

IRINA SOLINAS

Volendo scrivere qualcosa che servisse principalmente al mio percorso, ho approfondito alcuni aspetti teorici dello Zero Balancing affiorati grazie ad un'intensa settimana di promozione post-diploma durante la quale diverse persone mi hanno chiesto sfacciatamente... "ma come mai funziona"?

Partendo sempre dall'esperienza, dalla pratica, la prima sorpresa per il ricevente è percepire un appoggio diverso alla fine del trattamento rispetto alla camminatina iniziale quindi ho approfondito il concetto di *radicamento*.

Un altro spunto da parte dei feedback è stato approfondire la frase "molto rilassante, grazie" e quindi, stimolata nel provare ad ampliare il campo del comune uso della parola "rilassante", ho ripercorso i benefici dell'offrire un'esperienza di *unità*; grazie a una piccola ricerca sui principali benefici della meditazione, parte integrante del nostro percorso di zbers, vi ho poi ritrovato un aspetto importante che è quello dell'autocura attraverso l'ascolto di se stessi.

Ascoltarsi e ascoltare, i due partecipanti visti in un'unica unità dove quindi anche l'operatore, in quanto parte integrante dell'esperienza del cliente, gode nel sviluppare la sensibilità appropriata all'ascolto attraverso le tecniche che predilige; scriverò di alcune possibilità.

Volendo condividere e mettere per iscritto semplicemente la mia esperienza personale, parlerò dei punti di contatto che lo ZB può avere con la Bioenergetica, la PNEI e, voltando lo sguardo verso oriente, con il praticare yoga e meditazione, leggendo di medicina tibetana e principi Buddhisti.

Se è vero che lo Zero Balancing basa il proprio operato sull'esperienza, l'intuito e l'alta pratica di lasciare il mistero al mistero, è anche bello e stimolante conoscere le basi culturali comuni dalle quali molti fondatori delle discipline olistiche sono partiti per sviluppare le loro tecniche.

Il percorso di operatrice mi ha portato ad ammorbidire molti schemi legati al modo di approcciarsi all'aspetto teorico delle cose; grazie a questi passi e a chi mi ha accompagnato con amore e rispetto, posso gioiosamente dire che nel qui ed ora c'è la stessa voglia di ricerca, ma non più per la certezza e il dovere di trovare risposte bensì mossa da un "insano" piacere del cercare altre domande e stare con quello che ho.

Penso che in sostanza l'arte della frame prenderà forma quando il mio vocabolario e le stesse parole che per ora lo compongono raggiungeranno un disinvolto livello di chiarezza e flessibilità; queste stesse qualità della parola porteranno a fare dei collegamenti puliti tra intuito e sapere.

Offrire esperienza del radicamento

"La presenza è la coincidenza tra ciò che è e ciò che si manifesta, essere ed apparire è un tutt'uno, un'identità di corpo ed esistenza, la presenza coincide con la corporeità che è presente al mondo e non solo al corpo.

La coincidenza tra corpo e presenza è quel "sentirsi bene" in cui l'Io aderisce al suo stato corporeo."

U. Galimberti

Uno dei principi dello ZB è il *radicamento* inteso come presenza, contatto energetico con la realtà; è un augurio per il cliente e una necessaria condizione dell'operatore che ha il compito di offrire questa esperienza.

Spesso dopo una seduta entrambi i protagonisti in campo possono godere del rafforzamento dell'appoggio plantare ed è una sensazione talmente bella, naturale, armonica che sola basterebbe per influenzare positivamente la giornata!

Da una piccola ricerca e alcuni ricordi di cose lette, penso che ogni cultura con le proprie discipline ha nelle proprie radici questo concetto di radicamento: la Bioenergetica ne fa un caposaldo e lo chiama "grounding", le metodiche orientali (in particolare il Tai Chi e il Qi Gong) e lo yoga ritengono che questa percezione sia la "prima posizione" o "posizione dell'albero", necessaria per poter accedere alla pratica.

Ogni disciplina è comunque concorde nel dire che è il radicamento si raggiunge attraverso lo studio, il tempo e la pratica di specifiche posizioni.

Quando Fritz parla della posizione Tai Chi prima di offrire una mezza luna alle gambe si riferisce a questo concetto e lascia che ogni operatore, praticante, faccia il suo personale percorso per raggiungere o "capire" di cosa si tratti; personalmente ci sto lavorando e credo sia un ottimo esercizio per rafforzare l'ascolto di se stessi prima di offrirne esperienza all'altro.

