) 6(molto) si sentono meglio nel contatto con la natura

13 voce 4+3+4 liberi nell'uso della voce, 4 in difficoltà e 3 si sono sentiti bloccati

14 tempo 8 dopo 2 ore 1 dopo 1, 5 ore 4 dopo 1 ora 2 dopo mezza ora come limite per fare esercizi

15 verbale 1+4 ha parlato di sé 3 avuto difficoltà 2 poco 8 per niente (verbale)

16°con sè 3+7 molto concentrati su di sé 6 abbastanza 7 per niente

16b con altro 3+5 molto sull'altro-i 5 abbastanza 3 poco 3 per nulla

16c ambiente 12+3 molto sulla natura 2 abbastanza 1 per nulla

17lorifaresti 11+5 lo rifarebbero 3 poco o per nulla

## Bibliografia

Alborghetti Maria Stallone *Bioenergetica per tutti* 2003

Baeteson G *Mente e natura* Adelphi 1984

Feldenkrais M. *Conoscersi attraverso il movimento* Celuc Mi 1984

Jaques Dropsy *Vivere nel proprio corpo* 1973

Lowen A. *Espansione e Integrazione del Corpo in Bioenergetica* 1977

Lowen A. *Bioenergetica* 1975

Marchino L. *La Bioenergetica Anima e Corpo* 1995

Olsen A. *Anatomia esperienziale* 1994

Occhipinti E. *Il Qigong* 1995

Giammarini Ellen Green *Cos' è una classe di Esercizi di Bioenergetica, ovvero che cosa non è una classe di Esercizi di Bioenergetica*

Tratto da: Estratto dall'articolo pubblicato sulla rivista Anima e Corpo tratto dall' International Journal of Bioenergetic Analysis traduzione di Piero Rolando

Ulrich Sallman *Esercizi bioenergetici* 1988

Giuseppe Saglio Cinzia Zola *In Su e in SE' Alpinismo e Psicologia* 2007

Ralph A. Belig "La salute come percorso di consapevolezza"

Brani tratti da vari siti di riferimento