

La biodinamica come attitudine

Di Silvio Mottarella

Mettiti di fronte a una persona e osserva la simmetria del suo corpo: il viso, le spalle, la lunghezza delle braccia ecc. Chiedile poi di distendersi in posizione supina. Accertati che sia comoda; se serve sistemagli un cuscino sotto le ginocchia in modo che la zona lombare appoggi meglio e anche sotto la testa, se lo gradisce. Ora sistemati al suo fianco e siediti in modo comodo, dovrai starci per una ventina di minuti perciò evita posizioni che ti costringerebbero a resistere.

Ora prendi la mano destra di uke come si usa quando ci si saluta.

Non fare nulla, semplicemente accogli la sua mano. Percepisci il contatto della pelle e le sensazioni che ti arrivano dal contatto. Ammorbidisci sempre più la tua mano.

Ora porta l'attenzione allo spazio interno della tua mano; inizia dalle falangi delle dita e lascia che gli spazi articolari occupino tutto il volume possibile. Estendi questa esplorazione a tutto il metacarpo fino al polso. Se hai confidenza con l'immaginazione e la propriocezione puoi anche provare ad accedere alla fluidità delle ossa o, più semplicemente, percepire la tua mano completamente fluida come se ritornassi al primo stadio di vita, quello della cellula. La tua mano è una grande cellula con la pelle come membrana e, all'interno, solo fluidi. Non prestare troppa attenzione alla mano di uke, occupati della tua. Può essere che la tua mente si intrometta e cerchi di distoglierti dalle sensazioni; sta solo facendo la sua parte non seguirla e torna alle sensazioni interne.

Ora passa al polso anche lo spazio articolare del polso si espande e la stessa immagine di fluidità colonizza tutto l'avambraccio. Prenditi il tempo necessario affinché la sensazione che cerchi diventi sempre più presente, sempre più vivida. Puoi ritornare alla mano ogni volta che lo senti utile o ti risulta difficile fluidificare i tuoi tessuti. Passa al gomito e lascia che la sensazione fluida lo inondi e poi inondi anche il braccio. I fluidi occupano gran parte del nostro corpo, circa l'80%, ce ne dimentichiamo così frequentemente che ritornarci con questa modalità ci può sorprendere.

Ora lascia che questa marea fluida esondi anche nella spalla e, se senti l'esperienza nutriente, lasciala espandere all'emitorace destro e giù per tutto il lato destro del tuo corpo. Quando senti che puoi concludere lascia la mano di uke ma osserva con quale modalità lo fai, quale sensazione ti sorge dentro e quanto tempo ti ci vuole.

Per tutta la durata di questa esperienza la tua attenzione è rimasta su di te, sulla qualità di organizzazione della tua mano e conseguentemente sulla qualità di tocco, un tocco fluido, che non ha indagato nulla della qualità di uke e che semplicemente si è organizzato per accogliere in modo neutro quello che c'è: un tocco biodinamico.

Condividi l'esperienza con uke e osserva di nuovo il suo corpo, Sono evidenti asimmetrie tra i due lati del corpo? Noti un diverso senso di pienezza nella metà con cui hai dialogato? Potrebbe essere sorprendente notare gli effetti di una semplice ma non banale presenza.

All'ingresso del nostro centro sopra un mobile dove si lasciano le scarpe, c'è uno spazio per i volantini. Vengono portati dalle persone che frequentano il centro e ce n'è di tutti i tipi. L'altro giorno mi è caduto l'occhio su uno che titolava così: " Impara a respirare e diventi padrone della tua vita". La descrizione che seguiva illustrava in modo molto convincente gli effetti del respiro sulla mente e l'efficacia di una respirazione consapevole nella gestione degli stati d'ansia e dello stress. Nulla di particolarmente strano almeno apparentemente, anzi, considerando il livello sempre più alto di sofferenza in cui siamo immersi, è certamente da intendere come una benedizione e come efficace alternativa alle benzodiazepine. La sola cosa non ben spiegata è: chi insegna a chi? la mente al corpo? **Insegnare al corpo o imparare dal corpo?**

E' tipico della nostra cultura pensare che la mente sappia più del corpo ed è quantomeno strano se non addirittura paradossale pensare di insegnare al corpo una funzione per la quale è stato progettato.