Ho trovato utile leggere il principio di "grounding" in Bioenergetica, soprattutto per quanto riguarda la similitudine della sensazione del ricevente di una seduta di ZB quando si rialza dal lettino e fa la sua camminatina; infatti dice che *"il grounding è dato dalla sensazione del contatto tra i piedi e il terreno, se una persona è ben radicata il suo corpo è naturalmente bilanciato, diritto e saldo; l'energia scorre liberamente e anche gli occhi sono più chiari e brillanti."*

Questo è valido anche per noi, quante volte dopo la seduta possiamo gustare nell'altro uno sguardo e dei lineamenti più definiti e vivi!

Poi altri due principi cari anche allo Zero Balancing: il qui ed ora e la chiarezza, autonomia energetica che si sviluppa grazie all'interfaccia.

"Avere grounding significa avere un buon contatto con la realtà, la realtà esterna e la realtà interna. L'essere cioè presenti nel qui e ora, con i piedi ben piantati per

terra, in contatto con l'ambiente e in contatto con il proprio corpo, con le proprie sensazioni ed emozioni, con la percezione del proprio Sé, in modo che il QUI e ORA sia il centro fluente tra passato e futuro e ci si possa sentire realmente centrati nel presente e nel contempo in contatto con la propria storia, radici, così come con la propria progettualità.

Ma avere grounding significa anche 'stare sulle proprie gambe' cioè poter stare in piedi da sé e deambulare liberamente nello spazio: sentire la possibilità della propria autonomia, l'essere ben centrati su se stessi e pienamente in sé, e nel contempo non chiusi nella propria autonomia ma in posizione di apertura e di scambio verso l'ambiente esterno.

Una persona diventa più consapevole, più capace di esprimersi e più padrona di sé: avendo una sua posizione, sa dove e chi è. “

Mentre scrivo penso che questa comunanza di termini e obiettivi non deve stupire o deludere perchè è lo specchio della natura stessa dell'olismo: “olos” inteso non come una disciplina che si occupa di tante cose, ma tante discipline, culture, pratiche che si occupano della stessa cosa.

Nella cultura d'oriente ritroviamo gli stessi principi che Fritz auspicava quando parlava di alchemico: prendere contatto con cielo e terra e quindi con il principio delle tre forze: peso dei piedi, energia nel sincipite e centralizzarsi nel Dantien.

Quindi ogni pratica per l'operatore è un buon trampolino per rendere alchemica un'offerta di fulcro o una seduta intera; in sostanza credo che il radicamento e l'autonomia che esso agevola serva per “andare dietro a se stessi” perchè solo se siamo consapevoli del primo contenitore, possiamo fare un passo indietro per osservarne i confini e giocare a questo step by step che amplifica il campo.

Spesso la sensazione che mi rimane nelle ossa dopo i corsi, gli incontri, gli scambi è proprio questo essere radicati ma una domanda sorgeva spontanea...”come posso portare con me tutto questo? Nel tempo, nella quotidianità, quando i benefici affievoliscono e rimane il ricordo e la voglia di tornare a quella situazione?” Ecco, forse la pratica di questi esercizi uniti alla meditazione possono aiutare a mantenere viva la sensazione meravigliosa di sentirsi radicati e con tempo e dedizione sviluppare dei semplici gesti quotidiani per raggiungere con semplicità il proprio centro.

Segue un estratto di spiegazione di alcuni esercizi che ho incontrato nel mio percorso; ho pensato fosse piacevole rileggerli insieme.

Posizione base per lavorare

La posizione eretta del Tai Chi, detta anche posizione dell'albero.

Piegare le ginocchia e flettere le articolazioni delle anche

Questo è importante perché le gambe sono la base che sostiene il busto. Piegare le ginocchia e flettere le articolazioni delle anche può offrire una buona base. Se quando abbiamo ginocchia piegate e anche flesse sentiamo di essere seduti su di uno sgabello invisibile è più importante che le gambe sono stabili, allora siamo sulla buona strada

Mantenere l'arco inguinale arrotondato e sciolto.

L'arco inguinale è dove le gambe si congiungono col corpo. Dovrebbe essere mantenuto tondo come un arco in modo da poter girare o spostare il peso facilmente.

Posizione delle natiche.

Occorre lasciare che le natiche cadano normalmente nella loro posizione naturale. Il Qi può circolare solo se il corpo è interamente rilassato. Se deliberatamente tiriamo in dentro le natiche creiamo tensione e pressione che possono soltanto bloccare il flusso di Qi non aiutarlo.

