



Donald VanHowten

AYURVEDA & BODYWORK

Sciogliere le emozioni non risolte e le sofferenze subconscie

Prefazione del dottor Vasant Lad, autore di *Ayurveda, la scienza dell'autoguarigione*



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Donald VanHowten

AYURVEDA & BODYWORK

Sciogliere le emozioni non risolte e le sofferenze subconscie

Prefazione del dottor Vasant Lad, autore di
Ayurveda, la scienza dell'autoguarigione



Dedico umilmente questo lavoro al mio maestro spirituale Paramahansa Yogananda, l'amore e l'ispirazione che mi dà sono uno stimolo costante a osservare con attenzione le mie impressioni di vita.

Questo libro è un'opera di consultazione e non intende proporre diagnosi, prescrizioni o trattamenti. Le informazioni in esso contenute non possono sostituire in alcun modo la consultazione con un professionista nel campo della salute regolarmente abilitato alla professione.

Donald VanHowten

Ayurveda e bodywork

Titolo originale: *Ayurveda and life impressions bodywork*

Traduzione di Giovanni Fico

Copyright © 1996 by Donald VanHowten

Prima edizione originale pubblicata nel 1996 da Lotus Press, Twin Lakes, Wisconsin

Prima edizione italiana pubblicata nel febbraio 2001 con il titolo *Ayurveda e linguaggio del corpo*.

Seconda edizione novembre 2015. Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, Tel. 0444 239189, Fax 0444 239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel novembre 2015 presso LOGO s.r.l., Borgoricco (PD).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-289-7

Indice

Ringraziamenti	7
Presentazione del dott. Vasant Lad	8
Prefazione	10
Introduzione	12
Che cos'è il lavoro sulle impressioni della vita?	12
Chi può usare queste informazioni?	13
Benefici	14
L'Oriente incontra l'Occidente	15
Struttura del libro	16
Parte I: Chi siamo?	17
Capitolo 1: La creazione di una impressione di vita	18
Impresa nella carne	20
Focalizzare la consapevolezza	23
Esercizio: Riscoprire le proprie mani	25
Come rispondono le membrane	28
Capitolo 2: La madre di tutti i sistemi di medicina	31
Gli elementi	32
I tre dosha: i tipi costituzionali	36
La costituzione <i>vata</i> (aria)	39
La costituzione <i>pitta</i> (fuoco)	43
La costituzione <i>kapha</i> (acqua)	46
Determinare la propria costituzione	50
Ristabilire l'equilibrio	52
Capitolo 3: Cambiare l'immagine di noi stessi	54
L'ambiente interno ed esterno	55
L'immagine di noi stessi	57
Mettersi in posizione neutrale	61
Esercizio: Fermarsi in posizione neutrale	63
Tu sei ok, io sono ok	66
Sicurezza e sostegno	70
Esercizio: Dare equilibrio alla propria costituzione	75
Capitolo 4: La funzione delle membrane: sicurezza e sostegno	79
Che cosa sono le membrane?	79
Inibizione	83
Esercizio: Aprire nuove vie	85
Indurimento delle membrane	90
Recuperare il patrimonio congelato	93
Parte II: Come cambiamo	97
Capitolo 5: Il tocco del risveglio	98
La ricerca dei ricordi risananti	98
Tocco del risveglio	101

Esercizio: La sequenza del tocco del risveglio	107
I tre tipi di tocco	112
Esercizio: L'esercizio dell'amido di mais	115
Applicazioni pratiche	118
Capitolo 6: I componenti dell'organismo umano	120
Componenti ayurvedici	121
Il modello funzionale del corpo	130
Esercizio: Esercizio dei bilancieri	140
Capitolo 7: Intervento	146
La spirale e il vettore	147
Curare con il tatto	152
Intervento con il tocco del risveglio	156
Come intervenire	158
Esercizio: Lavorare sotto gli schemi	163
Esercizio: Ricerca e recupero - Parte I	166
Esercizio: Ricerca e recupero - Parte II	169
Intervento	171
Parte III: Trattamenti e risorse	173
Capitolo 8: Trattamenti dell'aria vitale	174
La corrente del <i>prana</i>	178
La corrente <i>vyana</i>	181
La corrente <i>udana</i>	183
La corrente <i>samana</i>	187
la corrente <i>apana</i>	188
Capitolo 9: Trattamento dei componenti	191
La tecnica di sblocco e integrazione delle tuniche	192
Il trattamento dei bilancieri	196
Fase di autointegrazione	212
Trattamento delle strutture a chiavi di volta	215
Il trattamento delle chiavi di volta	218
Capitolo 10: Trattamenti a livello degli elementi	227
Eccesso di <i>vata</i>	228
Trattamento per l'eccesso di <i>vata</i>	230
Eccesso di <i>pitta</i>	237
Trattamento per l'eccesso di <i>pitta</i>	238
Eccesso di <i>kapha</i>	241
Trattamento per ridurre <i>kapha</i>	242
Postfazione	249
Bibliografia	251
Risorse	252
Nota sull'autore	253



Ringraziamenti

Prima di tutto, e soprattutto, ringrazio Dio e il mio maestro spirituale Paramahansa Yogananda, per l'ispirazione, l'energia e l'amore che mi hanno dato per completare questo lavoro. Ringrazio la mia famiglia, mia moglie Corina, mio figlio Talon e i miei genitori per il loro sostegno e l'ispirazione.

Ringrazio i miei molti meravigliosi maestri: il dott. Jack Painter, per l'esempio e l'incoraggiamento a trattare la persona e non solo il corpo; il dott. Jerome Rosner, che mi ha ricordato che so più di quel che credo di sapere; Eliezer Ben-Joseph per la formazione su manualità ed elementi del corpo; il dott. Vasant Lad per i suoi preziosi insegnamenti sulla medicina ayurvedica e la sua costante amicizia, Ron Kurtz per avermi mostrato che la transizione da uno stato emotivo a un altro può essere un'avventura sicura e gratificante; il dott. John Upledger per il coraggio nel condividere il suo lavoro con persone estranee alla sua professione; inoltre il dott. Rolf, il dott. Stone, il dott. Feldenkrais e i molti altri che hanno avuto una influenza sul mio lavoro anche se non li ho mai incontrati mentre erano in vita.

