



LIBERA SCUOLA DI HATHA YOGA
aa. 2017 – 2021
Milano

COMUNICAZIONE E CONSAPEVOLEZZA DI SÉ:
propriocezione, spazio vitale, Quinto Chakra e
benessere psicofisico.

di

Nancy Sasso

A mio fratello *Roberto*

SOMMARIO

INTRODUZIONE	3
PROPRIOCEZIONE E SPAZIO VITALE	4
LA PROPRIOCEZIONE.....	4
LA PERCEZIONE DEL CORPO NELLO SPAZIO.....	6
POSTURA E CARATTERE	7
COMUNICAZIONE E QUINTO CHAKRA: LA REALIZZAZIONE DELL’AUTOCOSCIENZA....	8
VISHUDDHA CHAKRA	8
DALLA VOCE INTERIORE AL CANTO PASSANDO PER LA TIROIDE: VISHUDDHA, IL CHAKRA DELLA CREATIVITÀ E DELLA TRASFORMAZIONE.....	11
INGAGGIO SOCIALE E VAGO VENTRALE: LA TEORIA POLIVAGALE.....	14
DIAFRAMMA, EMOZIONI E CONSAPEVOLEZZA.....	21
PANDEMIA, INSEGNAMENTO ONLINE E QUINTO CHAKRA.....	23
SEQUENZA FOCALIZZATA SUL QUINTO CHAKRA	25
CONCLUSIONI	27
ALLEGATO (rif. in nota 1) - I SEGRETI DEL CORPO.....	28
BIBLIOGRAFIA	32

INTRODUZIONE

La scelta dell'argomento della mia trattazione è stata dettata da una serie di eventi che si sono alternati perfettamente negli ultimi due anni. Tutto mi ha portato a riflettere sui miei percorsi lavorativi, professionali, personali fino a giungere alla consapevolezza che un praticante di yoga ancor più di tutti è in continua lotta con se stesso per mantenere il suo equilibrio interiore, instabile per definizione.

In questa breve trattazione ho deciso di parlare di un argomento che pervade la mia vita dalla nascita, ossia la Libertà.

Anni fa in un momento di mio eccezionale disagio mi disse con fermezza mio padre: "Nancy, lo vuoi capire: tu sei uno spirito libero, nessuno può tenerti in catene". È così, ha perfettamente ragione, non conosco luogo, né radici, pur essendo alla continua ricerca di quel luogo e di quelle radici, ogni volta che provo a restare, ovunque sia, mi sento soffocare, come se avessi un cappio al collo. Tempo fa ho scoperto di aver subito il classico "trauma da parto", per via di un cordone ombelicale corto, di cui non si sapeva nulla negli anni '80 in cui le ecografie non esistevano, non riuscivo a nascere, tutte le volte che vedevo quasi la luce venivo riportata indietro. Ho lottato, alla fine ho vinto io (con l'aiuto di mia mamma e di qualche bravo medico), con l'unico scotto da pagare che con quella sensazione di soffocamento devo lottarci per tutta la mia esistenza per un motivo o per un altro.

Oggi ho la *consapevolezza* che continuerò a vincere.

Da qui la mia tesi, in cui parlo e indago sull'importanza del proprio "spazio vitale", della percezione del proprio spazio, fondamentale per la maturazione della consapevolezza di sé, di quel che si è per se stessi e per gli altri, in un gioco forza dal quale non possiamo prescindere in quanto esseri sociali, felici in relazione con chi ci circonda.

Spazio vitale e relazioni nella trattazione vengono rapportati al Quinto Chakra, che a me piace pensare essere il mio Chakra per eccellenza per via del mestiere che "sono". Mi occupo di Comunicazione per la cultura e da 15 anni ho il grande dono di relazionarmi con persone complesse e allo stesso tempo meravigliose, spesso grandi artisti. Osservo le loro difficoltà nel relazionarsi, nel comunicare, spesso chiusi in un mondo solo loro in cui è difficile entrare. Sarebbe motivante per me un giorno diventare la loro insegnante di Yoga, auspicando il loro benessere.

Qui analizzo la comunicazione e il Quinto Chakra, passando attraverso una piccola nota sul mestiere dell'attore, e i punti di contatto con lo Yoga, per giungere sino alla relazione fra la comunicazione e l'anatomia degli esseri umani, snocciolando tra le altre la "Teoria Polivagale" relativa al nervo vago considerato fondamentale nelle reazioni legate alle relazioni sociali.

