

salute

EMOZIONI *scritte sul corpo*

Il nostro fisico ha un linguaggio tutto suo per raccontarci di cosa abbiamo veramente bisogno. **Attraverso un dolore o una contrattura ci parla anche dei nostri stati d'animo** e se impariamo a coccolarlo nel modo giusto la psiche ringrazierà

di Chicca Belloni



ADRIANA, 35 ANNI, È BLOCCATA DAL MAL DI SCHIENA. Sta per partire per le vacanze, ma non si regge in piedi. Un'amica la porta da un insegnante Feldenkrais, il metodo basato sull'ascolto del corpo, del movimento e delle sensazioni che lo accompagnano. L'operatore le propone una lezione individuale durante la quale la adagia sul lettino e comincia a manipolarla, a muoverla con delicatezza. Adriana salta a ogni tocco, poi piano piano si scioglie. Ma la cosa più sorprendente è che durante quel trattamento fisico davanti agli occhi di Adriana passano come in un film tutti i motivi di insoddisfazione della sua vita. «Ascoltavo il mio corpo e mi rendevo conto dei miei stati d'animo. Era una sorta di autocoscienza in cui capivo cosa avevo fatto a me stessa» dice.

Gli stati d'animo **pesano sulla postura**

C'è un'altra storia che vogliamo raccontarti. È quella di Cristina, 40 anni, insegnante di pianoforte. Soffre di contratture e dolore alla spalla destra e al collo. Anche quando si cerca di darle sollievo con manipolazioni e movimenti

mantiene uno stato di tensione e vigilanza continuo. Le pare impossibile mollare, perdere il controllo. Rimane come in apnea durante il trattamento per poi tornare a respirare terminato il contatto. Il segno dominante in lei è la paura che la irrigidisce e le impedisce di entrare in contatto con se stessa. Ma capita che il tocco scateni emozioni, pensieri, immagini in movimento, ricordi. Seduta dopo seduta, la paura cala e lascia spazio a calma, tranquillità, un po' di tregua. Due storie che spiegano quanto i nostri stati d'animo possano pesare sulla postura, le azioni, il respiro. «Il corpo racconta la nostra storia emotiva. I movimenti sono influenzati dai sentimenti, da schemi che il cervello ha assorbito, diversi per ognuno di noi» spiega Sebastiano Borella, insegnante Feldenkrais e autore del libro *Fare, ascoltare, cambiare* (Ponte alle Grazie). «Le emozioni sono anche azioni neuromuscolari. L'ansia che sale ci chiude lo stomaco, fa battere il cuore, rende il respiro più affannoso. Se è una presenza ricorrente, col tempo impariamo a tenerla sotto controllo: chiudiamo le spalle, contraiamo i muscoli della pancia o della mandibola.





Una volta riconosciuta un'emozione accoglila. E se è troppo intensa prendi le distanze

Così, possono nascere piccoli "vizi" che rischiano alla lunga di provocare dolori, contratture, tensioni. Smettiamo di sentire l'ansia (o la paura, come è accaduto a Cristina), ma questa rimane cristallizzata nel modo in cui organizziamo muscoli e nervi». C'è modo però di sbloccare e sciogliere, proprio come se fosse ghiaccio, le emozioni diventate schemi abituarini. La parola chiave è consapevolezza. Mettersi all'ascolto dei propri movimenti, notare quando alziamo le spalle o contraiamo la pancia o tendiamo trop-

po i muscoli. Non serve controllare né correggere, ma osservare guidati dall'insegnante Feldenkrais, provare a sperimentare movimenti alternativi a quelli abituali.