Prima di cominciare

Posizione base del Qui Gong chiamata "sostenere la sfera", è un esercizio di accumulazione energetica.

La posizione e il rilassamento del corpo liberano energia che fluisce nei canali dell'agopuntura e va a nutrire gli organi e tutte le parti del corpo, rivitalizzandolo e rinvigorendolo.

Praticando questa posizione l'attenzione va posta nell'area compresa tra le braccia e l'addome: è qui che si accumula l'energia ed è dall'addome, sede centrale dell'energia vitale, che attraverso i meridiani o canali energetici si distribuisce in tutto il corpo

Dalla posizione di rilassamento solleviamo leggermente le mani in avanti con i palmi rivolti verso il corpo all'altezza dell'addome che deve essere rilassato.

Le braccia vanno tenute leggermente arcuate in fuori, le ascelle sono aperte; le dita sono lievemente separate come se tra di esse vi fossero delle piccole sfere di cotone.

La distanza tra le mani è compresa tra uno e due pugni e vanno mantenute all'altezza dell'addome, leggermente sotto l'ombelico.

Mantenere le spalle e le braccia rilassate e i gomiti verso il basso.

Rimanere in questa posizione per qualche minuto.

Posizione "grounding"

La postura è eretta con le gambe distanziate tra loro una quarantina di centimetri e le ginocchia leggermente flesse, in modo che sia possibile molleggiare sulle stesse. Le spalle ed il bacino il più possibile rilasciati, il tronco e la testa allineati in maniera non rigida. La bocca è socchiusa, oltre che per rilasciare la mascella, zona di forte contrazione muscolo-tensiva, anche per permettere un respiro più ampio e profondo, con la possibilità di emettere un suono nella fase espiratoria.

Per poter sentire l'appoggio dei piedi e scaricare il proprio peso sul terreno attraverso le gambe, occorre riallineare anche i vari distretti corporei, ammorbidendo le ginocchia e la connessione coxo-femorale con una leggera flessione, in modo tale che gambe e piedi sostengano tutto il peso del corpo e contrastino la forza di gravità in maniera attiva e flessibile.

Le ginocchia, fisiologici ammortizzatori nel salto quando si impatta il suolo, se tenute in leggera flessione permettono di scaricare le tensioni generate dalla forza di gravità e dalla fatica senza danneggiare la schiena.

Al contrario, quando le gambe sono molto rigide possono darci un' illusoria sensazione di sicurezza ma realtà ci neutralizzano l'appoggio, esponendoci a notevoli smarrimenti.

Avere consapevolezza delle gambe e della propria postura ci offre l'immediata possibilità di verificare come stiamo, autentica identità.

La funzionalità del corpo nelle gambe e nei piedi corrisponde psichicamente alle funzioni dell'Io di stabilità, forza, determinazione, ed anche elasticità e flessibilità nel saper ammortizzare i "colpi" della vita!

Offrire esperienza dell'unità

“Facciamo con le nostre mani ciò di cui parlano i maestri spirituali come Deepak Chopra. Diamo l'esperienza dell'unità al di là dei limiti del tempo e dei legami e facciamo sperimentare la meditazione profonda senza fatica.

La nostra natura più profonda è contenuta nelle ossa e quando tocchiamo una persona in questo modo, questa sicuramente lo avverte. È alquanto intenso”.

Fritz Smith

L'unità copre ogni cosa, anche il concetto stesso di guarigione che è una parola così deturpata e presa in ostaggio dalla medicina tradizionale da non poter essere più accolta con amore, ma solo con anamnesi; pian pianino sarebbe bello riuscire a diffondere anche nel luogo comune il concetto che rilassante è curativo. Spesso si pensa che una cosa è o curativa o rilassante, così se vai a curarti e non senti male per esempio pensi probabilmente non ti hanno fatto nulla e se in una seduta ti rilassi esci e pensi “sono stata bene...ma non dovevo stare male??”.

Sarebbe un peccato sottovalutare l'altissimo potenziale di autoguarigione che si manifesta durante la fase di rilassamento e non sono più solo i guru o i lama a dircelo, ma ormai anche la medicina occidentale si è dovuta scontrare con certi “risultati”. La psiconeuroendocrinoimmunologia (meglio forse chiamarla PNEI) ha brillantemente sviscerato ogni particolare chimico che si sprigiona nel nostro corpo durante la meditazione; la lettura non è delle più semplici e forse a me profana non interessa tanto la complicata via scientifica, quanto il sapere che esiste e che possiamo gridare con gioia che...fa bene. Punto.