Si potrebbe addirittura dire che è diventato tale, in completa autonomia, proprio col primo respiro e smetterà di esserlo dopo aver esalato l'ultimo.

Qualcosa ci fa perdere questa fiducia e così iniziamo a manipolare il corpo come facciamo coi bambini che riteniamo da educare, orientare, correggere. Forse inizia proprio così la perdita di fiducia nelle risorse e nelle capacità del corpo.

E se provassimo a pensare che è il corpo a sapere e che la mente può solo supporre di sapere? Se provassimo a considerare la sua articolata complessità, la moltitudine di funzioni estremamente sofisticate che riesce a svolgere contemporaneamente e di cui neppure comprendiamo minimamente il funzionamento?

Cinquanta trilioni di cellule che lavorano in sinergia per creare una unica coreografia che è la nostra esistenza formando una differenziazione ricchissima di tessuti che a loro volta danno forma e funzione a organi e sistemi. Questo è il nostro corpo espressione vivente della salute o se preferiamo, della vita al lavoro.

Anche il cervello è corpo, altra cosa sembra essere la mente.

.

Biomeccanica e biodinamica

La natura fino ad ora non sembra aver commesso errori. Quelli che vengono considerati errori della natura sono conseguenze dell'intervento umano. Il sole sorge sempre all'ora esatta, giorno e notte si alternano con la stessa regolarità con cui le maree salgono e scendono, i fiumi scorrono tutti da monte a valle, la pioggia cade dall'alto e i sassi ancora non volano, almeno autonomamente.

Anche il corpo è natura, una forma di natura resa forse più complessa dalla presenza della mente. Potremmo forse dire una forma di natura alla quale non siamo più capaci di affidarci ciecamente. Noi pensiamo. Il pensiero è per sua natura limitazione, l'ascolto è invece non limitato. Il paradosso è affidarsi al pensiero invece che all'ascolto delle sensazioni che sono per loro natura sincere.

Così nei secoli ma in modo molto evidente dopo la scissione Cartesiana, si è definita una gerarchia che mette la mente al vertice esistenziale e il corpo al suo servizio. Stessa sorte è toccata alla natura: al servizio dell'uomo. Antropocentrico e "mentecentrico" potrebbero essere sinonimi.

E così la necessità di intervenire, di aggiustare, di correggere.

Mettere le reti per evitare una caduta sassi su una strada a traffico intenso ha un senso. Deviare un fiume per evitare che le esondazioni allaghino quartieri costruiti nel suo alveo, sia pure non quello abituale, dimostra una perdita di senso. Anche in ambito di lavoro corporeo essere interventisti o biomeccanici a volte ha senso, altre meno.

La natura è biodinamica. Essere biodinamici è nella natura delle cose, naturale come il respirare. Avere un atteggiamento di fiducia nei processi che il corpo sta attuando è sinonimo di fiducia nell'operato della natura, della salute al lavoro. Avere un'attitudine di accoglienza evitando il giudizio su come le cose dovrebbero essere, arrenderci all'impossibilità di comprendere tutto e di poter dirigere le funzioni del corpo secondo modelli prestabiliti è operare in modo biodinamico.

Lasciare spazio al sistema di trovare la propria soluzione intendendo ogni espressione del corpo come espressione della salute senza la pretesa di aver compreso tutto, di sapere cosa è giusto per lei in quel momento sebbene se ne ignori la biografia, è biodinamico. Non essere biodinamici richiede lo sforzo di andare contro natura arroccandoci nella egotica e spesso ingombrante presenza della mente.

Biodinamico non è alternativo a biomeccanico, è altro. Conoscenza e uso dell'intelletto, qualità maschili o da cervello sinistro, non sono bandite da questo approccio. Tutt'altro. Sono piuttosto le qualità femminili come l'accoglienza, il non giudizio, la neutralità, la fiducia, la profonda capacità e disponibilità ad ascoltare, a necessitare un'accoglienza maggiore.

E' a partire da queste qualità che si sviluppa una seduta biodinamica. L'attitudine a rimanere muti testimoni dei processi in atto nel sistema portando attenzione allo spazio e confidando nella salute al lavoro, è frutto della capacità di rimanere in contatto con queste qualità.

