



La CLASSE DI ESERCIZI BIOENERGETICI

Momenti di Regolazione Interattiva e di Autoregolazione

Maria Rita Borrello (*)

Abstract

*L'articolo vuole essere una ri-lettura della Classe di Esercizi Bioenergetici sull'onda del rinnovamento culturale che ha investito teorie analitiche e correnti psicoterapeutiche, e che aggiunge valore scientifico all'Analisi Bioenergetica, nella considerazione del "corpo" come il luogo del **linguaggio implicito** formatosi nei primissimi stadi di sviluppo. In particolare gli studi delle Neuroscienze e le osservazioni dell'Infant Research arricchiscono ed approfondiscono la comprensione del lavoro corporeo come mezzo, all'interno della relazione terapeutica, per arrivare a toccare livelli molto profondi dell'interiorità umana.*

In questa direzione anche la Classe di Esercizi, soprattutto se affiancata al percorso terapeutico, può contribuire alla costruzione dell'Identità e delle Procedure Relazionali deficitarie: nuovi apprendimenti senso-motorio-emozionali possono produrre modificazioni anatomo-fisiologiche di circuiti e mappe cerebrali.

Partendo dalla definizione di Classe, ne vengono qui descritti gli Aspetti Individuali, relativi alla consapevolezza corporea ed alla connessione con i livelli più profondi del Sè attraverso i Movimenti Emozionali, e gli Aspetti Relazionali, in passato lasciati sullo sfondo ma oggi valorizzati per le funzioni di Regolazione Interattiva ed Autoregolazione.

Parole chiave: Identità, Implicito, Imitazione, Movimenti Emozionali, Regolazione Interattiva, Autoregolazione.

() Psicologa, Psicoterapeuta, Trainer in Analisi Bioenergetica, Fondatore e Didatta dell'Istituto Italiano di Formazione in Analisi Bioenergetica*

Premessa

Sono più di venti anni che tengo gruppi di Classi, e nonostante il tempo trascorso ne sono tuttora innamorata, con la stessa vitalità che vedo espressa in «la danza» di Matisse (nella figura iniziale) ed un entusiasmo che in me si rinnova continuamente anche grazie alla partecipazione agli incontri settimanali ed all'interesse che suscitano i Corsi per diventare Conduttori di Classi di Esercizi.

Così ho deciso di raccogliere l'invito a scrivere sull'argomento, dato che gli ultimi miei articoli risalgono al 1995-1997, e dato che gli allievi sono sempre, com'è giusto che siano, alla ricerca di fonti teoriche di riferimento a cui ricorrere come "base di sicurezza" nella loro pratica di giovani conduttori. Ho dunque pensato di ri-leggere alcuni concetti espressi da A. Lowen inserendoli in una nuova cornice che vede l'integrazione dell'Analisi Bioenergetica con i contributi scientifici dell'Infant Research, della Psicologia dello Sviluppo, della Prospettiva Relazionale, delle Neuroscienze, che stanno dando una visione condivisa dell'importanza del corpo e della relazione a tutte le Scuole di Psicoterapia.

Il Corso per diventare Conduttori di Classi di Esercizi

Istituito dall'IIFAB nel 2005 ed arrivato oggi alla quinta edizione, il Corso Biennale per diventare conduttori di Classi di Esercizi Bioenergetici continua a riscuotere notevole interesse, non essendo indirizzato solo agli psicologi ma anche a tutti coloro che, in qualche modo coinvolti nelle relazioni d'aiuto, vogliono acquisire una specifica competenza sull'uso della tecnica corporea.

Al riguardo vorrei condividere un paio di riflessioni:

- La prima riguarda l'interesse al corpo
- La seconda è relativa alla motivazione dei partecipanti.

Il CORPO: è oggetto di interesse sotto tanti punti di vista, primo fra tutti quello culturale dell'*immagine*, per cui avere un corpo sano, bello e atletico, è il presupposto di base per raggiungere accettazione e successo sociale. Il corpo viene osservato da diverse angolazioni, ad esempio la moda richiede consenso sul «corpo vestito», lo sport rileva l'aspetto di un «corpo vincente», la palestra quello di un «corpo delineato», l'arte quello dell'«estetica del corpo», la medicina quello di un «corpo sano», e così via. Anche la psicologia se ne è interessata, considerando le prime intuizioni di Freud di un «*Io corporeo*» e la visione di Reich dell'«*Identità funzionale*» tra corpo e mente, ma si deve a Lowen ed alla Psicoterapia Corporea l'aver evidenziato che il corpo vivente ha un proprio linguaggio, non è uno strumento sottomesso all'Io ma ne è parte integrante. Oggi viene ulteriormente valorizzato come il luogo dell'«*Implicito*», con uno specifico linguaggio non-verbale presente in ogni relazione interpersonale e basato su ciò che si è costruito tramite «conoscenza implicita» e «memoria implicita».

Il lavoro bioenergetico offre la possibilità di ri-entrare nella conoscenza del «*corpo vissuto*» sperimentando in prima persona quale attivazione, quale sensazione, quale emozione, quale

stato energetico, quale immagine e quali ricordi emergono negli esercizi: il «corpo proprio» diventa il focus centrale del “linguaggio del corpo”.

Per questo motivo anche il Corso per diventare Conduttori è in gran parte esperienziale: sono le esperienze vissute in prima persona che danno senso e significato alle informazioni teoriche fornite, le quali poi danno maggiore chiarezza sia sul piano personale che rispetto al senso degli esercizi.

La MOTIVAZIONE: la domanda più frequente che spinge a partecipare al Corso è quella di arrivare a possedere uno strumento valido a combattere lo stress, più tardi affiora quella di voler giungere ad una maggiore consapevolezza del corpo e di Sè. Spesso la motivazione più esplicita dell’ottenere un’abilitazione, è il modo più accettabile per sondare il terreno di una spinta interna verso la crescita personale. Pur essendo teoricamente disponibili a mettersi in gioco, tuttavia, il primo emergere di sensazioni poco conosciute, magari tenute sotto controllo da sempre, provoca sorpresa, diffidenza e resistenza. Si assiste allora ad un repentino abbandono del Corso, forse non è il momento giusto per questo percorso! Più di frequente accade che, anche le persone che si sentono impreparate, si danno la possibilità di esplorare se stesse, per altro sostenute dai colloqui terapeutici che affiancano il Corso.

Definizione di Classe di Esercizi Bioenergetici

Sebbene sia già stato scritto molto sul “Che cos’è una Classe di Esercizi”, questa rimane la prima domanda a cui gli allievi tentano di dare risposta paragonandola a molte altre discipline corporee con finalità di auto-consapevolezza e benessere psico-fisico, di cui magari hanno già fatto esperienza come la ginnastica dolce, il T’ai Chi, il Pilates, lo Yoga, il metodo Feldenkrais e così via. Mi sembra dunque opportuno, ancora una volta, chiarirne confini e finalità partendo proprio dalla definizione dei singoli termini “classe” – “esercizi” – “bioenergetici” per sottolinearne alcuni aspetti.

