

LE PAROLE DEL CORPO

di Matteo Dellaborra

Che cos'ha da dirci il nostro corpo? Molto, più di quanto saremmo disposti ad ascoltare. Infatti ogni disturbo che riguarda il fisico può essere visto come una "Spia di allarme" che attira la nostra attenzione. Se continuiamo ad ignorare il segnale, il corpo ci allerta sempre di più creando una vera e propria patologia.

Come fa il nostro corpo a parlarci? Sentiamo spesso parlare di "chakra": secondo la tradizione indiana sono dei centri energetici che trasformano l'energia cosmica in una forma fruibile dal nostro corpo e ne regolano il flusso. Ce ne sono sette principali lungo la colonna vertebrale e molti altri minori.

Hanno una forma conica, ruotano e vibrano secondo frequenze diverse. L'energia dei chakra è distribuita nel corpo attraverso le nadi: vasi circolatori che trasportano l'energia prana al corpo e alla mente. Il prana alimenta il sistema nervoso ed endocrino, che insieme attraverso i nervi e gli ormoni modellano il nostro corpo. Il funzionamento di un chakra riflette le nostre decisioni, più o meno consapevoli, nelle diverse situazioni di vita.

Quando decidiamo che cosa pensare, che cosa sentire e che filtro percettivo usare per guardare il mondo, apriamo o chiudiamo una o più di queste "valvole" modificando il nostro assetto energetico. Tutto procede bene finché le decisioni che prendiamo sono coerenti con ciò che siamo, ma se non ci ascoltiamo, se neghiamo la nostra essenza, iniziano a insorgere problemi. La malattia può essere intesa, secondo questa lettura, come evoluzione di un disturbo del flusso di energia a livello dei chakra, segue poi verso le nadi, poi attraverso i sistemi nervoso ed endocrino diventa un disturbo fisico. Può accadere che per una decisione errata creiamo un blocco in qualche chakra: da quel momento la nuova configurazione energetica funzionerà come una calamita attirando esperienze che confermano la tensione originaria, rendendo il blocco sempre più solido.

Come possiamo imparare ad ascoltare i messaggi del corpo?

Presso il nostro Centro è possibile farlo attraverso il "lavoro integrato".

Partiamo dalla teoria che ogni manifestazione fisica di qualsiasi patologia porti con sé inevitabilmente delle componenti emotive. Esse possono essere vere e proprie con-cause del sintomo fisico oppure semplicemente condizionare il modo in cui il paziente vive la propria "malattia".

Di fronte a un paziente compiamo un'analisi del sintomo per cui si è rivolto a noi: inizialmente vediamo quale distretto corporeo è coinvolto, quale lato del corpo ecc. e grazie al significato simbolico e alla vicinanza di un particolare chakra siamo in grado di interpretare il sintomo in un contesto più ampio e fornire degli spunti per una guarigione più completa e duratura. Ad esempio: per una persona che si presenta con un forte dolore al braccio si può ipotizzare che si stia impedendo di essere se stessa perché esercita un controllo eccessivo, in particolare non si

permette di esprimere la propria volontà se è colpita la spalla destra o i propri sentimenti se è colpito il lato sinistro... Questo può essere un punto di partenza che guida il nostro intervento, che viene poi modulato sugli specifici vissuti emotivi di quel paziente, con la sua particolare storia di vita e di "malattia".

Il primo obiettivo del "lavoro integrato" è quello di migliorare la percezione del proprio corpo intesa sia come la capacità di interpretare più profondamente e consapevolmente i messaggi che il nostro corpo ci invia, sia come rendere più aderente alla realtà l'immagine mentale che ognuno ha del proprio corpo. Il corpo è una cassa di risonanza molto potente e, attraverso l'analisi delle sensazioni fisiche, è possibile aiutare tutti coloro che fanno fatica ad ascoltarsi a dare un nome a emozioni non immediatamente riconoscibili.

E' anche importante cercare di risolvere le tensioni fisiche perché partendo dall'assunto che il corpo dispone di una quota fissa di energia, se la "spreca" per mantenere delle tensioni inutili nel corpo ci sarà meno energia da investire a livello psicologico ed emotivo.

E' infine indispensabile, oltre a curare il sintomo fisico, la possibilità di lavorare sulla rete di relazioni della persona in modo da rendere più visibili risorse che la persona non utilizza per il proprio benessere e che sono invece fondamentali per poterlo raggiungere.