

Riflessioni sul lavoro d'integrazione posturale

di Marco Muzio

Una delle cose che qualcuno dei miei modelli ha detto dopo essere stato trattato è stata: “ma se l'integrazione posturale è così efficace, perché non è stata inventata prima?”. Effettivamente è una domanda legittima e le risposte possono essere altrettanto legittime. Una è che il modo di pensare comune è radicalmente mutato da quando Einstein ed altri hanno diffuso il concetto di relatività; un'altra è il contributo dato dalla scienza. Da duemila anni, fino ad arrivare all'inizio del secolo scorso, l'uomo si è sempre nutrito dei concetti dettati da Aristotele, il padre della logica e l'autorità oltre la quale non c'era nessuna autorità. Aristotele aveva detto che esistono solamente il bianco e il nero: aveva eliminato tutti i grigi tra i due estremi per rendere più facile la comprensione e l'insegnamento della separazione tra bianco e nero. All'inizio del secolo abbiamo però imparato a riconoscere che c'è una scala di grigi intermedia tra i due colori; tale concetto si è diffuso e gradualmente si è fatto strada nella nostra consapevolezza.

Il cambiamento è stato definito una rivoluzione intellettuale in diversi campi: nella biologia, nella psicologia e così via. Ma come si applica questo concetto ai corpi umani? Come possiamo vedere in un corpo lo spunto per considerarlo in maniera diversa? Quando si osserva un'altra persona, la prima cosa che osserviamo è la struttura e questa è diversa da uno all'altro. Una persona ha le spalle larghe o strette, un'altra ha le gambe lunghe o relativamente corte e, se osserviamo la struttura, scopriamo che un corpo non è un'unità ma un insieme di unità: testa, torace, bacino, gambe e così via, ed è la somma totale delle unità che dobbiamo interpretare come un'unità singola. A seconda di come queste unità sono composte in un corpo, funzionano bene o meno bene, male o molto male o peggio ancora. A questo punto viene spontanea una domanda: “cosa si può fare?”. Si può cambiare il modo in cui le unità stanno insieme, in virtù del fatto che sono tenute insieme dal tessuto connettivo miofasciale, in termini chimici dal collagene. Il collagene è una sostanza unica; non ce n'è nessun'altra che possa somigliarle nel modo in cui può essere modificata con l'apporto di energia, quale può essere la pressione esercitata da una manovra di massaggio di integrazione posturale.

Il corpo funziona grazie all'energia: crea la propria energia e porta all'interno l'energia esterna. Un corpo è una macchina energetica individuale: quando mettiamo insieme le varie parti in modo adeguato o inadatto, aggiungiamo o togliamo energia dalla macchina nell'insieme. Se una parte funziona molto male e il resto del corpo abbastanza bene, sottraiamo energia dal deposito generale per consentire alla prima di continuare a funzionare. La risposta è che quando ciò ci accade non ci sentiamo molto bene, perché ciò che registriamo quando diciamo “mi sento” è la somma totale della nostra energia. Quella somma totale è una somma fattoriale: più ogni parte del nostro corpo è integrata

con le altre, maggiore è l'efficienza totale. Ed ecco come agisce una serie di trattamenti di integrazione posturale: integrando fra di loro le varie parti del corpo ed aggiungendo energia ai vari segmenti del corpo. L'operatore dà deliberatamente energia alla persona con cui lavora, ma non si tratta di energia nel senso usato dai metafisici, è l'energia di cui si parla in fisica: esercitando una pressione su un punto prestabilito aggiungiamo letteralmente energia alle strutture sottostanti e permettiamo anche delle risposte emotive, liberando blocchi energetici anche antichi e rivitalizzando gli organi interni. Possiamo pertanto cambiare le persone dando un contributo alla salute, al benessere, alla pienezza e al funzionamento del loro corpo attraverso un cambiamento equilibrato della postura.

Quante volte ci è capitato di rivedere delle persone che da anni non vedevamo più?