La parola “Classe” ha un duplice significato:

- Classe come “*un insieme di esercizi*” o meglio una “sequenza strutturata di movimenti”.
- Classe come “*un gruppo di persone*”, un aggregato di individui occupanti la medesima posizione, in un preciso momento storico, con un medesimo obiettivo (classe scolastica, classe sociale, ecc).

Da ognuna di queste due definizioni derivano implicazioni concettuali (fig.1):



Nella fig.1 è rappresentato come il duplice significato di “classe” evidenziando due aspetti, dipendenti l’uno dall’altro ed in continua interazione, per semplicità indicati come Aspetto Individuale ed Aspetto Relazionale.

L’Aspetto Individuale è già stato ampiamente trattato dall’A.B., poiché la Classe, storicamente fondata da Lowen e da sua moglie Leslie, e valorizzata da Ellen Green mia insegnante, pur proponendosi come esperienza fatta in gruppo, metteva il focus sull’individuo nel porre al centro del lavoro il proprio corpo, per percepire e sciogliere le tensioni muscolari croniche, con l’obiettivo di combattere lo stress ed arrivare ad uno stato di vitalità e di piacere. Ad integrare questi concetti, in questo articolo viene messa in risalto la specificità di alcuni esercizi, i “Movimenti Emozionali”, che rendono maggiormente chiara la differenza tra il lavoro bioenergetico e la ginnastica o altre discipline corporee: parlare di consapevolezza corporea significa riallacciare i fili con una parte profonda del Sè, significa poter decodificare messaggi impliciti e poter creare connessioni, assonanze, o vere e proprie procedure, con le proprie individuali risonanze emotive.

L’Aspetto Relazionale è finora rimasto di sottofondo, finora considerato come “scambio energetico” che unisce conduttore e partecipanti, e merita un approfondimento concettuale, che più avanti vedremo, nel considerare il ruolo centrale della comunicazione relazionale non-verbale per le funzioni di regolazione interattiva.

Quindi:

- Classe come “Sequenza di Esercizi”: Aspetto Individuale – Connessione con Sè
- Classe come “Gruppo di persone”: Aspetto Relazionale – Connessione con gli Altri

Per riassumere, definiamo la Classe di Esercizi Bioenergetici come un lavoro psico-corporeo nel quale un gruppo di persone (minimo 4-5) si incontrano in uno stesso luogo (setting –

spazio protetto), per un tempo specifico (1,30 ora), con un determinato intervallo (1 volta a settimana), per fare gli esercizi bioenergetici (sequenza armonica strutturata), affidandosi alla guida di un sapiente conduttore.

È un lavoro profondo, delicato e giocoso nello stesso tempo! Non è, e non vuole neanche lontanamente paragonarsi alla psicoterapia: mancano totalmente i momenti di elaborazione, riflessione, mentalizzazione con il terapeuta, e tuttavia possiede “effetti terapeutici”, maggiormente visibili con il tempo e l’allenamento.

Parlare di “effetti terapeutici” mi riconduce a quanto scritto nel mio primo articolo sulla Classe (Borrello M.R. (1997), «La Classe di Esercizi Bioenergetici. Uno strumento per il rinforzo dell’identità» in *Psicologia e Scienze Umane N.1*, pp. 33-37). E’ l’ottica in cui si osserva la strutturazione muscolo-scheletrica di un corpo adulto per “leggere” il sistema difensivo adottato, la cosiddetta “armatura caratteriale” di Reich e Lowen, formatasi fin da bambini per proteggersi da emozioni negative o impulsi inaccettabili attraverso l’inibizione a livello muscolare dei movimenti espressivi corrispondenti all’emozione pericolosa da tenere sotto controllo. Il risultato finale mostra una “mappa” corporea del sistema difensivo, nel quale l’insieme delle tensioni muscolari croniche crea uno specifico delinearisi della silhouette della figura. Ancora oggi l’Analisi Bioenergetica parla di “blocchi energetici”, in cui la circolazione energetica-linfatica-sanguigna è ridotta o frammentata, corrispondenti ad altrettanti blocchi del sistema emozionale-affettivo che costituiscono, in sintesi, la mappa dei “buchi” nell’identità dell’individuo: parti corporee poco percepite – sentimenti non riconosciuti o negati – percezioni di sé frammentarie o distorte. La tecnica corporea è allora vista come un valido strumento di aiuto per la costruzione di quella «Identità dell’Io» formata dalla connessione di Identità Corporea, Identità Emozionale ed Identità Razionale:

“La Classe di Esercizi Bioenergetici utilizza il movimento corporeo per contattare e smuovere i blocchi energetici che si sono strutturati sottoforma di tensioni muscolari croniche. Tali blocchi corrispondono ad altrettanti meccanismi di difesa che non permettono l’affiorare di emozioni “pericolose”, da tenere appunto sotto controllo, limitando in questo modo la conoscenza di se stessi e la propria libertà d’azione. È un limite al proprio senso di Identità poiché noi tutti siamo un tutt’uno con il nostro corpo, le nostre emozioni, i nostri pensieri e, se creiamo scissioni, queste sono vissute spesso come senso di estraneità a noi stessi, dei veri e propri “buchi d’identità”. Attraverso gli Esercizi Bioenergetici possiamo contattare le tensioni muscolari croniche presenti nel nostro corpo, renderci consapevoli delle emozioni trattenute e liberarle, recuperando così quelle parti di noi che ci permettono di avere un senso più pieno della nostra Identità personale.” (pp.33 op.cit.)

La tecnica bioenergetica interverrebbe allora sulla muscolatura perennemente contratta, caricandola di ulteriore contrazione (posture stressanti) per arrivare al limite di tolleranza e stimolare in tal modo il corpo a «cedere» alla scarica attraverso movimenti vibratori spontanei (fenomeni vibratori nelle gambe) o attraverso gli esercizi espressivi.

Il meccanismo impiegato è quello fisiologico di base dell'organismo vivente: carica-scarica-rilassamento. Finita l'energia in eccesso attraverso la scarica, si arriva al rilassamento muscolare che, in termini emotivi, corrisponde alla sensazione di piacere.

Le contrazioni muscolari croniche che costituivano l' "armatura caratteriale" dell'individuo erano concepite da Reich e da Lowen essenzialmente come il versante somatico dei meccanismi di difesa adottati dall'Io per la risoluzione dei «conflitti», anche molto precoci, tra l'impulso che tende alla soddisfazione del bisogno e la proibizione ambientale a tale soddisfazione.

L'evoluzione dell'Analisi Bioenergetica

I successivi sviluppi e gli approfondimenti delle discipline psicologiche permettono oggi di approfondire come nelle primissime fasi di sviluppo non possono essere presenti «meccanismi di difesa secondari» di un Io che non è ancora completamente formato, e che eventuali precoci «carenze» dell'ambiente materno rappresentano, in questo stadio, fondamentali mancanze nello sviluppo delle funzioni del Sè del bambino. Possono allora strutturarsi profonde contratture della muscolatura perivertebrale e del tessuto connettivale, che però sono funzionalmente diverse dalle tensioni dell'"armatura caratteriale" poichè corrispondono ai precoci tentativi che il bebè fa di adattarsi all'ambiente deficitario, impiegando «meccanismi di difesa primari», quali scissione e dissociazione. La differenza è importante perchè cercare di allentare o sciogliere contratture profonde, che sono il risultato di un «adattamento» piuttosto che di un «conflitto», è in qualche modo pericoloso per la sopravvivenza: immediata è la paura di annichilimento o di destrutturazione di un Io fragile.