Uno degli effetti benefici di una calma meditazione senza pensieri è che il nostro sistema nervoso autonomo riduce ogni attività fisica in eccesso nel nostro corpo. Poiché questo sistema è anche la parte di noi che sovrintende il meccanismo automatico di risposta al pericolo che, se sovraeccitato in modo dannoso e per lungo tempo causa stress, la meditazione può risultare di massimo beneficio per la nostra salute.

Inoltre sono stati riscontrati livelli di endorfine più alti del solito; alle endorfine si attribuisce un ruolo importante nell'attivare il sistema immunitario del corpo e di conseguenza nell'aumentare il livello di anticorpi che aiutano a combattere le malattie.

Il corpo si riposa, si “ripara”, elimina tossine e tensioni, il sistema immunitario si rinforza, le emozioni si calmano e il cervello/mente comincia a produrre delle onde cerebrali estremamente benefiche.

Siamo nelle onde alpha, quello che noi chiamiamo stato alterato di coscienza.

In questi momenti, siamo rilassati e presenti in uno spazio intuitivo e ricettivo, aperto ai messaggi che vengono da dentro di noi.

Possiamo così attingere naturalmente alle nostre risorse più profonde come la creatività, la comprensione e la visione olistica.

Non eliminiamo il “disagio”, di qualsiasi genere esso sia, ma agevoliamo il sistema immunitario attraverso un tocco consapevole che supporta il ricevente nello stato alterato alpha.

Quindi posso con rinnovata tranquillità dire ai clienti più curiosi che (intanto possono andare a leggersi libri, articoli e quant’altro...da soli!!) non sono le mie mani che hanno un potere magico-effetto aulin o altre miracolate new age, ma sono loro stessi che, portati in un campo neutro, pulito e di massima considerazione possono raggiungere gli obiettivi portati nella frame.

Nella meditazione vengono chiamate motivazioni, noi parliamo di intenzioni.

In alcuni casi, ancora più delicatamente, possiamo incontrare e riconoscere la paura della sofferenza fisica-mentale che può essere ancora più grande della sofferenza stessa.

Ne prendo atto, contengo e rinforzo, ma a volte è anche doveroso ricordare che esistono altre figure professionali capaci di arricchire il campo di possibilità di cura, d’altronde questa si chiama medicina integrativa proprio perchè nella sua natura ha vedute larghe.

Quello che posso offrire è e voglio che rimanga semplice, onesto e con i piedi per terra...e, nel qui ed ora consapevole, invito tutte le persone che mi vogliono bene a buttare un occhio ogni tanto nel caso mi perdessi per la via! Grazie.

Favorire l'autoascolto: liberi tutti

“ Nella nostra società, in cui la solitudine e l'isolamento sono divenuti tanto comuni, molti sono affamati di questo genere di tocco, che può riportarli in contatto con un significato più grande di qualsiasi preoccupazione materiale. “

Fritz Smith

C'è un ascolto d'informazioni che vengono dall'esterno, che pur essendo preziose non sono quelle di massimo pregio quanto invece quelle che provengono dalla nostra interiorità ascoltando le quali capiamo che cosa veramente ci interessa, quali fra le tante nostre possibilità desideriamo far crescere e quali invece potare, rinunciare, affinché crescano i rami più importanti.

Nelle scelte importanti c'è un ascolto profondo e quello della nostra voce interiore è sicuramente l'ascolto più significativo.

La preghiera è ascolto, la meditazione è ascolto; più meditiamo in profondità più ascoltiamo i nostri bisogni veri che sono quelli spirituali, ontologici e pochi minuti di questo ascolto possono donarci quell'orientamento illuminato che tutti noi ricerchiamo sotto mentite spoglie di felicità.

Offrire l'esperienza di essere ascoltati, non con la parola, non è mio compito e probabilmente non è mia intenzione, ma attraverso l'esperienza di far vibrare l'orecchio interno attraverso la risonanza.

Onde alpha, vibrazioni ad una certa frequenza, risonanza del corpo e auto-guarigione sono concetti importanti, la musicoterapia ne ha approfondito e impegnato notevolmente il cammino.

A me piacerebbe solo approfondire un po'... metto nel campo.

Qualcosa mi devo inventare per rimanere nella gioia di saper offrire le” perle ai porci” e visto che per la compassione mi sto attrezzando, ma non mi sento ancora illuminata...sto con quello che ho!!!