Qualcuna l'abbiamo riconosciuta subito, sempre uguale nel fisico e nel portamento, a parte il colore dei capelli e qualche ruga in più, ma le altre? Non le avremmo riconosciute, se non fosse stato per loro che si sono avvicinati a salutarci: l'aspetto era cambiato e di molto, se non fosse stato per la voce che aveva mantenuto i suoi caratteri fondamentali. Chi ingobbito come sotto il peso degli anni e delle responsabilità, chi invecchiato oltre misura, chi claudicante per chissà quale motivo.

Ma al di là degli anni passati, cos'è che ha modificato l'aspetto del corpo?

Perché questo aspetto non è più vitale, agile e dignitoso come si vorrebbe?

Tra gli anni del liceo e la cinquantina di anni d'età molte cose hanno inciso sul corpo: l'esercizio fisico, la dieta, lo svago, l'amore e la fortuna, per non nominarne che alcune; ma un altro fattore non meno importante è l'atteggiamento verso il proprio corpo.

Si tratta di qualcosa che deve essere adornato o travestito, un semplice veicolo per passare da una esperienza all'altra?

La maggior parte di noi dà per scontato il proprio corpo. All'inizio della vita ci viene distribuito un certo numero di "sé": c'è il sé mentale/intellettuale, che è quello che va all'università e diventa il presidente-direttore generale; il sé emotivo, che si innamora continuamente e che piange al cinema e il sé spirituale che cerca il significato della vita nella religione o la pace nella meditazione.

Al sé fisico, il corpo, viene attribuita l'unica funzione di portare gli altri sé al lavoro, in chiesa e in discoteca. Il corpo viene dato per scontato, finché a un certo punto, a metà del gioco della vita, impedisce a uno degli altri sé di fare una mossa.

La forma del corpo non è solo apparenza, bensì capacità di percorrere la vita con energia e grazia: la forma viene determinata molto prima di quel che pensiamo: iniziamo molto presto a modellarci imitando le persone che ci stanno accanto, di solito i genitori e i fratelli, copiandone inconsciamente ritmi, posture, gesti e tensioni; queste persone co-

stituiscono il nostro universo, abbiamo bisogno di sentirci vicino a loro, quindi facciamo come loro.

Con l'adolescenza sostituiamo ai modelli di movimento familiari acquisiti i gesti degli amici, il portamento dei nostri eroi e l'atteggiamento della nostra ribellione; in seguito, entrati nell'età adulta, imitiamo le immagini della realizzazione e del successo.

Nel ricco mondo odierno dei media siamo sempre più portati a seguire le orme di ciò che vediamo al di fuori di noi stessi: nelle riviste per esempio si preferisce imitare le immagini offerte, in cui la posizione eretta non va per la maggiore.

Guardiamo per esempio come i mezzi di comunicazione continuano a rappresentare il corpo della donna: sebbene negli ultimi tempi il ruolo della donna nella società sia cambiato, i mezzi di comunicazione continuano a rappresentare il suo corpo secondo canoni fisici sorpassati. La moda offre alle donne due alternative: la prima è il portamento languido della modella, bacino basso, petto in dentro e testa in fuori, un mix di passività e seduzione; la seconda è rappresentata da un atteggiamento più volitivo ed estroverso: petto e testa verso l'alto, schiena inarcata e natiche in fuori. Entrambi corrispondono al modello sessuale che l'uomo ha della donna. Raramente questa viene rappresentata con un atteggiamento che le è proprio, a meno che non le si attribuisca una sorta di portamento maschile di sfida. Via via che il mutamento di ruolo e il concetto di sé saranno più definiti e certi, la rappresentazione del corpo della donna, offerta dai mezzi di comunicazione, cambierà.

E gli uomini? Sin dalla prima infanzia siamo addestrati ad essere tutti d'un pezzo, a proiettare un'immagine di granitica stabilità e di stoicismo. Nella nostra cultura, l'espressività del corpo da parte dell'uomo è stata considerata un segno di debolezza, e la mobilità della colonna vertebrale e del bacino una proiezione di effeminatezza. Man mano che il ruolo dell'uomo cambia, i mezzi di comunicazione iniziano a rappresentare gli uomini in atteggiamenti più rilassati.