La strutturazione dell'Io, nello schema illustrato da Guy Tonella (*Tonella G. (2008) "il Sè, una continuità psico-corporea. Memoria procedurale e terapia psico-corporea" in CorpoNarrante n:1 2009*), viene indicata come "**Costruzione del Sé**" attraverso lo sviluppo di cinque "livelli funzionali" interconnessi, e fondati l'uno sull'altro in un crescendo di complessità, nel rispetto dei tempi di maturazione delle strutture anatomo-fisiologiche che sottendono ciascuna funzione: livelli Energetico – Sensoriale – TónicoMotorio – Emozionale – Rappresentativo.

L'inter-connessione di queste cinque funzioni determina la continuità psico-corporea, l'unità corpo-mente: ogni variazione è come un'onda vibrazionale-energetica che, da qualunque livello parta, si ripercuote in ognuno degli altri livelli determinando variazioni nell'intero organismo. Già nell'utero materno, e poi nelle primissime fasi di sviluppo, le onde vibrazionali cominciano a creare "impronte" nelle strutture cerebrali ed in ogni cellula del corpo, che sono immagazzinate nella "memoria implicita" dapprima come singole tracce mnestiche e successivamente organizzate in "procedure corporee" relative al rapportarsi con il mondo.

Tenendo conto dunque della diversa origine di tensioni e contratture muscolari nella strutturazione funzionale dell'Io, il lavoro della Classe deve essere sensibile e rispettoso, senza forzature, e soprattutto se affiancato ad un valido percorso terapeutico, può dare un prezioso contributo nella "Costruzione del Sè" di quelle parti carenti o deficitarie, poichè occorre "*costruire ciò che non è stato costruito*"(op. cit.) prima di poter allentare tali contratture.

La Classe di Esercizi nell'ottica evolutiva dell'Analisi Bioenergetica

Vediamo ora come gli apporti concettuali della nuova impostazione dell'A.B. possono integrare ed arricchire la teoria che sottende la Classe, distinguendone ancora una volta aspetti individuali e relazionali.

Aspetti Individuali

Volendo evidenziare che cosa determina gli "effetti terapeutici" della sequenza di esercizi, possiamo individuare, nello schema di Guy Tonella della "Costruzione del Sè", il lavoro di connessione tra i livelli di base, quelli Energetico-Sensoriale-TonicoMotorio, ed i livelli della sfera Affettiva ed Immaginativa.

Come avviene tale connessione?

Movimenti Emozionali

Il canale che favorisce la ri-connessione con il linguaggio del corpo sta nella specificità dei «Movimenti Emozionali», chiamati così proprio per indicare l'immediato legame di un esercizio con sentimenti soggettivamente significativi: sono movimenti emozionali tutte le posture, i gesti e gli esercizi che producono «risonanza emotiva».

Proporre di battere i piedi, ad esempio, ha un immediato e significativo richiamo al gesto spontaneo del bambino nella protesta, ma con ritmo più veloce può richiamare la scarica

dell'eccitazione o della gioia, ed ancora, se eseguito più lentamente può avere l'effetto dell'affermazione di Sè. E' dunque evidente come anche le micro-variazioni di un singolo movimento possono direzionare verso risonanze emotive differenti, che in alcuni casi sono comuni a tutti noi ma spesso acquistano significati più individuali, producendo effetti emozionali legati all'emergere di un ricordo o dovuti al particolare momento di vita.

Anche la ri-lettura che Angela Klopsteck sta facendo dell'Analisi Bioenergetica nei termini e nei concetti delle Neuroscienze, parla di esercizi «*ad alta attivazione energetica*» ed esercizi «*a bassa attivazione energetica*» per cogliere una profonda e differente risonanza emotiva che variazioni di ritmo o intensità nel medesimo movimento possono provocare: non è più la sola diversità tra «movimenti lenti», più rivolti alla percezione interna, e «movimenti espressivi», più catartici e di scarica. Qui sperimentiamo come dire «Io» in grounding, con voce sommessa e ad occhi chiusi, sia nel «qui ed ora» un'esperienza molto potente per connettersi con vissuti emotivi presenti all'interno di sè, mentre pronunciare «Io» con voce alta, occhi aperti e movimento delle braccia e delle gambe, vada verso un vissuto profondamente assertivo e rivolto all'esterno. Sono esperienze che permettono all'«Io» due momenti importanti di profonda connessione con se stesso, nel primo caso, e di connessione con l'esterno, nel secondo.

Risulta pertanto evidente come coesistano:

- movimenti emozionali condivisi
- movimenti emozionali personali

E' «movimento emozionale condiviso» il **grounding**, posizione base di tutta l'A.B., equivalente al «Senso di Sè nella realtà». Tutti coloro che iniziano a fare le Classi, sperimentando lo «stare con i piedi per terra» trovano faticosa questa posizione, che solo idealmente viene compresa, e guardano il conduttore con aria interrogativa rassegnandosi alla personale sensazione che, sebbene i piedi siano coscientemente premuti contro il pavimento, non si riesce a percepirli come sostegno, appoggio, radicamento e modalità di centrarsi. A volte occorre infatti un allenamento anche di molti mesi per avere questa sensazione e quando ciò accade è una vera sorpresa! Spesso sono gli occhi che lo rappresentano: lo sguardo è meravigliato, gioioso, è la scoperta «vissuta» della connessione tra la percezione dell'appoggio ed il senso di sicurezza in se stessi, la sensazione di avere una propria forza interna, di poter contare su se stessi.

Il grounding è la posizione di base del percorso che permette la percezione del proprio corpo in relazione allo spazio e all'ambiente, esercizi nei quali l'esplorazione diventa personale:

- esercizi di orientamento spaziale

- esercizi di carica energetica
- esercizi di scarica energetica
- esercizi di esplorazione e percezione dei confini corporei
- esercizi assertivi

E' «movimento emozionale condiviso» la **respirazione** ampia e profonda che, contrapposta ad una respirazione abitualmente ridotta, produce in ciascuno di noi un aumento metabolico di ossigeno e dunque una maggiore inondazione energetica, o in altri termini una maggiore attivazione dell'organismo, che può prendere poi direzioni emozionali soggettive dalla sensazione della propria presenza assertiva all'emergere di emozioni diverse, dalla rabbia al pianto, all'incertezza, all'oppositività, alla tenerezza, alla gioia, al piacere, e così via.