Vorrei esprimere i miei ringraziamenti anche a Hari Dev, che per primo mi ha parlato della medicina ayurvedica in una sala da biliardo di San Francisco Street a Santa Fe... e continua a ispirarmi con le sue casuali telefonate da Boston quando meno me le aspetto. Vorrei ringraziare i molti allievi, pazienti e amici che in qualche modo sono stati i miei migliori maestri e mi hanno incoraggiato a intraprendere questo lavoro.

Grazie a Lenny Blank della Lotus Press per la sua pazienza e per aver creduto in questo libro.

Infine, vorrei ringraziare il mio editore e amica Parvati Markus per il suo prezioso contributo a questo libro.



Presentazione

Mi dà grande gioia scrivere la presentazione di *Ayurveda e bodywork*, un libro eccellente scritto dal mio caro e umile amico Donald VanHowten. In questo libro egli descrive delle semplici tecniche di ricerca dei nostri ricordi risananti tramite i principi dell'Ayurveda abbinati alla meccanica fisica. Si può percepire chiaramente nel suo scritto la benedizione di Paramahansa Shri Yoganandaji Maharaj. Conosco Van dal 1979 perché è stato mio collega al Santa Fe College of Natural Medicine e nel 1981 all'Institute of Traditional Medicine a Santa Fe in New Mexico.

In questo libro Van presenta al lettore l'antico sistema vedico di medicina chiamato Ayurveda. L'Ayurveda, "La Scienza della vita", ha servito l'umanità senza interruzioni da tempo immemorabile e viene praticata ancora oggi in tutto il mondo, specialmente in India, Tibet e nell'Asia del Sud. L'Ayurveda non è solamente un sistema di terapie standardizzate basate sull'analisi statistica e chimica dell'effetto di preparati a base di erbe, ma si basa sulla considerazione della costituzione e degli squilibri di ogni individuo. L'Ayurveda si rivolge individualmente a ogni persona con una dieta, uno stile di vita, un programma di purificazione di *pancha karma* e una terapia ringiovanente appropriata e personale, il tutto basato sul tipo corporeo individuale, la costituzione psicologica e gli squilibri presenti. Questa scienza pratica è basata su principi fondamentali che derivano dalle più antiche scritture induiste dell'Atharva Veda. L'Ayurveda è una enciclopedia di antica saggezza medica, leggi naturali e segreti nascosti di lunga vita.

Donald VanHowten ha incorporato e integrato i principi basilari dell'Ayurveda in questo lavoro eccellente sulla polarità dei tessuti connettivi.

In questo lavoro ha usato la parola “membrana” che è simile al termine ayurvedico *kala*. *Kala* è la delimitazione, il confine tra due *dathu* (tessuti). È la sede di *dhatu agni* (il calore biologico), la radice degli *srota* (canali) e governa la nutrizione di tutti i tessuti corporei. *Kala* è anche la sede di *ojas* (funzione immunitaria), *tejas* (la componente fuoco) e *prana* (il flusso dell'intelligenza delle cellule). La mente individuale fluisce per mezzo di questi *kala* che sono anche la sede della memoria subconscia. Tutte le nostre sofferenze subconscie, le emozioni non risolte, le immagini psicologiche, sono registrate e immagazzinate nei *kala*.

In questo libro Van spiega come tutte le nostre impressioni sono fissate nelle membrane e sono responsabili di molte sofferenze e malattie. Poi descrive dei metodi semplici per equilibrare i vari schemi di energia che si muovono attraverso queste membrane. Ci insegna l'arte di leggere il linguaggio del corpo e i metodi per trattare e curare le emozioni subconscie non risolte, in modo da ristabilire l'equilibrio fra il corpo, la mente e la coscienza.

Van è un terapeuta compassionevole e un meraviglioso insegnante. Vi piacerà il suo lavoro descritto in *Ayurveda e bodywork*. Mi auguro che questo libro possa essere una guida per la vostra autoguarigione.

Amore e luce,

Dott. Vasant Lad, M.A.Sc.

Medico ayurvedico

Maggio 1996



Prefazione

Un mattino di alcuni anni fa, molto presto, mentre viaggiavo con una santa donna, Anandi Ma, e i suoi discepoli, mi sedetti nella stanza illuminata da candele di un tempio delle montagne himalaiane. Sette sacerdoti brahmini cantavano in sanscrito, l'incenso profumava l'aria e il fumo si diffondeva attorno al gigantesco lingam* di pietra posto nel mezzo della stanza. Era una caverna le cui pareti di roccia erano impregnate delle vibrazioni di molte cerimonie simili, avvenute nel corso di migliaia di anni. Mentre le preghiere continuavano, cominciai a vedere in una mia visione interiore dei simboli sanscriti. Anni prima, il dott. Lad aveva spiegato ai suoi allievi di Ayurveda questo antico linguaggio basato sulla spiritualità, ma non avevo idea del significato di questi simboli.

Andai più in profondità nella meditazione e nella mia visione interiore comparve un piccolo elefante che dondolava giocosamente la sua proboscide da una parte all'altra. Più la visione diventava chiara, più mi sentivo bene, ma non avevo idea di cosa significasse o chi fosse. Infine riconobbi in esso Ganesha, il grande dio elefante di cui il dott. Lad aveva spesso parlato durante le lezioni. In quel periodo offrivamo delle preghiere giornaliere a questa divinità Indù, ma a quel tempo pensavo a Gesù, come avevo fatto per tutta la mia vita. Pensavo che la mitologia Indù non fosse adatta a una persona come me; forse era una grande storia ma... Tutto questo accadde nella mia mente in un secondo, poi l'immagine scomparve e rimasi a lungo con una vibrazione elevante, accompagnata da pensieri riguardo al fatto di essere indegno di ricevere visioni di questo tipo. Ma a dispetto del mio

*Simbolo fallico spirituale che rappresenta il dio Shiva.

dialogo interiore fatto di: “Non a me”, “Ah, sciocchezze”, e “Questo non può essere vero”, non potevo negare la sensazione che questa fosse stata una grande benedizione. Più tardi, mi ricordai quello che aveva detto il dott. Lad riguardo a Ganesha, colui che rimuove gli ostacoli, la rappresentazione della saggezza e di molte altre cose. Questa idea di “colui che rimuove gli ostacoli” continuava a ritornarmi alla mente.