Ma per ogni persona che sembra in armonia con il proprio corpo, rimangono quantità di visi contratti e di schiene irrigidite.

In aggiunta a questi modelli familiari e culturali, cos'altro determina la nostra forma? Gli incidenti, i traumi e le malattie, tutti gli stress della vita ci tolgono le forze e ci lasciano meno integri di quanto eravamo in precedenza. Ricordiamo la culata presa quando provavamo i pattini a rotelle o da ghiaccio? Il colpo di frusta ricevuto in un tamponamento? La volta in cui siamo inciampati e siamo scivolati per le scale? Da allora ci siamo sentiti un po' fuori forma, con il corpo non più agile e libero come prima. Cosa dire del peso che abbiamo preso dopo una delusione d'amore, un licenziamento, dei lunghi mesi di depressione e magari di terapia prima di riconquistare l'autostima? Alla fine abbiamo perso il peso in eccesso, ma non abbiamo mai recuperato del tutto il senso di leggerezza e disinvoltura che avevamo in precedenza.

Naturalmente poi c'è il lavoro: ore passate davanti al computer, o piegato e contorto per guardare dentro la bocca dei pazienti; o tenendo il telefono bloccato con la spalla mentre prendiamo appunti, o portando borse o pesi.

Usiamo il corpo in un'infinità di modi e pochi tornano a casa senza lamentarsi degli effetti fisici dovuti alle attività della giornata.

Il corpo deve essere morbido e plastico per adattarsi così facilmente ai modelli che assumiamo, alla moda, ai traumi e ai rischi del lavoro: insomma alla vita in generale.

Quando arriviamo alla mezza età, il corpo diventa meno duttile ed inizia ad attirare la nostra attenzione in maniera nuova: non siamo più scattanti.

Affermiamo di invecchiare e diamo colpa al destino per l'apparire precoce di questi sintomi. Daremmo qualsiasi cosa perché il corpo si sentisse nuovamente bene, per ritrovare la libertà e la disinvoltura di un tempo.

Ebbene tutto questo può essere fatto!

Il primo passo è nel rivedere l'atteggiamento nei confronti del corpo. Invece di ritenerlo un impedimento, dobbiamo considerare che il corpo è modellato dal modo in cui viviamo nel suo interno: dato che il corpo è così reattivo forse noi abbiamo delle responsabilità nei suoi confronti.

Supponiamo che invece di una carta che ci è stata data nel gioco della vita il corpo sia in realtà il tavolo su cui si gioca: il corpo è l'architettura in movimento in cui viviamo; quindi non sarà più una semplice maschera, un contenitore o un vettore. Ogni suo aspetto esprimerà noi stessi e qualsiasi cosa gli accada è un tutt'uno con noi.

In merito a ciò, il modo in cui ci muoviamo, in armonia o in opposizione all'influenza di un altro fattore diverso da quello comportamentale e che è la gravità, rappresenta un gioco con la gravità stessa. O forse è più giusto considerarlo come un gioco che la gravità fa con noi: non per nulla il livello di forma delle persone anziane è largamente determinato da come la gravità interagisce con il corpo.

Basti pensare all'ultima volta che siamo inciampati in qualche cosa. Nell'attimo in cui stavamo per cadere abbiamo avuto parecchie scelte: irrigidirci in preda alla tensione, rilassarci completamente e lasciarci andare a qualsiasi esperienza la gravità avesse in serbo per noi, oppure qualsiasi altra reazione tra queste due. Solitamente l'istinto ci porta ad optare per la prima soluzione: di fronte alla caduta ci irrigidiamo. Cerchiamo di mantenere la nostra postura in uno stato di blocco.

Quando la terra si muove letteralmente o in senso metaforico, sfidiamo temporaneamente quello che ci sta per accadere irrigidendo il corpo e se questa rigidità si mantiene a lungo dopo la caduta, il corpo lo accetta come sostegno permanente e il modello di compensazione si irrigidisce, e dato che la tensione non è parte integrante della struttu-

ra, lascia il corpo squilibrato e vulnerabile. Una seconda scossa può causare danni maggiori e spesso sembra misteriosamente puntare là dove ci si vuole proteggere. Se appoggiamo il piede in modo da difendere un alluce rotto, magari rischiamo di slogarci la caviglia.