Analogamente alla respirazione, anche la **voce** ed il **suono**, a seconda della modalità in cui sono espresse, creano una immediata risonanza con echi affettivi profondi, passando dal suono sommesso dell'intimità alla determinazione di una voce alta e decisa; spesso è un'esperienza sorprendente l'ascoltare la propria voce, tono-carica-inflessioni, e sperimentare di poter affermare un "Io" verso il riconoscersi di "aver voce in capitolo".

Molti dei «movimenti emozionali condivisi» corrispondono ai «**movimenti espressivi**» di Lowen: lo scalciare o battere con i piedi (*alta attivazione energetica*) produce sentimenti relativi all'opporci, al distanziarsi, al ribellarsi, al mandar via, al poter esprimere direttamente il «No». Spesso però è differente e personale la risonanza emotiva che si sperimenta nello esprimere il "Via" quando lo scalciare è rivolto in avanti (ipotetico ostacolo posto di fronte) oppure all'indietro (alla cieca rispetto ad un pericolo che non si vede). Lo stesso significato assumono i movimenti espressivi dei distretti corporei di braccia, spalle o bacino nella direzione dell'aggressività e dell'assertività. Mille sfumature e variazioni individuali possono essere evocate mobilitando ad esempio il distretto delle braccia, quando il gesto diventa del «prendere» con forza o con tenerezza, del «tenere a distanza» qualcosa o qualcuno, dell'invitare ad «avvicinarsi» o del «respingere» con determinazione. Quando andiamo a lavorare sulla zona del bacino, anche solo con l'intento di sciogliere tensioni o recuperare motilità, si hanno moltissime personali risonanze emotive relative alla sessualità, alla vitalità, all'«osare» movimenti più affermativi o oppositivi o, ancora tabù, al poter stare nel piacere.

Tutti questi esercizi, in altri termini, stimolano la memoria procedurale rispetto a configurazioni senso-motorie-emozionali interne che, vissute nel «qui ed ora» dell'esperienza psico-corporea, forniscono preziosi messaggi di autoconsapevolezza, primo passo di un possibile percorso di crescita.

A questi esercizi ne alterniamo altri, apparentemente più «neutri», che hanno minore richiamo verso risonanze emotive condivise, che tuttavia possono trovare correlati emozionali molto profondi nel vissuto dei singoli.

Tra questi ci sono gli esercizi di **stretching** ed i **movimenti lenti di allungamento**, capaci di creare distensione e mobilità nelle articolazioni e nel tessuto connettivo, favorendo una maggiore flessibilità ed elasticità. Le contrazioni isometriche infatti, da sempre usate in ambito riabilitativo, trovano ampio spazio anche nella Classe poichè, oltre agli effetti fisiologici del mantenere giovani le articolazioni stimolando la lubrificazione articolare, distendendo il tessuto connettivo, rallentando la decalcificazione, attenuando eventuali malattie degenerative, favorendo la coordinazione motoria, riducendo la sensazione di stress, facilitando la percezione propriocettiva, nel contempo creano molte connessioni con il sistema emozionale: infondono sensazioni di calma e rilassamento, introducono la possibilità di espandersi e di sperimentare lo spazio. Tali esercizi sono particolarmente indicati per coloro che hanno vissuto arcaiche esperienze di rifiuto, mancanza di contatto e di sostegno, ai quali si sono precocemente adattati trovando un modo di auto-contenersi ed auto-sostenersi attraverso la contrazione del sistema muscolare profondo perivertebrale e del tessuto connettivo, strutturando cioè un «tenersi insieme» auto-sostenente. Sperimentare allora l'estensione delle braccia in avanti o in alto per un tempo di almeno 15-20 secondi, è spesso vissuto come faticoso, fastidioso, antipatico e doloroso: è l'impressione fisica corrispondente alla vaga sensazione di pericolo, come se quella difesa arcaica strutturata nell'organismo potesse cedere. Tuttavia potersi a poco a poco rassicurare può far tenere questa postura di stretching anche per pochi momenti, sufficienti per entrare in risonanza con una nuova dimensione di Sè: protendersi, espandersi, poter prendere spazio, non doversi più limitare nè nascondersi. Sono nuove procedure da contrapporre al trattenersi, non mostrarsi, non dare fastidio, non chiedere. Possiamo definirlo un «micro-movimento emozionale», una micro-variazione dello status posturale abituale, abbastanza tollerabile appunto perchè minima e senza approfondimenti psico-terapeutici, ma abbastanza importante per cominciare a sperimentare nuove strade e nuove procedure. La ripetizione di questo allungamento, eseguito più volte e ripetuto nei vari incontri delle Classi, contribuisce al graduale allentarsi delle antiche strutturazioni muscolo-scheletriche (periferiche) e dei circuiti neuronali e sinapsici (Sistema Nervoso Centrale), per tentare di costruire nuove configurazioni senso-motorie-affettive, soprattutto se affiancato dalla terapia.

Abbiamo poi un altro gruppo di esercizi che creano specifiche “risonanze emotive condivise” relative al lasciarsi andare, all’affidarsi e fidarsi, alla dimensione relazionale dell’intimità. Sono gli :

- esercizi di rilassamento
- il massaggio
- il contatto fisico

Gli esercizi di **rilassamento** sono quelli in cui si sperimenta l’abbandono del corpo al sostegno della terra, poggiato sul pavimento con l’intento di favorire quel «lasciarsi andare» reso maggiormente possibile dalla precedente fatica degli esercizi in grounding e dalla percezione di un ambiente sicuro. Rilasciare il sistema muscolare corrisponde al poter rilasciare il controllo cosciente, è un graduale auto-rassicurarsi che «non corro pericoli, non mi accadrà nulla se, qui ed ora, provo ad abbandonare il controllo che mi rende teso, attento e ansioso, in ogni istante della mia vita!».

La risonanza emotiva con la possibilità di affidarsi e fidarsi dell’“Altro” è stimolata negli esercizi di **massaggio e contatto**, dove sono implicate tutte le complesse tematiche del rapportarsi all’altro. Il **contatto fisico** può essere presente nella Classe già in fase iniziale, spesso in maniera soft e contenuta come quando in cerchio ci si prende per mano, e più avanti può essere proposto in esercizi di coppia, o in piccoli gruppi, dove assume un ruolo più personale e delicato.

Com’è facilmente intuibile ha il potere di riattivare istantaneamente la memoria implicita (limbica) dove crea risonanze con costellazioni relazionali primarie, ed evoca due tipi di angoscia: una rispetto alla sessualità e l’altra relativa all’intimità.

Entrambe possono suscitare vergogna o paura, con inevitabili reazioni di irrigidimento ed evitamento! In caso di abusi o traumi, la situazione è ancora più delicata: il tocco potrebbe essere vissuto come invasione e creerebbe una nuova traumatizzazione! Occorre allora essere molto cauti nel proporlo, anche quando è il conduttore a fare un piccolo gesto di vicinanza, ed è importante far percepire l’esperienza circoscritta e contestualizzata, limitata nel tempo e nello spazio, culturalmente definita, gestita in uno spazio protetto, e soprattutto accettabile. Occorre insomma creare un «contenitore» per le risonanze ansiogene di coloro che sono maggiormente sensibili alla tematica. Le modalità con cui vengono proposte le esperienze devono infondere quella fiducia e sicurezza che rendono possibile l’esplorare e l’avvicinarsi a tali sensazioni tanto da farle diventare sempre più tollerabili, dosate e regolate nel rispetto dei tempi e delle sensibilità personali, capaci di ridare al contatto fisico un più giusto valore nel proprio mondo interno.