Dopo anni, eccomi qui, ancora profondamente radicato nell’amore per il mio maestro spirituale Yogananda e per la discendenza dei grandi esseri di quella tradizione che comprende il Signore Gesù, Krishna, Babaji, Sri Yukteshwar e Lahiri Mahasaya. Un altro grande essere mi segue per casa e risiede letteralmente su di me in un tatuaggio sul piede, il dio dalla testa di elefante Ganesha. Perché sono venute anche le benedizioni di questo mirabile essere, se sono così ben guidato dalla tradizione dei miei maestri? Un giorno mi resi conto che ho operato nel campo del lavoro sul corpo e dello sviluppo personale per venticinque anni, aiutando le persone a rimuovere i loro ostacoli. Quale miglior simbolo di Ganesha, adorato per migliaia di anni proprio per questo tipo di lavoro!

In India, prima di cominciare qualunque compito che valga la pena di essere eseguito, si chiede la benedizione di Ganesha. Con tutto l’amore del mio cuore, chiedo la sua benedizione insieme a quella del mio maestro Yogananda, dei santi e dei saggi. È mio desiderio che le informazioni contenute in questo mio lavoro siano di ispirazione per accrescere la fiducia nella vostra visione interiore, risvegliano e rendano spirituale il vostro corpo, la mente e l’anima, e vi aiutino a rimuovere gli ostacoli.



Introduzione

Che cos'è il lavoro sulle impressioni della vita?

Vi scoprite mai a tenere le spalle alzate senza apparente motivo? Quando le spalle si abbassano di nuovo, il senso di sollievo che ne consegue può essere definito un rimanere in posizione neutrale, o *in folle*, uno stato di tranquillità fisica, mentale e/o emotiva. Un'automobile in folle è in una posizione di inattività, per fare riposare il motore prima di ingranare la marcia, uno spazio che permette alla trasmissione di facilitare il suo sforzo. I tessuti corporei hanno bisogno dello stesso riposo in folle. Se siamo frequentemente "ansiosi" e solleviamo le spalle come risposta abituale a questo stato, inviamo un messaggio alle spalle di "stare su". Le spalle si configurano secondo le esigenze dell'energia presente nel corpo e potrebbero sorgere delle difficoltà quando arriva il momento di riposare o dormire.

Noi tutti abbiamo dei modi di fare abitudinari, cose che abbiamo ripetuto così spesso durante la vita da lasciare letteralmente una impronta storica sulle membrane del corpo, i tessuti connettivi che mantengono ogni cosa a suo posto all'interno di noi. Sotto forma di impressioni di vita, queste membrane immagazzinano le azioni e le esperienze ripetitive, oltre alle emozioni e alle idee che ormai si sono consolidate. Lo scopo del lavoro sulle impressioni di vita è quello di aiutarci a diventare quello che siamo in realtà. Anche se questa può sembrare un'affermazione che ha implicazioni cosmiche, in realtà è un'applicazione pratica. Per mezzo della giusta comprensione di chi siamo e di come possiamo cambiare mentalmente, emotivamente, fisicamente e a livello degli elementi, possiamo imparare a liberarci di quelle impressioni di vita che ci limitano. Possiamo aumentare la flessibilità sia nel comportamento che nella funzione corporea. Per aiutare a sviluppare la sicurezza e il sostegno necessari al cambiamento, i terapeuti posso-

no usare le tecniche dolci, non invasive, di liberazione delle membrane descritte in questo libro. Applicandole possiamo aggiornare le impronte del vissuto, liberare i ricordi risananti, depositati dentro di noi, e migliorare la nostra vita.

Noi portiamo nella mente e nel corpo tutti gli eventi della nostra storia personale. Parte di questa storia ha ancora attinenza alla vita del momento presente, ma parte di essa è obsoleta e ci lascia bloccati nelle convinzioni e nelle membrane. Quindi funzioniamo e ci comportiamo secondo una vecchia immagine di noi stessi basata su quel che eravamo.

Diciamo per ipotesi che vi siete procurati una seria slogatura alla caviglia destra dieci anni fa; inconsciamente potreste sentirvi insicuri scappando da un pericolo. Forse avete avuto un problema di pelle al tempo del liceo e vent'anni dopo portate ancora la barba per coprirne i segni. Forse eravate imbarazzati quando non riuscivate a rispondere alle domande in classe e ancora pensate di non essere intelligenti o di non poter parlare davanti a un gruppo di persone. In realtà, non siamo più le stesse persone che hanno sperimentato in origine questi eventi. Nonostante ciò, non solo ci portiamo dietro questi strumenti di tortura conficcati nei fianchi, ma tendiamo anche a condurre la nostra vita sotto la loro influenza. Liberando l'idea di quella caviglia in modo da essere consapevoli che ci può sostenere, aumentando la sicurezza individuale al punto di arrischiarci a tagliare la barba o a parlare a un gruppo di persone, possiamo diventare più di quel che siamo in realtà.

Il lavoro sulle impressioni della vita libera senza pericolo i segni della storia impressi nel corpo. Usiamo il "tocco del risveglio" per liberare i ricordi risananti e sciogliere la libertà potenziale compressa nelle impressioni di vita. Il lavoro sulle impressioni della vita risveglia l'informazione e il sostegno, e offre un metodo pratico e sicuro necessario per "abbassare le spalle" e trovarsi in uno stato di pace interiore.

Chi può usare queste informazioni?

Le informazioni contenute in questo libro sono per chiunque cerchi di vivere la vita con vera serenità e sospetta che la risposta possa essere all'interno di noi. I terapeuti che applicano il massaggio, il rolfing, i terapeuti del fisico, i terapeuti ayurvedici o qualunque altro terapeuta che voglia esplorare nuovi metodi per trattare vecchi problemi, anche loro troveranno qui nuove informazioni.