Come durante un terremoto l'integrità strutturale di un edificio richiede fondamenta mobili e strutture flessibili, così un corpo flessibile ed elastico reagisce in maniera più sicura ad una caduta od ad un trauma e riesce a mantenere la sua vitalità in maniera più duratura.

L'abuso emotivo o fisico, la perdita, l'abbandono, il rifiuto corrispondono ad una caduta emotiva e la nostra reazione di fronte a questi eventi è di proteggere i sentimenti irrigidendo il corpo. Curiosamente quando il terreno emotivo ci viene tolto da sotto i piedi, reagiamo come se fosse un terreno vero.

È possibile che l'esperienza fisica della gravità sia in qualche modo un sostegno per l'esperienza emotiva di sicurezza?

Invece di combattere la gravità, facciamo in modo che sia lei a sostenerci. Immaginiamo come ci sentiremmo se la gravità fosse un nostro alleato anziché un nostro nemico.

La prima esperienza di sostegno si rifà all'infanzia, quando l'amore dei nostri genitori ci abbracciava in ogni modo: sia fisicamente che emotivamente; poi nel corso della vita abbiamo avuto altre esperienze di sostegno, grazie agli amici, ad insegnanti validi, a persone speciali e accadimenti positivi. In quei momenti il nostro corpo si è sentito equilibrato, con i piedi ben saldi a terra, sicuro, vivace, flessibile, espansivo, a proprio agio, libero e in stato di grazia; così, anche quando il corpo è equilibrato in rapporto alla gravità, si manifestano le stesse sensazioni fisiche.

Quando perdiamo la sicurezza del sostegno e incominciamo a raccogliere le forze di fronte alle avversità della vita, cessa il rapporto originario con la gravità. Smettiamo di sentirci sostenuti fisicamente e di sentirci amati. Quando rivaleggiamo con la gravità o con quello che rappresenta, limitiamo la capacità di incorporare in maniera piena l'amore e di esprimerlo liberamente.

La sfida su basi emotive lascia tracce di tensione nel corpo, radicati segni di rabbia, di afflizione, di paura e di dolore. Possiamo non essere consapevoli di queste tracce nei nostri tessuti, invisibili allo sguardo inesperto, ma esse sono alla base della nostra comunicazione con gli altri e influenzano il modo in cui affrontiamo il mondo.

Per esempio la mano può prendere un oggetto normalmente, ma il modo con cui vengono usati il braccio e la spalla può essere modellato da un momento di impazienza che un genitore ha manifestato quando eravamo piccoli: nel momento in cui siamo stati presi in braccio strappandoci al gioco che stavamo facendo, c'è stato un istante di dolore intenso, confusione e perdita di fiducia. A partire da quel momento l'uso libero del brac-

cio è ostacolato da un gesto di difesa di cui non si è nemmeno consapevoli, è automatico, anche quando ci muoviamo per abbracciare una persona.

Il corpo è straordinariamente malleabile, capace di accettare qualsiasi tipo di deformazione e d'essere ancora in grado di funzionare.

Quando qualcosa altera il suo equilibrio i muscoli interessati si contraggono per mantenere ogni tessuto al proprio posto. Un corpo squilibrato, per quanto sia piegato, contorto e compresso, si tiene insieme grazie alla tensione che deve esercitare per rimanere eretto sotto stress. Ne risulta un corpo più teso del necessario e che funziona come se fosse più corto e spesso di quanto non sia in realtà.

Stress in effetti significa la resistenza di un tessuto elastico alle forze esterne. È ciò che facciamo: resistiamo agli accadimenti fisici e psichici contraendoci, e nel farlo riduciamo la capacità di reagire allo stress con elasticità e mobilità.

A questo punto cosa fare? Rimanere schiavi del nostro corpo o trovare un modo per riportarlo alla sua vitalità originaria e cancellare le tracce del dolore?