Può essere sperimentata una vasta differenza di tocco, dal contatto più delicato e limitato alla superficie della pelle, e del Sè, ad un tocco più intenso, con maggiore pressione della mano, che va a toccare più in profondità la muscolatura e le risonanze interne. La possibilità di esplorare un «dare e avere» corporeo significa imparare a «stare» in un contatto intimo, magari non sufficientemente sperimentato nella propria infanzia o magari temuto e confuso con il contatto sessualizzato. Si diventa sensibili a riconoscere attraverso la propria pelle “come” si viene toccati: con ciascuno è diverso ed unico, si riesce a percepire se l’altro infonde fiducia e sicurezza, mette attenzione, sensibilità e cura, oppure si tratta di un tocco incerto, indifferente, sessualizzato o peggio abusante. E’ anche l’occasione per sperimentare il proprio modo di toccare l’altro, di sensibilizzarsi alla comunicazione ed al passaggio energetico, al saper infondere rispetto, sicurezza, piacevolezza e affetto, al percepire le proprie mani capaci di avere una direzione, di muoversi e fare pressione sulla base di una intelligenza intuitiva, non mentalmente guidata. Anche quando l’intenzionalità delle mani è indirizzata a sciogliere contratture o dolorosi irrigidimenti, l’aspetto della cura e del rispetto non passano mai in secondo piano, sono quei presupposti fondamentali per la costruzione del senso di fiducia profondo nella relazione: potersi affidare «nelle mani dell’altro».

C’è infine il ruolo dell’**Immagine** che il conduttore può suggerire per incanalare una sensazione che, pur coinvolgendo il livello funzionale Rappresentativo, non diventa mai astrazione intellettuale poichè rimane collegata alle sensazioni ed alle risonanze interne. Risulta molto di rinforzo per la percezione della propria forza e l’espansione di Sè, ad esempio, evocare l’immagine dell’«Incredibile Hulk» insieme al gesto espressivo delle braccia, o quella del farsi largo tra le spighe di grano, ed ancora quella di schiacciare col piede la cicca di sigaretta o di colpire qualcosa nell’indirizzare la propria rabbia. Allo stesso modo l’immagine di lasciar poggiare il corpo su un “terreno sicuro” o quella di dondolarsi con tenerezza come nella culla, aiutano ad abbandonare le tensioni ed a lasciarsi andare.

Aspetti relazionali

La relazione interpersonale della Classe di Esercizi come gruppo di persone che condividono insieme un’esperienza, non è differente dalle mille situazioni di vita che ci pongono in rapporto con gli altri. Non è una terapia e non è basata sulla “relazione terapeutica” ma alcune osservazioni della Prospettiva Relazionale possono fornirci spunti di riflessione sul tipo di interazioni che avvengono.

Si tratta di una “relazione interattiva circolare” co-creata, direzionata cioè non esclusivamente dal conduttore verso i partecipanti ma, come ogni interazione, influenzata anche dalla

responsività delle persone agli esercizi. Sebbene la Classe abbia una sua struttura e durata, difficilmente ci sarà un incontro identico all'altro: lo stile personale del conduttore, lo stato energetico del gruppo, la sensibilità all'ascolto del linguaggio non-verbale, sono tutte variabili che entrano in gioco. Si tratta ovviamente di una relazione asimmetrica poichè al conduttore è demandata la responsabilità di guidare la sequenza armonica degli esercizi.

Funzioni del conduttore

La conduzione deve creare un clima di accoglienza e di fiducia, privo di giudizio, che infonda nei partecipanti la sensazione di inclusione e la «sicurezza di base» per poter sperimentare il lavoro dei «movimenti emozionali», soprattutto se poco esplorati o mancanti. Affinchè la conduzione diventi una «base sicura», il conduttore «sufficientemente buono» deve essere capace di assolvere a funzioni di contenimento-stimolazione-regolazione che, sebbene il lavoro sia limitato ai livelli funzionali di base energetico-senso-motorio-emotivo, richiedono sensibilità personale e specifica preparazione verso ciò che definiamo il «triplice ascolto»:

1. competenza
2. attenzione a se stesso
3. osservazione dei singoli partecipanti.

1. Competenza: riguarda l'apprendimento della tecnica, imparare quale sia una conduzione armonica di tutta la sequenza, saper scegliere quali esercizi proporre, nel rispetto delle fasi della Classe (in grounding - a terra - fase finale), del movimento dell'energia (dal basso verso l'alto) e della regola di mobilitare ogni distretto corporeo. Può sembrare un compito semplice ma, come ben sanno gli allievi dei Corsi, è un apprendimento che non si impara a tavolino ma solo con l'esperienza ed il training, che permettono a poco a poco di assorbire e sperimentare assonanze e dissonanze e diventare sensibili a sfumature ed errori propri e degli altri allievi. E' la ripetizione dell'esperienza nel tempo che rende sensibili all'armonia energetica della sequenza degli esercizi, molto diversa da movimenti casuali che in questo contesto provocano sgradevoli sensazioni di malessere e frammentazione. Al contrario, il benessere psico-fisico al termine della Classe è indice di una conduzione ben fatta. Agli inizi aiuta molto memorizzare la sequenza standard strutturata, la linea guida a cui aderire per non perdere il filo. Tale sequenza può, con l'esperienza, essere modificata in favore di esercizi più creativi legati all'ascolto empatico dell'atmosfera del gruppo e di se stessi.

2. L'ascolto di sè: il conduttore esegue egli stesso gli esercizi che propone, e questo ha varie finalità tra le quali quella di avere una costante percezione di sè, delle proprie sensazioni psico-corporee e del proprio stato energetico, che costituiscono la base per regolare il senso di fatica fisica, la noia nella ripetizione, la voglia di passare ad altro, il livello di risonanza emozionale. Ciò avviene quando il conduttore è centrato nel presente, capace di contenere il proprio livello di ansia iniziale. Troppa agitazione rischia infatti di annullare la capacità di contatto con sè e con gli altri, ci si aggrappa al ruolo e la conduzione diventa meccanica, senza partecipazione affettiva, e questo i partecipanti riescono ad avvertirlo traducendolo poi in disagio. In questi casi, come tutte le volte che ci capita nella quotidianità di vita, è necessario imparare a far qualcosa per se stessi: riconoscersi la difficoltà ed imparare a contenerla. La regolazione ed il contenimento di emozioni troppo intense si attua attraverso il tornare alla percezione del proprio corpo, rallentare le fasi di inspirazione-espiazione, ritrovare grounding e regolarità nel ritmo respiratorio.
3. Osservare i partecipanti: saper essere in empatia con le persone osservando posture e movimenti è un punto molto importante. Intanto per intervenire a correggere posizioni del corpo o gesti che limitano la fluidità energetica, ma soprattutto per raccogliere la comunicazione implicita fatta di *segnali*, piccole sfumature di movimento, gesti “parassiti” indicanti eccessiva fatica, “troppa” intensità emotiva, stanchezza o diversa direzione del movimento. Saper osservare significa raccogliere risposte al proprio modo di operare. Ed è il presupposto per svolgere funzioni interattive fondamentali, analoghe a quelle materne o di un insegnante, di contenimento, di stimolazione, di regolazione.