Le idee che stanno alla base delle impressioni della vita possono essere vitali per quei medici che pensano che nel mondo della medicina esista qualcosa di più degli aspetti chimico, biologico, meccanico e fisiologico; che possono essere stati testimoni di guarigioni inspiegabili dei loro pazienti; per coloro che sanno che ascoltare il paziente e renderlo parte attiva del suo stesso trattamento è parte essenziale del processo di guarigione; per il medico che capisce che il tocco (anche una semplice ma sentita pacca sulla spalla di un paziente fiducioso) comunica molto di più della mera pressione e suscita qualcosa che va oltre la semplice risposta sensoriale.

I professionisti della salute mentale possono stabilire dei contatti più significativi e chiari con i loro pazienti. Possono trarne beneficio tutti quei terapeuti che vedono che i sentimenti sono espressi dal corpo come dalle parole, che vedono riflessa l'immagine che uno ha di sé nel comportamento e che sono curiosi di sapere qualcosa della "coincidenza" di tipi corporei simili che si comportano in modo simile.

Il lavoro sulle impressioni della vita è adatto a chiunque capisca che esiste una connessione fra l'ambiente interno ed esterno e che la salute viene conservata o distrutta dal cibo, dai sentimenti e dalle azioni. Per ogni persona che vuole essere coinvolta nella sua crescita e guarigione, oppure vuole aiutare amici e persone care, questo libro offre una specifica comprensione terapeutica e delle tecniche per l'applicazione pratica di un nuovo modo di comunicare, per renderci conto che siamo esseri spirituali con sentimenti che a volte sono spiacevoli e con un corpo che a volte procura dolore.

Benefici

Se leggiamo e rispondiamo alla storia impressa nei nostri tessuti, iniziamo un processo di cambiamento e liberazione. I terapeuti possono aiutare i pazienti a scoprire la via per fare cambiamenti durevoli, non per mezzo dell'analisi e della manipolazione, ma aiutando i pazienti a cercare i ricordi risananti che stanno all'interno e aggiornare l'immagine che hanno di se stessi a tutti i livelli: neurologico, emotivo e fisico.

C'è un vecchio proverbio indiano: puoi dar da mangiare a un mendicante oggi e domani avrà di nuovo fame; se insegni al mendicante a coltivare il suo cibo, verrà saziato per tutto il tempo a venire. Tutti i cambiamenti vengono

preceduti da un ampliamento della consapevolezza. Quando il messaggio viene dall'interno di noi stessi ed è stato rinforzato con l'esperienza pratica, il cambiamento diventa sopportabile. Non possiamo cambiare atteggiamento senza una corrispondente risposta da parte del corpo; non possiamo cambiare la funzione o la forma del corpo senza un cambiamento nell'atteggiamento.

La malattia può essere considerata come un simbolo, un'espressione o un atteggiamento della mente e del corpo che non corrisponde alla nostra vera natura. Nella vita piena di stress condotta da molti di noi, la forza vitale viene usata male. Se nella nostra vita impariamo a equilibrare le forze, potremmo non avere più bisogno di fare costante ricorso ai molti metodi per alleviare il dolore. Tutti i trattamenti che fanno parte del lavoro sulle impressioni di vita sono fatti per aumentare in primo luogo la consapevolezza, e poi per aiutare a riequilibrare l'organismo sotto la guida della saggezza interiore del paziente. Con le informazioni disponibili nelle impressioni di vita, abbiamo l'opportunità di diventare quello che siamo veramente, liberi dalle impronte del vissuto, liberi dalle vecchie immagini di noi stessi e dai limiti che ci siamo creati da soli.

L'Oriente incontra l'Occidente

La maggior parte dei sistemi di trattamento di solito viene presentata da un punto di vista esclusivamente occidentale, mentre i metodi orientali vengono considerati alternativi o complementari. Penso che sia molto più conveniente prendere il meglio da ognuno di essi e usare i due sistemi contemporaneamente. Come il mio maestro spirituale Paramahansa Yogananda riteneva, penso che avvenga una comprensione più profonda quando l'Oriente si incontra con l'Occidente. Questo libro mi dà l'opportunità di prendere la saggezza dell'Oriente, soprattutto dell'antica scienza della medicina ayurvedica, di abbinarla a una visione del modello medico occidentale, rimescolarla con buone dosi di consapevolezza, sicurezza e sostegno, aggiungendo tecniche pratiche di guarigione e affidando la ricetta a mani e cuori capaci.

Per offrire agli altri questo tipo di lavoro personalizzato, dobbiamo comprendere la natura umana, guardare più in profondità del livello meccanico dell'anatomia e spingere fino al livello degli elementi che costituiscono gli esseri umani. Le persone cambiano da momento a momento, da stagione a stagione, cambiano letteralmente a ogni pensiero e, durante il trattamento, si deve tener conto di

questi cambiamenti. Sapere come prendere contatto con una persona nel modo giusto richiede una comprensione profonda, che può essere migliorata con lo studio della scienza orientale della medicina ayurvedica.

Struttura del libro

La prima parte “Chi siamo noi?” presenta nuove vie per considerare noi stessi. Il primo capitolo spiega come si crea una impressione di vita, come il corpo sviluppa impronte del vissuto, fisiche, emotive e mentali. Qui, e in tutto il libro, vengono spiegati degli esercizi molto semplici che danno al lettore una conoscenza sperimentale delle informazioni ricevute. Nel secondo capitolo una introduzione di base ai principi dell’Ayurveda dà una conoscenza sufficiente per considerare noi stessi da un nuovo punto di vista. Per citare il dott. Lad, eminente medico ayurvedico, impariamo a leggere “il libro vivente”. Il terzo capitolo esamina l’immagine che abbiamo di noi stessi sulla base delle interazioni con l’ambiente interno ed esterno. Il quarto capitolo è una spiegazione dettagliata della funzione delle membrane.

Le informazioni contenute in questi primi capitoli ci permettono di vedere noi stessi e gli altri sotto una nuova luce, e sviluppa il rispetto per la diversità dei tipi fisici, emotivi e mentali.