Fra i tanti un modo c'è: quello di ristabilire la sensazione di sostegno attraverso la consapevolezza degli squilibri gravitazionali del corpo e la liberazione dalle tensioni che li mantengono. Spesso i ricordi di incidenti passati o di stress emotivi vengono a galla e si risolvono come conseguenza della profonda consapevolezza fisica.

L'equilibrio fisico suscita sensazioni di centralità, autenticità e libertà di espressione. Quando la struttura viene modificata per il tramite dell'integrazione posturale, ci si sente in un corpo nuovo, liberati dall'interno e realmente noi stessi.

Un proverbio che personalmente mi piace moltissimo è quello che se dai ad una persona un pesce, lo nutri per un giorno; se gli insegni a pescare gli dai nutrimento per tutta la vita. Ebbene è questo che cerco di trasmettere alle persone che ricevono le sessioni di integrazione posturale: imparare ad usare il corpo in modo diverso, altrimenti c'è il rischio di ritornare allo squilibrio originario e perdere i vantaggi di tale trattamento. Ovviamente cambiare le abitudini fisiche e psicologiche richiede tempo e costanza.

Un fattore che ritengo fondamentale nel lavoro è il continuo contatto con il respiro da parte del soggetto. Il nostro organismo è concepito in modo da consumare ossigeno per restare vivo. Senza respiro non c'è vita, eppure molti di noi passano lunghi momenti della giornata respirando poco e in maniera poco profonda o per niente.

Un sollevatore di pesi rende compatto il proprio tronco grazie all'aria che respira, inducendolo per affrontare il peso di duecento chili che sta per sollevare. Allo stesso modo molti cercano di stabilizzare il corpo trattenendo il respiro quando si caricano di un peso e non solo fisico.

Ma è proprio necessario?

Il fatto di limitare la respirazione non è un mezzo efficace per affrontare le situazioni che spesso la vita ci porta ad affrontare. Poiché tutti i muscoli sono racchiusi e collegati tra di loro dal tessuto connettivo che avvolge l'intero corpo, una respirazione piena, senza vincoli li rende partecipi in toto e solo una piena consapevolezza del respiro ci permette di percepire tutto ciò.

La partecipazione completa della gabbia toracica alla respirazione offre inoltre moltissimi vantaggi nella postura: il movimento della gabbia toracica allontana la parte superiore del tronco dal bacino, lasciando più spazio agli organi interni.

Quando ci si piega e si trattiene il respiro, gli organi interni vengono schiacciati tra il diaframma e il pavimento pelvico. In queste condizioni hanno problemi a funzionare in maniera ottimale.

Un altro vantaggio offerto dalla gabbia toracica mobile è che favorisce l'elasticità della colonna vertebrale. Le estremità di ogni coppia di costole si collegano a una vertebra corrispondente e quando le costole si muovono la colonna vertebrale si allunga. Questo movimento allenta la tensione alla schiena e ripristina la capacità della colonna vertebrale di assorbire il peso quando ci si muove.

Un altro vantaggio della piena respirazione corporea è che l'aumento della dimensione della parte superiore della gabbia toracica offre al collo e alla testa una base su cui poggiare. Quando si assume una posizione contratta e la gabbia toracica è afflosciata, la testa è priva di sostegno e il collo deve fare uno sforzo per reggere la testa creando tensione al collo. Ciò significa che se non si respira correttamente si pregiudica la tendenza naturale del corpo al rilassamento.

Quanto sia importante dare ascolto alla respirazione è ben noto da secoli: le discipline sufi, yogiche e taoiste incoraggiano varie tecniche respiratorie che portano a stati alterati di coscienza cambiando il contenuto di ossigeno nel sangue e, al giorno d'oggi, queste sono state riprese e ampliate da tecniche conosciute come rebirthing, vivation, respirazione allotropica, ecc.. tutte tecniche che tendono a creare maggior consapevolezza.

C'è un universo intero di ricordi, immagini e desideri che giace sotto il nostro livello abituale di consapevolezza. Questo mondo nascosto è una realtà che spesso ricordiamo quando ci si risveglia dal sonno. Ha paesaggi più vasti e più splendidi di quelli che vediamo nel mondo ordinario. Eppure la maggior parte di noi si accorge a malapena di questa realtà nel corso dell'esistenza.

