

LA PSICOSOMATICA DEL RESPIRO

di Federica Carrer

La psicosomatica del respiro è un potente mix tra antico e moderno. La tecnica ideata dal dr. Soldera, psicologo psicoterapeuta esperto in psicosomatica e terapie corporee, coniuga metodologie antiche, come il pranayama, il ci kung, a tecniche moderne, come la vegetoterapia, la bioenergetica, il rebirthing, unite a conoscenze derivanti dalla psicobiologia e dalle neuroscienze. È un metodo completo e personalizzato che sviluppa attraverso una serie di esperienze che vanno dallo sviluppo della consapevolezza del proprio modo di respirare fino ad aprire una sorta di “dialogo” con la propria realtà interiore. Il perno su cui si poggia è semplice: coniugare il respiro con il movimento del corpo, per favorire lo sblocco delle tensioni e la ripresa della funzionalità della espansione e contrazione della muscolatura e degli organi interni. Il metodo Soldera lavora sull'inspirazione, sull'espiazione e sul ritmo respiratorio a partire dal diaframma per poi coinvolgere la polarità superiore del collo e quella inferiore del pavimento pelvico. Prevede un insieme di esercizi che favoriscono la funzionalità del diaframma, del torace e dell'addome, del bacino e del collo, della spina dorsale e della testa: questo provoca una maggiore elasticità e determina un più intenso afflusso di sangue che consente un apporto di sostanze nutritive ai tessuti, una disintossicazione profonda degli organi e la conseguente attivazione energetica di tutta l'area. Ha le movenze della ginnastica, ma il metodo Soldera è molto di più: è un lavoro di trasformazione globale che coinvolge prima la mente e poi il corpo, scioglie le tensioni e armonizza l'energia attraverso esercizi mirati. Ci sono respiri e movimenti che mettono in azione i riflessi spontanei del corpo, ad esempio lo sbadiglio, il sospiro, il sorriso, ma anche le diverse emozioni, talvolta agganciate al passato, tanto da rievocare esperienze vissute nel grembo materno, oppure portare a vivere esperienze estatiche di espansione della coscienza. Un aspetto importante del metodo è dato dalla percezione (volontaria e involontaria) del respiro e del corpo con le sue sensazioni, emozioni e immagini: si impara ad ascoltare e a conoscere da vicino ciò che muove la vita psichica: quale sintesi del cielo e della terra, del macro e del microcosmo. Per questo i respiri e i movimenti sono associati a pratiche di visualizzazione, di immaginazione delle parti del corpo interessate, che permettono di rivivere momenti importanti dello sviluppo. L'obiettivo è risvegliare il contatto con un'area che spesso è inibita o che conosciamo poco, per portare nuova consapevolezza e aprire un canale di comunicazione interno, così da innescare un processo di cambiamento che coinvolga nel profondo mente e corpo. Attraverso l'azione prodotta dell'espansione e contrazione del respiro si può arrivare ad individuare le eventuali cause psicologiche o i blocchi mentali che sono all'origine dei disturbi fisici, per poi superarli: riattivando in questo modo le capacità dell'organismo di “curare se stesso”. Gli esercizi si sperimentano durante i seminari e possono poi essere ripetuti a casa, specialmente quelli che riguardano la consapevolezza del respiro, la quale dovrebbe gradualmente estendersi ad ogni momento della vita. Aiutano in caso d'ansia, ossessioni, depressione e nella cura dei diversi disturbi psicosomatici riferiti alla sfera digestiva, cardiaca, respiratoria, sessuale, e all'atti-



vità dei sistemi ormonale e immunitario. I consigli più importanti sono di adottare un atteggiamento riguardoso verso il corpo e uno stile di vita fondato sull'amorevolezza (si insegna infatti a muoversi e a respirare con amore), uno stile di vita rispettoso dei ritmi della natura e caratterizzato da un atteggiamento mentale positivo verso l'ambiente circostante e verso l'esistenza. Adatti a chiunque e senza controindicazioni, gli esercizi della psicosomatica del respiro accompagnano sia al contatto con il proprio nucleo vitale che alla scoperta del proprio mondo interiore. Con l'esperienza e la pratica si possono ottenere maggiore elasticità, vitalità, armonia ed equilibrio, inoltre una migliore capacità di adattamento nell'affrontare lo stress quotidiano e le inevitabili difficoltà della vita.

SONO A DISPOSIZIONE QUATTRO BORSE DI STUDIO FILIBERTO ZARATTINI DELL'IMPORTO DI EURO 500 CIASCUNA PER I CORSI: **GENERATIVITÀ, EDUCARE PRIMA, RESPIRO-MOVIMENTO-INTEGRATO, EDUCARE AD ESSERE**. UNA COMMISSIONE VALUTERÀ LA DESTINAZIONE DELLE 4 QUOTE. PER INFORMAZIONI CONTATTARE LA SEGRETERIA ANPEP: segreteria@sedeaneanpep.it, SPECIFICANDO IN OGGETTO **INFO BORSA STUDIO**.