Tecnica o presenza

L'epigenetica afferma che il 90% delle nostre risposte agli accadimenti della vita sono di carattere reattivo e non attivo.

Il modello educativo, il contesto culturale, il "campo" nel quale siamo cresciuti, determinano in modo dominante la qualità delle nostre azioni. Noi, secondo questa visione, non siamo noi ma la somma dei condizionamenti assorbiti dall'ambiente in cui siamo cresciuti.

Se prendiamo per buono questo assunto va da se che anche le risposte che diamo alle tematiche con cui ci confrontiamo in una seduta sono suscettibili di questo condizionamento. Rischiano di essere il frutto delle nostre proiezioni a loro volta poco attinenti anche alla nostra reale natura.

Ogni modalità operativa è caratterizzata da una specificità che possiamo definire tecnica. La tecnica caratterizza e definisce in modo riconoscibile ogni modalità di relazione corporea. Ognuna di queste ha le proprie peculiarità e specificità, tuttavia sono delle astrazioni senza qualcuno che le esegua.

Aderenti come siamo al modello maschile, quello a cui assistiamo sempre più è l'esaltazione della tecnica. Il prezzo che si paga è la perdita nell'equilibrio dei ruoli nella relazione o, addirittura, della relazione stessa. C'è chi sa o presume di sapere e quindi fa e chi invece passivamente subisce. E' una sorta di delega a qualcuno o, come nel caso di uso di farmaci, a qualcosa rispetto a un tema che non si sa o non si vuole guardare. In questo modello poco importa se il cliente viene sempre più depredato del suo potere personale, della fiducia nelle proprie risorse, del valore insito nel processare quel tema. Quante volte ci siamo sentiti frustrati dall'aver subito atteggiamenti di questa natura?

La modalità biodinamica opera nella direzione dell'empowering cioè nella valorizzazione delle risorse e delle capacità del cliente di trovare la propria strada e nel sostegno di queste qualità. L'ascolto neutrale apre spazi nuovi a nuove soluzioni, a nuove organizzazioni che permettono di riconoscere gli impedimenti che mettiamo alla naturale espressione della vita. L'approccio biodinamico non può prescindere dall'operatore e dalle

qualità che mette in gioco e che costituiscono la relazione stessa.

E' già stato detto che, quando l'applicazione della tecnica è l'aspetto dominante, l'importanza della qualità dell'operatore è meno influente.

Ricordo, giusto per non dimenticarvene, il suggerimento che ci proviene dall'epigenetica: noi non siamo chi pensiamo di essere ma la somma dei processi attraverso i quali siamo passati nel percorso della nostra esistenza. Quello che noi siamo è quello che offriamo. Diventare sempre più consapevoli delle nostre dinamiche relazionali, siano esse di carattere operativo o più riferite alla propria capacità di accogliere la persona valorizzandone tutta la sua bibliografia, diventa essenziale. Lasciare spazio, condizione fondamentale da cui sorge il cambiamento, presuppone non solo tenere una "distanza" idonea a livello fisico, evidente nella craniosacrale dal modo in cui si appoggiano le mani o nello shiatsu dal modo in cui si porta la pressione, ma anche e forse soprattutto togliere i propri pregiudizi, le proprie opinioni di come le cose dovrebbero essere o vorremmo che fossero. I nostri pensieri, le nostre intenzioni occupano spazio. Accedere alla neutralità è dare spazio.

“Essere ascoltati è essere guariti”

Questa è un'esortazione con cui introduce i suoi seminari uno dei più autorevoli rappresentanti attuali della biodinamica: Mike Boxhall

La biodinamica non è una tecnica, è un'attitudine, un modo di essere.

La capacità di ascoltare non è una qualità comune e presuppone il sapersi ascoltare. E' comunque una qualità applicabile a qualunque tecnica e in ogni momento. A ognuno il compito di esplorarne l'efficacia a partire forse dall'esperienza suggerita all'inizio e a prescindere dalla propria modalità operativa. Potremmo veramente rimanere sorpresi dall'efficacia di questo ascolto, se solo ci permettessimo di provare.