La seconda parte “Come cambiamo” contiene informazioni utili riguardo il modo di riconoscere la necessità di un cambiamento e come effettuarlo. Il capitolo cinque descrive la tecnica del tocco del risveglio. La relazione essenziale fra tutte le parti che compongono il corpo viene esaminata nel capitolo sei. Il capitolo sette parla del modo di intervenire con il tocco del risveglio.

Nella terza parte “Trattamenti e risorse” vengono illustrati trattamenti generali che possono essere usati da chiunque voglia ascoltare con sensibilità i bisogni di un’altra persona. I trattamenti dell’aria vitale, dei componenti e degli elementi (capitoli otto-dieci), anche se sono generali e non invasivi, sono molto efficaci quando vengono applicati da soli o in combinazione con un altro tipo di lavoro. I trattamenti più complessi sono adatti ai terapeuti. Tutti sono sicuri. Segue una lista di risorse per avere ulteriori informazioni e per continuare eventualmente l’apprendimento.

PARTE PRIMA

Chi siamo?



La creazione di una impressione di vita

Prestate attenzione a ciò che scegliete di fare coscientemente, perché se la vostra volontà non è sufficientemente forte, potreste trovarvi a doverlo fare ripetutamente.

– Paramahansa Yogananda

È un caldo giorno d'estate e siete seduti fuori sulla veranda in calzoncini corti su una sedia fatta di stretta maglia metallica in modo che l'acqua possa defluire attraverso i fori. Dopo un po', vi alzate e tornate in casa. Un vostro amico, camminando dietro di voi, ride: "Ehi!, le tue gambe sembrano una graticola!". È vero, state portando un'impressione creata dalla sedia e, secondo le circostanze, vi potreste sentire divertiti, imbarazzati o seccati. La vita si è impressa sulla vostra pelle.

A volte le impressioni che la vita lascia su di noi iniziano con eventi fisici molto semplici, ma spesso le impressioni della vita vengono create da una situazione emotiva o mentale e solo in un secondo tempo diventano fisiche. I nostri genitori stanno di nuovo litigando e urlano, il nostro cuore è addolorato e ripieghiamo il torace in un atteggiamento protettivo attorno al cuore. Se il male continua o in futuro subiamo una nuova ferita, l'atteggiamento di protezione aumenta di intensità e densità e si fissa sotto forma di impressione di vita. I segni sulle gambe lasciate dalla sedia della veranda andranno via velocemente, ma il torace contratto potrebbe diventare una caratteristica profondamente radicata del nostro aspetto fisico, sostenuta da una immagine di noi stessi proveniente da un periodo molto precedente della nostra vita.

Cosa accadrebbe se aggiungete preoccupazioni finanziarie o portaste

qualche conflitto familiare sulla sedia e poi vi sedeste su di essa tutto il giorno per molti mesi? I pensieri e i sentimenti non sono solamente nella testa e nel cuore; tutto quello che sperimentiamo nella vita è contenuto in tutto l'organismo. Se sediamo sulla sedia creando l'impronta della sedia e aggiungiamo qualche disturbo interiore, svilupperemo contemporaneamente delle impressioni fisiche ed emotive.

Da bambino Dave stava giocando sulla strada con un cane che venne investito e ucciso da una macchina. Dave ne rimase sconvolto, le sue costole si chiusero per impedire i singhiozzi e l'intensità del sentimento produsse una contrazione talmente forte da mantenere le costole in questa posizione. L'evento si fissò nelle costole contratte e la vita andò avanti. Da ragazzo Dave incontrò una ragazza e se ne innamorò, ma la famiglia di lei dovette cambiare città. Poiché gli uomini non devono piangere, Dave repressi i suoi sentimenti, il che produsse maggiore contrazione e chiuse ulteriormente le sue costole. L'accumularsi di altri eventi contribuì a fissare l'impressione di vita di Dave: non lasciare trasparire i sentimenti, tieni le costole contratte, non lasciarti coinvolgere, non esprimere il tuo amore o sarai sopraffatto dal dispiacere e ti troverai imbarazzato per il pianto. L'abitudine di contrarre le costole venne ripetutamente caricata di uno stato di afflizione sempre più profondo; la sua esperienza si impresso nella carne.

Infine Dave incontrò l'amore della sua vita. Lei gli chiese: "Perché fai fatica ad aprirti a me?".

Il giovane insisteva: "Io sono, io sono", ma profondamente, all'interno le, sue costole contratte l'una contro l'altra e il cuore dicevano: "Non con questa tua impressione di vita, no!".

Nel caso di Dave, la contrazione e i legami che trattengono i sentimenti sono le prime barriere da abbattere per rilassare le costole contratte. Dave ha bisogno di scoprire i ricordi risananti nascosti, di scoprire l'attività che può aiutare a guarire la sua pena, nel suo caso il pianto. Lui non voleva o era incapace di piangere dopo la prima esperienza della morte del cane. Queste lacrime sono ancora lì appese e tengono incollate le sue costole. Se permettesse a se stesso di sentire quanta pena ha accumulato, Dave potrebbe sperimentare una certa guarigione.

Dave vorrebbe disperatamente cambiare in modo da far conoscere alla persona amata i suoi sentimenti, ma come? Come si fa a iniziare un cambiamento durevole, a mettere se stessi più in sintonia con la gioia di vivere? Pensate alla facilità con cui possiamo cambiare idea. Un breve spostamento del pensiero e abbiamo preso una decisione importante: sì, oggi comincio la mia dieta. Ma quante difficoltà a seguire quella decisione! È come fare una escursione nella foresta: prima si apre il sentiero, la volta successiva si ritrova il sentiero e si ripete il tragitto creando un solco. Una volta che il sentiero è ben tracciato e la vegetazione è cresciuta folta intorno al sentiero prescelto, diventa difficile deviare da quella strada. Anche dopo che la mente prende una ferma decisione di cambiare, le vie già tracciate nel sistema nervoso e nel corpo fisico vanno tracciate nuovamente.