Contenimento: la creazione del “contenitore emotivo” interno è un meccanismo, strettamente connesso alla funzione di regolazione, che si sviluppa nel bambino a partire da un anno e mezzo - due anni, con la maturazione del sistema tonico-muscolare ed il controllo degli sfinteri. Il naturale contrarsi per contenere “materiale interno” ed il rilasciare i muscoli per “lasciar andare”, viene utilizzato anche per l’analoga funzione contenitivo-espressiva che sottende il controllo emozionale.

C’è una sostanziale differenza tra “contenere” e “trattenere” gli impulsi negativi o pericolosi. Nel bambino, come nell’adulto, è una funzione spontanea più o meno consapevole “contenere” l’intensità di un’emozione attraverso la contrazione del corpo: sia che si tratti di paura che di rabbia, il respiro è momentaneamente sospeso ed i muscoli si irrigidiscono, poi cessata l’emergenza a poco a poco si recupera l’equilibrio con la distensione muscolare. Nel

“blocco energetico” invece l’iniziale “contenere” si trasforma in un “trattenere” inconsapevole e duraturo, in una contrazione muscolare che diventa cronica, che non lascia possibilità di tornare alla distensione tonica ed emozionale. Il muscolo perennemente contratto è duro e rigido, perde la naturale fluidità circolatoria, ed il movimento è ridotto o bloccato, e così anche la possibilità di provare emozioni, di esprimersi, di ideare credenze cognitive e simboliche. Le relazioni con gli altri ne subiscono l’influenza.

Gli esercizi della Classe partono direttamente dal «livello funzionale tonico-motorio» facendo sperimentare, attraverso il movimento consapevole, diversi possibili livelli di contrazione. Ogni persona può in questo modo diventare cosciente delle tensioni presenti, eccessive o carenti, ed anche quanto sia possibile il rilascio muscolare. E’ un processo implicito che lavora nel contempo sulle funzioni del contenere e del regolare: si crea un’onda vibrazionale, una inondazione energetica-emozionale nell’intero organismo che va a stimolare, contattare, sciogliere o dare diversa tonicità al tessuto muscolare. Questa consapevolezza corporea è molto facilitante il lavoro terapeutico, necessario per creare poi un nuovo «contenitore» che permetta di uscire dall’immobilità strutturata ed offrire una nuova e più vitale riorganizzazione, ampliando la funzionalità regolatoria verso un saper contenere l’emozione inopportuna in un determinato contesto per poterla rilasciare più tardi, in luoghi e tempi più adatti.

Stimolazione: molti degli esercizi della Classe sono già noti, allungamenti, esercizi di ginnastica, saltelli, movimenti spontanei dei bimbi e, pur assumendo nuova veste, sono accettabili e creano sintonia. Ci sono però “movimenti emozionali” che rappresentano spesso una sorpresa e provocano una risonanza emotiva immediata che, a seconda del grado e dell’intensità, può essere o meno tollerabile per la soggettività personale. Il conduttore sapiente e sensibile è in grado di cogliere e valutare la variabilità delle reazioni provocate e regolarne l’intensità in un modo che sia tollerabile per tutti i partecipanti ma che nello stesso tempo possa rappresentare una stimolazione verso la conoscenza di sé.

Regolazione: Parlando di tollerabilità parliamo di “*regolazione interattiva*”, svolta appunto in primis dal conduttore che guida il percorso con ritmi, tempi, intervalli ed intensità che sono da lui regolati. La responsività corporea dei partecipanti è un feed-back indicatore della sintonia: il gruppo si accorda sui ritmi proposti oppure manda segnali di disagio ed occorre trovare una nuova sintonizzazione. Quando ciò accade, non è bene interrompere il movimento bensì modularlo facendo sperimentare piccole variazioni, suggerimenti, micro-variazioni che cambiano totalmente il senso di un esercizio, rallentandolo o velocizzandolo, variandone il ritmo, spostandosi verso un gesto diverso, o anche proponendo una pausa in cui si possa

respirare ed ascoltare la motilità interna del corpo, trovando in sintesi una graduale armonia che infonda in ognuno la sensazione di essere stato visto e rispettato nel proprio modo di essere.

Possiamo riferirci qui a ciò che Beebe e Lachmann descrivono in termini di «rottura e riparazione»: il processo di regolazione tra mamma e bambino non è dato da una costante sintonizzazione, che porterebbe alla monotonia e non permetterebbe alcuna evoluzione, ma è fatto anche di tollerabili variazioni, come micro-rotture della sintonia per trovare quella riparazione che costituisce uno stimolo verso un nuovo equilibrio.

Ed esattamente come avviene nel bambino nei primissimi stadi di sviluppo, la regolazione esterna permette la percezione di sé e la consapevolezza dei propri ritmi, per iniziare a cogliere discrepanze tra ciò che viene proposto ed il proprio stato sensomotorio-emotivo-energetico. Si arriva in questo modo alla personale **“auto-regolazione”**: la sensazione di poter gradualmente padroneggiare il proprio Sè, nei movimenti e nelle emozioni, e diventare capaci di regolarne l'intensità. L'eseguire “movimenti emozionali” è formativo poichè consente di sperimentare modi di gestirli e contenerli a livello corporeo, e cominciare a costruire una sorta di “interruttore-termostato” interno per avvicinarsi, recuperare, utilizzare e modulare una più ampia gamma affettiva. Significa saper riconoscere quando un movimento emozionale è «troppo» e fermarsi dall'eseguirlo, o quando è «troppo poco» e sollecitarne una maggiore intensità. Il training in questa direzione arricchisce le possibilità di nuovi apprendimenti da utilizzare poi all'esterno, nella vita di tutti i giorni.

Trasformazione: Quando parliamo di funzioni di contenimento e regolazione nella Classe, ci riferiamo soprattutto a quelle espressioni emozionali improvvise, che all'inizio possono anche spaventare, tipo l'irruzione di un pianto incomprensibile e condannabile, un rilasciamento tonico-emotivo non volontario. In questo contesto però c'è un'accoglienza diversa da quella sperimentata all'esterno, un nuovo e diverso “contenitore” che non giudica il pianto come inopportuno ma lo accetta e ne suggerisce il valore profondo, pur non ricercandone il significato analitico. Questo nuovo modo di gestire e tollerare le emozioni può diventare l'inizio di una trasformazione. Analogamente al pianto, anche l'espressione di rabbia può far vivere quella spaventosa sensazione di perdere il controllo ed essere travolti da un impulso esplosivo incontrollabile, “un gesto che ci prende e non vuole fermarsi”, ma sperimentare che anch'essa può essere incanalata in un gesto possibile in questo luogo protetto, fino ad arrivare all'esaurirsi della carica esplosiva, rende la persona più capace di poterla gestire e dunque padroneggiare. Significa in qualche modo anche poter ampliare quella che Siegel chiama

“finestra di tolleranza”, un contenitore più ampio e flessibile, una trasformazione e riorganizzazione dei livelli funzionali del Sé.