La forza positiva delle emozioni

Se il Feldenkrais ci aiuta a liberare le emozioni cristallizzate attraverso il movimento, anche noi possiamo far qualcosa subito per riconoscerle e gestirle. Basta farle girare nel corpo e nella mente, imparare a cavalcarle come onde, individuandone la forza positiva. Lo spiega lo psicologo Genaro Romagnoli nel libro *Restare in piedi tra le onde. Manuale di gestione delle emozioni* (Mondadori). «Per millenni abbiamo accantonato le nostre emozioni. Invece dovremmo fare il contrario: sentirle anche a livello fisico, senza per forza catalogarle, e provare a gestirle» spiega Romagnoli. «Lo possiamo fare con il metodo RADE, che nel nome racchiude i quattro passi per riconnetterci con esse, senza rimuoverle, ma sfruttandone la spinta, proprio come avviene con le onde, per stare meglio con noi stessi e gli altri». Vediamolo insieme.

PRIMO: Riconoscere. Non si intende dare un nome, ma sentire. Quando avverti un'emozione, prova a capire se ha un correlato nel tuo corpo (un battito del cuore che accelera, un peso sul petto o l'energia che ti spinge a muoverti). Lasciala libera di circolare senza dare etichette che bloccano il processo. E sappi che le emozioni nascono da te, non attribuirne la responsabilità ad altri.

SECONDO: Accogliere. Una volta riconosciuta un'emozione puoi accoglierla, abbracciarla, senza cercare di

libertene il più presto possibile. Rimani lì e fidati di te: sei in grado di gestirla.

TERZO: Distanziare. Se vedi che è troppo intensa, puoi fare il passaggio successivo: prendere le distanze. Per esempio, se ti arrabbi, prenditi una pausa di 15-20 minuti prima di darle voce, perché la collera espressa immediatamente si autoalimenta. Se non puoi farlo, contienila, ma solo per poco: se tendi a esplodere abbassa il volume e il tono di voce, rallenta il tuo eloquio.

Il potere del **Feldenkrais**

IL FELDENKRAIS È UN METODO volto a migliorare la percezione di sé nel movimento. L'obiettivo è individuare schemi di organizzazione corporea, abitudini che possono creare tensioni, dolori, contratture. Il passo successivo è modificare questi schemi e trovarne altri compatibili con il proprio benessere. «Non ci sono gesti giusti e sbagliati, ma movimenti alternativi più funzionali al proprio corpo», spiega l'insegnante Sebastiano Borella. «La lezione, che dura circa un'ora, è individuale o collettiva. Nel primo caso, l'insegnante guida l'allievo all'ascolto di se stesso, toccando, muovendo e facendo muovere le varie parti del corpo. Nella lezione di gruppo ognuno si muove da sé ascoltando i suggerimenti dell'insegnante».

I BENEFICI SONO DIVERSI: modificando gli schemi che il nostro cervello ha acquisito nel tempo si agisce sui disturbi articolari o muscolari. I gesti risultano più sciolti ed efficaci, in un'azione sul corpo che agisce anche sulla mente.



QUARTO PASSO: Esprimere. Dopo avere lasciato decantare per un po' un sentimento, esprimilo. Puoi parlare con te stessa, scrivendo quel che provi, o comunicando le tue sensazioni agli altri. Se temi di parlare in pubblico, per esempio, funziona sempre ammetterlo dicendo «Sono emozionata».

Come riconoscere **le situazioni critiche**

«Vivere bene le emozioni ci aiuta a sfruttarle. La rabbia può diventare grinta che ci permette di raggiungere un obiettivo» aggiunge l'esperto. «La tristezza ci aiuta a comunicare che qualcosa non va, cercando conforto e facen-

docci sentire più vicini agli altri». Infine, ci sono stati d'animo che ci si appiccicano con maggiore forza. «Sono quelle che io chiamo "emozioni sfida", nelle quali indulgiamo con maggior frequenza» sottolinea Romagnoli. «È la paura per Adriana, l'ansia per Cristina o la rabbia di chi ha sempre i nervi a fior di pelle, la tristezza di chi è un po' ombroso. Per prima cosa dobbiamo renderci conto di queste "ondate lunghe", che si autoperpetuano come schemi mentali. Una volta riconosciute, dobbiamo identificare i "trigger", i grilletti, situazioni, persone, luoghi che le fanno scattare. Non per aggirarli ma per esserne più consapevoli e stare meglio con noi stessi e gli altri».

GRUPPO PRODUZIONE RISERVATA