Mentre lavoravo in Svezia, chiesi a un amico che viaggiava spesso nell'estremo nord del Paese come erano quei luoghi in inverno. Mi parlò di quando per andare a visitare i suoi parenti guidava lungo una strada con ai lati la neve alta più di un metro. Dopo una frenata improvvisa la macchina fece alcuni testa-coda. Quando finalmente si fermò, guardò in entrambe le direzioni e non vide altro che un tunnel di neve. Disorientato, non sapendo se andare da una parte o dall'altra, prese una direzione e finì per ritornare nella città che aveva appena lasciato. Gli stessi limiti si creano nella vita quando siamo costretti dalle impressioni della vita a prendere una certa direzione, si stabiliscono dei tunnel e ci comportiamo come un treno che corre su una serie di strade ferrate con poche possibilità di scelta. Dave potrebbe aver voglia di aprirsi, di condividere i suoi sentimenti, ma le sue impressioni ormai radicate non lo permetteranno.

Impressa nella carne

Non importa se sono provocate da cause fisiche, mentali o emotive, le impressioni della vita si imprimono nella carne, perché si fissano nelle membrane, i sottili e morbidi strati di tessuto connettivo che rivestono o corrono lungo un organo, un osso, un muscolo o altre parti del corpo. Il corpo umano è letteralmente tenuto insieme dalle membrane. In effetti, tutti gli

aspetti dell'organismo hanno un contenitore o una membrana che fa da barriera, un modo per separare una parte del corpo da un'altra o per mantenere il nostro interno separato dal mondo esterno. Le membrane separano le cavità del cuore che altrimenti non potrebbe pompare in modo appropriato. Sono necessarie delle divisioni fra i vari gruppi di muscoli per fare in modo che i muscoli facciano il loro lavoro. Se le membrane si attaccano l'una all'altra o si induriscono, la loro efficacia diminuirà e non potranno più mantenere l'integrità nei vari componenti dell'organismo.

Le membrane non creano solamente delle divisioni, ma muovono anche i fluidi del corpo funzionando come pompe idrauliche. Quando ci muoviamo, strati di membrane grandi e piccoli scorrono uno sopra l'altro andando spesso in direzioni opposte, muovendo in questo modo i fluidi che si trovano fra le membrane. Il corpo umano è composto soprattutto da fluidi che hanno molti compiti diversi: il sangue trasporta il nutrimento, il fluido nervoso trasporta gli stimoli elettrici e le informazioni, alcuni fluidi trasportano il materiale immunitario, altri lubrificano e riducono la frizione. Se vogliamo evitare di diventare una massa acquosa informe che rotola qui e là, la grande massa di liquido di cui siamo composti deve essere contenuta e mantenuta in movimento.

Le membrane forniscono anche la sede per i nervi. Portano le informazioni da una parte all'altra del corpo perché le fibre nervose permeano le membrane. Comuniciamo dalla testa ai piedi per mezzo della rete di terminazioni nervose collegate fra di loro dalle membrane di tessuto connettivo che tengono a posto le radici nervose.

Nella formazione di una impressione di vita, le membrane sono la materia su cui si incidono le informazioni. Quando vi siete seduti sulla sedia nella veranda, i fluidi fra gli strati di tessuto erano separati dai riquadri impressi nella carne ed erano tenuti temporaneamente in quella posizione dal sistema delle membrane lasciando su di voi un'impressione proveniente dall'esterno. Le membrane mantengono la forma impressa su noi stessi, sia essa proveniente dall'interno o dall'esterno, perché il loro compito principale è la sicurezza e il sostegno. La reazione emotiva di Dave per la morte del cagnolino, all'origine non era una impressione fisica, ma diventò fisica perché per pro-

teggere il cuore addolorato Dave ebbe una contrazione delle costole.

Dave passò buona parte della sua vita di adulto a rimuginare proteggendo il suo cuore. Si chiedeva perché non riusciva a mantenere una relazione, perché non poteva aprirsi alla persona amata. Partecipò a dei seminari sulle emozioni e si sottopose a una terapia che gli permise di sviluppare una comprensione del suo vissuto. “Non c’è da meravigliarsi se mi sono comportato in questo modo, guarda cosa mi è successo! Perbacco! Ora mi sento benissimo”. Poi qualcun altro cercò di avvicinarsi a lui e quel vecchio ricordo impresso nella membrana comparve di nuovo. “Oh, Gesù. Ci risiamo” Rimuginò protettivamente. Nonostante la giusta comprensione mentale, il corpo manteneva ancora l’impronta dell’esperienza vissuta.

Immaginate di camminare lungo la spiaggia guardando il mare. È stata una giornata bellissima e il sole sta tramontando. Improvvisamente, un colpo di vento scuote una palma, facendo cadere una noce di cocco che vi colpisce in testa. Siete aperti e ricettivi, tutto è veramente bello, poi l’impatto. Il corpo dice: “Accidenti. Non posso stare così aperto. È pericoloso”. I nervi nelle membrane registrano l’informazione. Le membrane si induriscono un po’.

Il tempo passa, vi scordate dell’incidente ma non se ne scorda il corpo. Una cosa interessante riguardo il corpo è che non ha una relazione col tempo e con lo spazio; il tempo e lo spazio sono creazioni della mente. Per quel che riguarda il corpo, potreste essere stati colpiti da un cocco sulla testa proprio oggi. Tutto il dolore, il tormento e le lacrime impresse nelle membrane sono in attesa. Vent’anni dopo state passeggiando su un’altra spiaggia e vedete una palma da cocco. È molto improbabile che un’altra noce di cocco vi colpisca, ma il vostro corpo non lo sa perché il dolore dell’esperienza precedente è ancora impresso e trattenuto nei tessuti. Il corpo sta attento ai segnali che ricordano quell’incidente, la spiaggia, l’albero, la brezza di mare e tutte le esperienze sensoriali piacevoli, ma quel vecchio vissuto automaticamente si ricorda del cocco e non vi permette di rilassarvi. Fino a che l’impressione di vita non viene rimossa dai tessuti continuerà ad apparire quando una situazione ravviverà la memoria delle membrane.