Funzioni del gruppo dei partecipanti

Le funzioni interconnesse di regolazione e contenimento non sono deputate alla sola figura del conduttore, sebbene il suo ruolo sia fondamentale, ma anche al gruppo dei “pari” poiché proprio grazie al loro feed-back implicito, all’esecuzione dei movimenti in contemporanea, al proseguire o fermare un esercizio, ne vengono regolati i limiti in termini di fatica, intensità, durata, imbarazzo, piacere, ecc. Anche l’aspetto relazionale di “sentirsi sulla stessa barca” assume funzioni di «contenitore»: la sensazione di condividere qualcosa permette di non sentirsi soli ed esposti al giudizio. Insieme, si possono eseguire esercizi “imbarazzanti” come alzare il tono di voce, scalfiare o muovere il bacino, quasi come ricevere un’autorizzazione mai avuta!

La percezione della presenza degli altri è avvertita anche se ci si muove ad occhi chiusi.

La funzione del gruppo ha infatti effetti terapeutici rispetto a sentimenti arcaici che scattano quasi sempre le prime volte che si fa la Classe: imbarazzo e vergogna.

La **vergogna**, quasi sempre presente ma spesso disconosciuta o sottovalutata, è un sentimento che merita particolare attenzione: ha profonda risonanza emotiva con i primi vissuti sociali in cui la percezione di Sé in rapporto all’altro innesca il timore di “non essere adeguato”, di essere deficitario e mancante di quel “si fa così”, di quelle procedure relazionali cioè che garantiscono l’approvazione altrui. L’“Identità Sociale”, fatta di regole e comportamenti a cui aderire, condanna quegli impulsi interiori che, qualora espressi, renderebbero il proprio Sé soggetto al giudizio di indegnità. La vergogna è presente soprattutto le prime volte che si partecipa alla Classe poiché, come già detto, molti degli esercizi che recuperano i movimenti spontanei dei bambini, come l’espressione del “No”, “Via”, scalfiare, spingere, alzare il tono di voce, nell’infanzia sono stati condannati e repressi, congelati nei «blocchi muscolari». Anche i movimenti del bacino creano, nell’immediata e consapevole connessione con la sessualità, la sensazione di essere esposti e trasparenti rispetto ad una tematica intima e riservata. La sola idea di eseguirli innesca quella risonanza emotiva che li rende immediatamente ridicoli e censurabili. Di frequente si ha, come effetto, una reazione di blocco, un’immobilità corporea accompagnata da un timido sorriso (rivelatore del sottostante sentimento) ed un diniego imbarazzato a proseguire. Ma anche restare lì fermi ed assistere al lavoro degli altri crea una risonanza interna! Non si è costretti a fare obbligatoriamente un esercizio, ci si può astenere, ma comunque si è immersi nell’emozione e nel confronto con ciò

che il gruppo sta facendo: questo diventa uno stimolo ad osare ciò che gli altri stanno osando! Infatti, a poco a poco si può creare questa possibilità, l'inizio di una strada che porta alla riorganizzazione e revisione delle sensazioni finora considerate riprovevoli!

Cosa permette che succeda questo fenomeno?

La Risonanza Emotiva

Anche quando si sceglie di non fare un esercizio, l'essere immersi nell'atmosfera del gruppo significa "stare" nella percezione di gesti, posture, mimiche facciali, toni di voce, parole-chiave, che creano una "risonanza tonico-emozionale" all'interno di Sé verso le configurazioni senso-motorie-emozionali dei propri primitivi imprinting.

I ricercatori delle Neuroscienze hanno identificato nella funzione dei "**neuroni-specchio**" la connessione che avviene tra i movimenti dell'altro ed il proprio Sé. Sono neuroni motori presenti nella corteccia prefrontale, ed ipotizzati anche in altre aree del cervello tra cui il Circuito Limbico (collegamento con la sfera emotiva). La percezione visiva-uditiva-cinestetica stimola l'attivazione di questi neuroni motori, che arrivano a riconoscere un'azione attraverso un'opera di «simulazione» interna dell'azione osservata, consentendo di rispecchiarsi, di "provare ciò che l'altro sta provando": è un capire il movimento attraverso la micro-riproduzione motoria. I neuroni-specchio sono considerati la base della comprensione relazionale e dell'empatia.

Tornando alla Classe, non ci si può quindi sottrarre allo stimolo che il movimento rappresenta, né al confronto con la propria risonanza emotiva interna: ci si sente immediatamente ed inevitabilmente esposti alla sensazione! Un profondo senso di vergogna può accompagnare questa inondazione energetica, con reazioni fisico-emotive molto forti! Ma, come già detto, poter "stare" nell'accoglienza e nel contenimento, unito al fatto che, non essendo la Classe un lavoro di terapia, l'esposizione a tali vissuti è limitata nel tempo, nell'intensità e nella profondità, permette di avvicinarsi a tali vissuti.

Un altro fattore facilitante, degno di nota, è che la ripetizione della medesima esperienza negli incontri successivi facilita una graduale familiarità con il movimento ed anche nuove possibili regolazioni, che contribuiscono a rendere la sensazione più tollerabile e con minore pericolosità emotiva. Da qui diventa possibile aprire nuove prospettive per utilizzare il gesto finora temuto e consentirsi l'apertura all'esperienza, che già di per sé è l'inizio di una riorganizzazione, un primo passo verso nuove configurazioni rappresentazionali.

Tornando alla vergogna, possiamo percepire l'allentarsi della tensione quando cominciano ad affiorare stati d'animo contrastanti tra diniego e inclusione. Magari è solo il contesto che lo rende possibile, ma è un inizio verso l'arricchimento delle proprie procedure relazionali.

L'Imitazione

Infine, un altro aspetto relazionale all'interno della Classe riguarda la modalità essenzialmente implicita della comunicazione: l'imitazione.

È vero che chi guida fornisce istruzioni verbali, che tuttavia sono più un accompagnamento vocale che vere e proprie spiegazioni, ed occorre un linguaggio semplice che non coinvolga troppo la comprensione mentale. Questo viene insistentemente raccomandato ai giovani conduttori dei corsi! La frase introduttiva di ogni classe è infatti *"... proviamo a rivolgere la nostra attenzione al corpo ... alle sensazioni qui ed ora ...all'appoggio dei nostri piedi a terra ... e a disconnettere il cervello!"*

Le Neuroscienze oggi possono confermare il fenomeno "scollegare il cervello" in termini di attivazione o disattivazione di aree e circuiti cerebrali: tramite osservazioni effettuate e comparate con strumenti quali la Risonanza Magnetica Funzionale, l'EEG, la frequenza cardiaca, la GSR (Registrazione Elettrodermica), vengono studiate le modificazioni cerebrali in conseguenza di determinati stimoli. Nel caso in questione, l'attenzione consapevole al movimento del corpo induce l'attivazione di mappe motorie pre-frontali e della zona limbica e la disattivazione di altre aree della corteccia deputate alla comprensione cognitiva.