Il mondo esterno è in gran parte controllato da forze presenti nel nostro mondo interiore, che sono a noi sconosciute e la chiave per esplorare questo mondo interiore è sentire il corpo più nei dettagli di quanto si faccia normalmente.

L'attenzione al proprio respiro combinato al lavoro sul tessuto connettivo ci fornisce l'abilità che ci occorre per mantenere la concentrazione sulla consapevolezza delle sensazioni per lungo tempo, permettendo alle energie del corpo di risvegliarsi e ridurre in tal modo la sofferenza fisica, rimuovere emozioni repressi, sviluppare la creatività, accrescere l'intuizione psichica e trovare la serenità in noi stessi.

Tutto ciò favorisce la nostra capacità di affrontare positivamente ogni situazione, anche quelle alle quali nel passato avremmo reagito negativamente, rompendo gli schemi di cui desideriamo liberarci, arrivando direttamente al centro della ferita che li ha prodotti.

Lavorando con i miei modelli in particolar modo nelle ore tarde della sera, ho notato che il lavoro è anche un ottimo modo per concludere la giornata e prepararsi ad un sonno riposante. Questo avviene soprattutto nelle sessioni successive alla sesta e, nella quasi totalità delle volte, la seduta di integrazione è sempre terminata con uno stato meditativo particolare del soggetto, durante il quale cerco di fare esplorare i cambiamenti sottili. Prestando la massima attenzione il soggetto può notare che la percezione cambia continuamente; e questo penso sia dovuto al fatto che il sistema nervoso è diventato caoticamente vivo e in un certo senso è possibile esplorare questi cambiamenti con uno qualunque dei sensi sia interni che esterni. Seguire semplicemente l'energia intorno al corpo con la coscienza vuole anche dire rimanere nel momento presente, essere nel qui ed ora e questo porta inevitabilmente ad uno stato di rilassamento particolare della muscolatura, con una conseguente riduzione del controllo dei muscoli.

La meditazione sui movimenti più sottili che si verificano di momento in momento nelle proprie sensazioni tranquillizzano la mente e rendono i soggetti meno cerebrali.

In questa fase adotto anche un processo di guarigione personale che ho conosciuto da diversi anni e che pratico costantemente alla fine di ogni seduta di integrazione: è l'utilizzo del Reiki, che mi permette anche di entrare in armonia con lo stato meditativo raggiunto dalla persona che sto trattando. Quest'energia, irradiata dalle mani, esalta e potenzia le qualità e le caratteristiche del silenzio interiore e l'identificazione con i pensieri diminuisce sensibilmente. L'essere testimoni acquista significato e l'esperienza del qui ed ora fa sì che accada la meditazione.

La meditazione è avventura, la più grande avventura che la mente umana possa intraprendere. Meditazione è semplicemente esistere, senza fare nulla: senza azione, senza pensiero, senza emozione.

Per finire oserei dire che il processo di armonizzazione che avviene durante i trattamenti, in particolare quelli oltre la settima seduta aiuta ad aprirci all'amore e alla comprensione del nostro corpo, riacquistandone l'equilibrio e l'armonia anche a livello delle emozioni, nella mente e nello spirito. Dopo ogni trattamento, guardiamoci allo specchio e guardiamo quanta luce traspare dai nostri occhi e dal nostro volto! Ciò significa che gradualmente il lavoro ci può portare ad una espansione di coscienza e alla consapevolezza che ogni forma vivente, sia essa minerale, vegetale o animale, non è altro che l'espressione fisica della stessa energia. Come conseguenza si può giungere al supe-

ramento della realtà dualistica propria del livello di coscienza che attualmente stiamo vivendo; tramite l'integrazione posturale si apre una nuova prospettiva entro la quale iniziano a cadere le barriere che ci danno l'illusione di essere separati.

“l'Uomo è una creatura di consapevolezza, coinvolta in un viaggio evolutivo di consapevolezza, che in realtà non conosce la propria essenza ed è colmo di incredibili risorse che non utilizza mai.”

Nagual Dilas Grau (Carlos Castaneda)