Focalizzare la consapevolezza

Dave ha avuto un impatto emotivo, ma le sue membrane sono rimaste bloccate su di esso; lui vuole avere un cuore aperto, ma il suo petto duole ogni volta che si innamora. Almeno una parte di quel dolore è dovuto al fatto che Dave non può togliersi dal petto le vecchie esperienze del cagnolino e della sua ragazza. Per liberarsi dalle impressioni del vissuto, Dave ha bisogno di una maggiore consapevolezza della situazione e di liberarsi fisicamente dalla contrazione delle membrane che trattengono i ricordi nel corpo. Per raggiungere la libertà fisica, ha bisogno di un senso di sicurezza e di sostegno. Per fare in modo che la sua vita possa progredire deve rivolgersi all'impressione fisica della vita

Se vogliamo essere veramente felici e vivere bene, dobbiamo guardare a fondo in noi stessi, dobbiamo fare regolarmente delle operazioni di ricerca e recupero e, se è necessario, dobbiamo riorganizzarci. Comunque, in presenza di un evento di rilevante importanza come una ferita sul corpo, le membrane della zona traumatizzata tendono a diventare più spesse e costruiscono un muro di protezione che isola l'area dal resto dell'organismo. L'ispessimento può interferire con le innervazioni presenti nei tessuti come le radici di una pianta. I nervi fanno da strada alla consapevolezza che viaggia da un luogo all'altro all'interno di noi. L'intelligenza o le informazioni all'interno dei nervi rispondono al bisogno di protezione e di sostegno e i tessuti diventano più rigidi e spessi, o più morbidi e cedevoli, secondo il bisogno.

Quando le membrane di una parte ferita diventano troppo spesse, per i nervi diventa più difficile trasportare nell'organismo dei messaggi chiari. Quando i segnali non sono chiari perché attenuati dalle membrane, cominciamo letteralmente a "perdere contatto" con certe zone del corpo. Non possiamo più comunicare con la zona ferita perché non possiamo sentirla bene come accadeva di solito, e in alcuni casi, non possiamo nemmeno localizzare quella parte. Se la zona ferita è ben protetta, non possiamo nemmeno essere consapevoli della sua mancanza o della sua disfunzione. Per riacquistare la piena potenzialità, dobbiamo recuperare queste parti perdute. L'unica maniera per recuperare le funzioni perdute è quella di accrescere per prima cosa la consa-

pevolezza; per mezzo di una tecnica come il tocco del risveglio (capitolo cinque), “mettiamo in evidenza” la parte alla nostra attenzione.

Tutte le cellule e i tessuti nel corpo sono pieni di coscienza. Il *prana*, una parola sanscrita che indica la forza vitale ai livelli più sottili, è pura coscienza e come tale è presente in ogni cellula del corpo umano. Quando si diventa consapevoli del bisogno di un cambiamento, anche il solo fatto di notare che c'è bisogno di un cambiamento può dar inizio allo scioglimento dei blocchi delle membrane, dando libero corso a chiare informazioni e alla capacità di agire. Possiamo stimolare le membrane a riorganizzarsi in modo che possano fornire il sostegno e la sicurezza di cui abbiamo bisogno, restituendoci la giusta funzionalità ed espandendo le facoltà di scelta personali.

Per esempio, tutte le delicate articolazioni fra la caviglia e le dita del piede sono spesso perdute a causa dell'uso prolungato di calze e scarpe. Non abbiamo più alcuna consapevolezza di queste articolazioni, esse non sono più presenti nell'immagine che abbiamo di noi stessi. Riportando in attività quelle articolazioni potremo alleviare lo sforzo che si accumula sulla parte restante della struttura del piede e delle capsule articolari del ginocchio, della caviglia, dell'anca e così via. Dobbiamo imparare a far muovere attivamente le parti mancanti, in modo che la neurologia, il senso cinetico del corpo, possa trasferirsi alle articolazioni. “Perbacco! Non sapevo che i miei piedi dovessero muoversi in questo modo!”

*Ognuno di noi ha un gran numero di possibili schemi
di azione che non ha mai usato e che quindi
rimangono interamente estranei...*

– Moshe Feldenkrais

Pensate per un momento alle vostre mani, quante cose fanno ogni giorno, anno dopo anno. Le mani spesso sono la prima parte del corpo che tocca il mondo intorno a noi; quindi incontrano ostacoli che il resto del nostro corpo è felice di evitare. Usiamo il tatto per vedere se una cosa è calda e nell'oscurità tastiamo l'ambiente intorno a noi alla ricerca di un oggetto. Le mani sono molto sensibili e sono fortemente consapevoli della possibili-

tà di un pericolo, soprattutto dopo qualche disavventura. Con queste idee in mente, possiamo già accettare l'idea che ci sono alcune esperienze del vissuto impresse nelle nostre mani.

Ora consideriamo le esperienze ripetitive nelle vostre mani. Quante volte avete girato la maniglia di una porta nello stesso modo? Cosa dire di tutti gli anni passati a scrivere o a battere a macchina? Le vostre mani hanno fatto molte azioni molte volte esattamente con la stessa tempestività e nella stessa maniera. Probabilmente avete lavorato a lungo e duramente per acquisire delle abitudini utili, ma cosa dire di tutte le possibilità di scelta escluse dai normali schemi di comportamento?

Il seguente esercizio è fatto per aiutare e indirizzare la consapevolezza nelle mani e riscoprire le possibilità di scelta per poterle usare. È utile avere qualcuno che vi legga le istruzioni oppure potete registrarle.