Che tipo di comunicazione avviene allora nella Classe?

Il conduttore esegue egli stesso gli esercizi che propone, e tra le diverse funzioni, questa permette la **comunicazione imitativa**, prima modalità di apprendimento nello sviluppo evolutivo e presente anche in alcune specie di animali (cani, scimmie, ratti).

Sembra che il bambino sia capace di imitazione già alla nascita, grazie all'opera dei neuroni-specchio. Molti studi delle Neuroscienze sono rivolti ad individuare il funzionamento dei circuiti neuronali coinvolti nell'azione di rispecchiamento.

Nella Classe viene attivata la dimensione relazionale primaria poichè gli esercizi sono essenzialmente riprodotti per imitazione, e per lo più nell'essenza esatta di ciò che viene osservato. Quando il gesto imitato non corrisponde all'esercizio proposto, può essere una resistenza inconsapevole ed è possibile intervenire a correggerlo, dandone regolazione. Sempre per imitazione gli esercizi vengono ripetuti dai partecipanti con l'intensità, il ritmo e la durata proposti dal conduttore, salvo poter interrompere o modulare un movimento avvertito come troppo stressante, eccessivo, ridicolo o imbarazzante, o anche il non eseguirlo

affatto per soggettivi impedimenti fisici o emotivi, in una sorta di auto-regolazione che il singolo può cominciare a sperimentare.

Conclusioni

La Classe di Esercizi Bioenergetici acquista nuovo valore alla luce degli apporti scientifici che evidenziano il ruolo fondamentale del corpo e delle procedure pre-verbali come memoria, conoscenza e linguaggio dell'«Implicito»: «*Le costellazioni affettivo-senso-motorie pre-verbali possono diventare coscienti riattivando le loro procedure corporee, motorie e interazionali*» (Guy Tonella, 2008 op.cit.).

Si va nel campo dell'identità poco costruita per contribuire ad un possibile lavoro di riconnessione dei livelli energetico-sensoriale-motorio-emozionale, che rappresentano la base dell'Identità Corporea nella *Costruzione del Sè*.

Pur non lavorando con l'intenzionalità e la profondità della psicoterapia, il “movimento emozionale” può attualizzare procedure corporee, configurazioni senso-motorie-emozionali che trovano, nel contesto della Classe, quelle funzioni relazionali primarie di contenimento e regolazione in grado di produrre effetti terapeutici.

La sensibilità e delicatezza del conduttore, la naturale spontaneità dei gesti, la regolazione interattiva nella gradualità dell'approccio, le funzioni contenitive del gruppo, sono tutti elementi che rendono possibile il lasciarsi andare, l'allentarsi di tensioni e contratture fisiche ed emotive.

Le persone che sono in un percorso di terapia e che partecipano alla Classe di Esercizi sono maggiormente stimolate al processo trasformativo grazie alle risonanze emotive che ricevono durante gli esercizi, riportano in seduta le sensazioni vissute per trovarne il significato profondo.

Bibliografia

- Beebe B. Lachmann, (2002), trad. it. *Infant Research e trattamento degli adulti*. Milano: Raffaello Cortina 2003
- Boadella D. Liss J. (1986), *La psicoterapia del corpo*. Roma: Astrolabio
- Borrello M.R. (1997), «La Classe di Esercizi Bioenergetici. Uno strumento per il rinforzo dell'identità» in *Psicologia e Scienze Umane* N.1, 1997 pp. 33-37
- Borrello M.R. Mazzini C. (1995) «The Bioenergetic exercise group: a moment of integration of the bodily identity and the Ego», *Proceeding First Clinical Congress of the European Federation for Bioenergetic Analysis Psychotherapy*. Ed. SIAB Roma, pp.78-88, 1995
- Bowlby J. (1969), trad. it. *Attaccamento e perdita*. Torino: Boringhieri 1983
- Damasio A. (1994), trad. it. *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello*. Milano: Adelphi 1995
- Gallese V., Migone P., Eagle M.N., “La simulazione incarnata: i neuroni-specchio, le basi neurofisiologiche dell'intersoggettività ed alcune implicazioni per la psicoanalisi” in *Psicoterapia e Scienze Umane* 2006 pp.543-580
- Johnson S.M. (1985), trad. it. *La trasformazione del carattere*. Roma: Astrolabio 1986
- Lowen A. (1956), trad. it. *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli 1978
- Lowen A. (1975), trad. it. *Bioenergetica*. Milano: Feltrinelli 1983
- Lowen A. Lowen L. (1977), trad. it. *Espansione e integrazione del corpo in Bioenergetica*. Roma: Astrolabio 1979
- Klopstech A. (2007), “Bioenergetic Analysis and Contemporary Psychotherapy: Further Consideration – Dialoging with Other Modalities and the Neurosciences” in *Bioenergetic Analysis* Ed.IIBA 2008 – Conferenza di Siviglia maggio 2007 pp.115-
- Padrini F. (2009) *Bioenergetica*. mensile di Riza Scienze, Settembre 2009
- Piaget J. (1936) trad. it. *La nascita dell'intelligenza*. Firenze: La Nuova Italia 1977
- Sollman U. (1988), trad. it. *Esercizi Bioenergetici*. Roma: Astrolabio 1995
- Reich W. (1933), trad. it. *Analisi del carattere*. Milano: Ed. Sugarco 1973
- Ruggeri V. (2001), *L'identità in psicologia e teatro. Analisi psicofisiologica della struttura dell'Io*. Roma: Ed. Ma.Gi
- Schore A.N. (2003) trad. it. *La regolazione degli affetti e la riparazione del Sè*. Roma: Astrolabio 2008
- Scoppa F. Borrello M.R. (1998) “La Classe di Esercizi in pazienti lombalgici” in *Lombalgie e Apparato Locomotore* Ed. Edi-Ermes pp. 102-112

Siegel (1999), trad. it. *La mente relazionale*. Milano: Raffaello Cortina, 2001

Stern D. (1985) trad. it. *Il mondo interpersonale del bambino*. Torino: Bollati-Boringhieri 1974

Tonella G. (2008) “Il Sè, una continuità psico-corporea. Memoria procedurale e terapia Psico-corporea” in *CorpoNarrante* N.1 2009 - Conferenza di Parigi 8-11-novembre 2008

Tonella G. (2007) “Paradigmes pour l’Analyse Bioénergetique à l’Aube du 21ème Siecle”- in *Bioenergetic Analysis* Ed.IIBA 2008 - Conferenza IIBA di Siviglia – maggio 2007

Winnicott D. trad. it. *Dalla pediatria alla Psicoanalisi*. Firenze: Martinelli 1975