

Meditazione e tecniche bioenergetiche

Il grounding

Il concetto di grounding è un concetto chiave della bioenergetica; Lowen, lavorando sul corpo dei suoi pazienti, notò che ben pochi potevano contare su un appoggio saldo sul terreno, cioè su un contatto sensibile, non meccanico, con il suolo.

Egli mise in relazione la presenza di tensioni muscolari nelle gambe e nei piedi e la difficoltà di avere un buon contatto con il terreno con l'insicurezza della persona e la sua sfiducia di poter ottenere veramente sostegno nella vita.

Essere radicati (grounded) comporta essere in contatto, fisicamente ed emotivamente, con la realtà: cioè con le sensazioni del corpo e con l'ambiente con cui entriamo in relazione e sentire la connessione energetica con la terra.

"La propria casa è il proprio corpo. Non essere connessi in modo sensibile con il proprio corpo vuol dire essere uno spirito disconnesso che fluttua attraverso la vita senza alcun senso di appartenenza. Tutti i pazienti con cui ho lavorato sentono, in misura maggiore o minore, questa separazione e solitudine, ed è un modo di essere tragico. L'obiettivo del mio lavoro terapeutico è aiutare le persone a ritrovare il loro senso di connessione con la vita e con gli altri, e radicarsi è l'unico modo per farlo"

(A.Lowen, "Onorare il corpo")

Le diverse situazioni che causano il ritiro dell'energia dalla parte inferiore del corpo determinando la perdita del senso di radicamento e di connessione, portano la persona ad essere "fissata" (appesa, "hung-up), bloccata; senza poter contare su un solido appoggio, l'individuo si ritrova a "non avere i piedi per terra", a vivere in base ad illusioni disancorate dalla realtà ("con la testa tra le nuvole") e a valori propri più dell'ego (successo, ricchezza, potere) piuttosto che in sintonia con i bisogni del suo corpo (essere radicati, il piacere, l'accettazione di sé, la connessione con gli altri). Spesso le persone compensano il senso di sradicamento e insicurezza che deriva dalla debolezza delle loro gambe, sviluppando l'ego in modo eccessivo e cercando in tutti i modi posizioni di potere in cui possono comportarsi "come se" fossero sicuri. Ben diversa è la situazione di una persona che acquisisce potere personale a partire dal suo senso di radicamento e lo gestisce, nelle varie situazioni in cui si viene a trovare, in modo integrato e connesso con la realtà fisica ed emotiva del suo corpo.

Nella sua esperienza, Lowen ideò e sperimentò molte tecniche per favorire il processo di grounding nei suoi pazienti. La posizione base è flettere leggermente le ginocchia rimanendo eretti, respirando con naturalezza. Questo semplice esercizio può produrre notevoli cambiamenti nel corpo, inducendo un'onda di vibrazione che dai piedi attraversa tutto l'organismo, facendoci sentire più connessi al terreno, approfondendo la nostra respirazione e rendendo più nitida la visione oculare. In altri casi possono essere utilizzati strumenti per sciogliere le tensioni muscolari nella pianta dei piedi e nelle gambe che bloccano il libero fluire dell'energia e ripristinare il contatto con il terreno.

Il bend-over (piegati in avanti, ginocchia flesse) approfondisce la respirazione e aiuta a rilassare le tensioni della schiena, tensioni che si presentano anche a causa dell'abitudine a tenere le ginocchia serrate: le ginocchia, che sono gli ammortizzatori del corpo, quando si è sottoposti a forti pressioni, si piegano facendo passare lo stress attraverso il corpo e nel terreno. Se però le ginocchia sono rigide, la pressione viene intrappolata nel fondo della schiena creando una condizione di stress permanente che darà origine ai dolori nella zona lombosacrale, di cui tante persone soffrono.

La posizione dell'arco permette di percepire le tensioni che sono presenti nella parte inferiore del corpo e nel ventre, approfondisce la respirazione e induce delle vibrazioni nella parte anteriore e nelle gambe che possono arrivare ad interessare tutto il corpo.

"Il grounding è la chiave del lavoro bioenergetico. Se siete ben radicati il vostro corpo sarà naturalmente bilanciato, diritto e saldo. La vostra energia scorrerà liberamente e la visione migliore. Più vi lasciate scendere dentro di voi, più profonda è la vostra respirazione"

(A.Lowen, "Espansione e integrazione del corpo in bioenergetica")

Le tensioni muscolari ci mantengono rigidi e ci danno l'illusione di essere forti, mentre in realtà ci rendono insensibili e ci privano della possibilità di fare contatto con il terreno e con la nostra realtà, impedendo l'unica esperienza che realmente ci può fornire il sostegno e la sicurezza di cui abbiamo bisogno per muoverci nel mondo come essere radicati e connessi, liberi di respirare, di sentire e di protenderci verso il piacere.

"Lo scopo primario consiste nel radicare l'individuo nella realtà del suo corpo e della terra. Nella nostra cultura la gente ha un grande bisogno di "lasciarsi andare". Non dovremmo aver paura di arrenderci, perchè ci arrendiamo ai nostri corpi, alla terra e alla vita. Ci abbandoniamo alla sola forza che in ultima analisi possa sostenerci. "

(A. Lowen, "La depressione e il corpo")