Esercizio

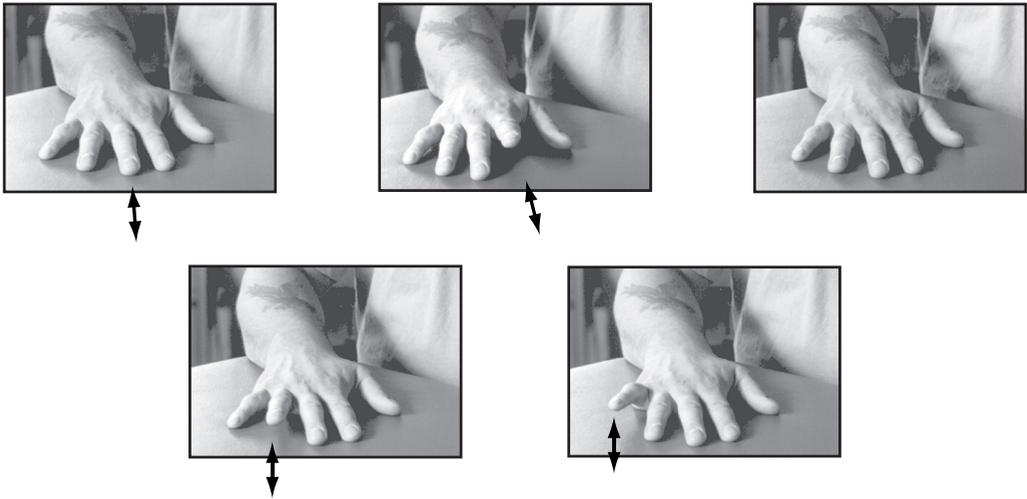
Riscoprire le proprie mani

Sedete comodamente davanti a un tavolo, con gli occhi chiusi e le mani appoggiate sul tavolo o sulle ginocchia, i palmi rivolti verso il basso. Fate attenzione alla mano destra: è rilassata, rigida, un po' dell'uno e dell'altro in zone diverse?

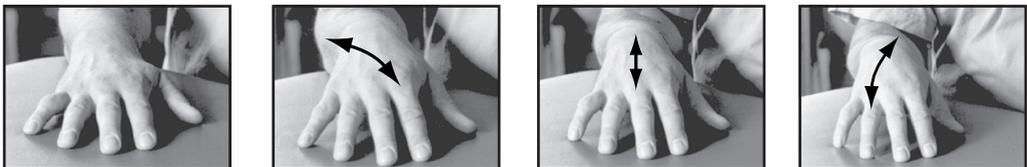
Fate attenzione alle dita (sempre con gli occhi chiusi, in questo modo si hanno maggiori informazioni). Sono distese o leggermente piegate? Potete percepire l'intera lunghezza delle dita o solamente la parte in contatto con il tavolo? Come sentite il palmo? È appoggiato completamente piatto sul tavolo o è appoggiato da una parte e il bordo opposto è leggermente sollevato dalla superficie del tavolo?

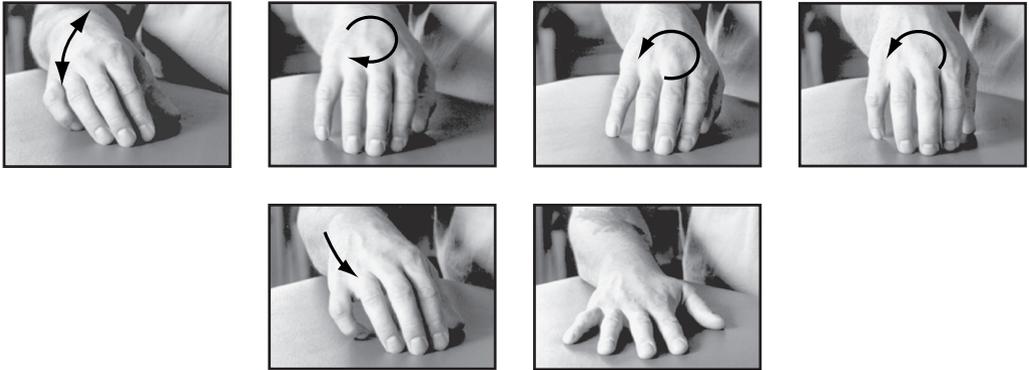
Sollevate di un paio di millimetri solamente il dito indice della mano destra e poi abbassatelo. Fatelo alcune volte (notate semplicemente il modo in cui si muove; non cercate di far accadere qualcosa. State aggiungendo delle informazioni al sistema, non state cercan-

do di aggiustare o cambiare qualcosa. Il cambiamento a volte avviene grazie alla maggiore consapevolezza di quel che si fa, ma per favore aspettate che questo avvenga). Lasciate la mano ferma e notate qualsiasi cambiamento. Ora sollevate il dito medio molte volte, solamente un paio di millimetri. Rilassate e sentite qualsiasi cambiamento. Poi muovete l'anulare, il mignolo e infine il pollice.



Ora immaginate che nel palmo ci sia una pallina. Mantenete le dita rilassate, sollevate leggermente il polso come se doveste far rotolare la pallina avanti e indietro verso il dito indice, svariate volte, lentamente e solo per un breve tratto. Riposate, poi rotolate sulla pallina immaginaria verso il dito medio alcune volte. Poi verso l'anulare, il mignolo e quindi verso il pollice.





Confrontate le mani. Muovetele delicatamente, sentite la leggerezza. Appoggiatele nuovamente sul tavolo o in grembo. Ancora con la mano destra, immaginate di avere la pallina nel palmo. Cominciate a far rotolare la pallina verso l'esterno, lentamente e molte volte. Fate partecipare la spalla destra al rotolamento. Invertite la direzione e fate rotolare un certo numero di volte. Potete sentire tutti i movimenti nelle vostre costole?

Avete così completato una mano. Notate i cambiamenti, non solo nella mano, ma in tutto l'essere. Muovete lentamente le braccia, il collo. Aprite gli occhi e camminate attorno, notando le differenze nel modo in cui vi sentite. Confrontate le due parti del corpo. Provate con l'altra mano.

Usando una parte di voi in modo diverso, create una maggiore consapevolezza delle possibilità di scelta e cambiate gli schemi e la consistenza dei tessuti della vostra mano. Con quel semplice esercizio potreste aver ridotto le impronte del vostro vissuto. Qualunque sia il cambiamento che avete notato, la crescita è cominciata; ora avete maggiori possibilità di scelta nel cervello e nel corpo. Un altro fatto interessante da considerare è che avete cominciato a imparare dal vostro stesso organismo. Questo tipo di apprendimento non è limitato dai rigidi confini imposti dai testi di medicina, ma è libero di crescere dall'interno in tutte le direzioni.