Termino questa breve trattazione con una nota sull'importanza della voce, e quindi del diaframma, e del silenzio, un'arma splendida e potentissima per entrare in relazione con se stessi e con gli altri, talvolta lasciando al corpo la gioia di comunicare senza parole.

Grazie per il tempo che dedicherai alla lettura.

Nancy

PROPRIOCEZIONE E SPAZIO VITALE

Sapere in quale posizione ci si trova, sempre, anche ad occhi chiusi, migliora la nostra capacità di reagire ad eventuali stimoli esterni tendenti ad alterare la nostra posizione nello spazio. Ma come fa il nostro corpo a mantenersi in equilibrio e a stare eretto? Come riesce a rispondere sempre nella maniera migliore alle continue sollecitazioni che riceve dal mondo esterno?

È una complessa struttura anatomica, che si compone di centri e vie nervose e di strutture, come ad esempio i muscoli, che rispondono ai comandi che arrivano dal sistema nervoso. C'è un continuo scambio di messaggi tra l'ambiente esterno e quello interno, quasi una centrale telefonica che smista le informazioni tra muscoli, tendini e sistema nervoso centrale. Questo particolare sistema dà vita a una sensibilità particolare, che si chiama **propriocezione** grazie alla quale l'organismo ha la percezione di sé in rapporto al mondo esterno.

Infatti, non sono solo la vista, l'udito o il tatto a informare come si posiziona il corpo nella realtà, ma la sensibilità propriocezionale che permette di sentire il movimento di un braccio o di una gamba anche quando gli occhi sono chiusi e consente al corpo di muoversi al meglio.

Dopo un trauma fisico (come una distorsione ad esempio) o psicologico, si può perdere tale sensibilità: la rete di comunicazione tra sistema nervoso centrale e muscoli va in tilt; le risposte non sono più adeguate.

LA PROPRIOCEZIONE

Definizione: la propriocezione è l'insieme delle funzioni deputate al controllo della posizione e del movimento del corpo, sulla base delle informazioni rilevate da recettori periferici denominati *propriocezionari*. Tali informazioni sono elaborate all'interno di riflessi spinali volti al mantenimento della corretta postura e a contrastare la forza di gravità.

Il concetto di propriocezione o propriocezionalità si è sviluppato e modificato nel tempo. Oggi, grazie ai più recenti studi scientifici, si possono distinguere una componente cosciente, detta "propriocezione", e una incosciente chiamata "archo-propriocezione".

La propriocezione cosciente

La propriocezione cosciente comprende:

1. La sensazione di posizione articolare: questa avverte della posizione in cui si trova un arto. Per esempio, quando si tiene un braccio alzato, fermo sopra la testa, anche se non lo si guarda, l'organismo sente che è in quella posizione.
2. La sensazione del movimento articolare (cinestesia): se si muove il braccio, si avverte il suo movimento nello spazio.

L'Archeopropriocezione incosciente

Quando si cammina, ci si rende conto dell'ambiente circostante senza pensare ai muscoli che si muovono, all'equilibrio, alla postura. Tutto funziona in automatico. Questa è l'archeopropriocezione incosciente, che è alla base dei riflessi che rendono stabile il corpo. È un sistema automatico che non coinvolge la coscienza.

Essa interessa le strutture più primitive sviluppate nel corso dell'evoluzione: il midollo spinale e il tronco dell'encefalo, ossia la massa cerebrale contenuta nel cranio (cervello, cervelletto, midollo allungato).

Abbiamo detto che le informazioni vengono smistate al sistema nervoso centrale dai *propriocettori*. Queste terminazioni nervose consistono in strutture specializzate (presenti nelle articolazioni, nei muscoli e nella cute), che inviano messaggi, assieme ad altre strutture specializzate come gli occhi incaricati di mandare informazioni visive, l'orecchio interno che avverte della situazione di equilibrio (informazioni vestibolari), le viscere sensibili al benessere e al dolore.

I propriocettori si distinguono a seconda della posizione e del ruolo che assumono all'interno del nostro corpo in: recettori del fuso neuromuscolare, organi tendinei del Golgi, recettori delle capsule articolari, riflessi propriocettivi.

Tutte queste informazioni giungono al sistema nervoso centrale, dove viene elaborata una risposta, che viene immediatamente "rimandata" ai muscoli, dove si traduce nell'esecuzione di movimenti poco dispendiosi e coordinati. Quando si subisce un trauma (per esempio una distorsione a una caviglia) si possono danneggiare le strutture anatomiche che contengono i propriocettori. In tal modo si riduce la qualità delle informazioni che quel distretto invia al sistema nervoso centrale.

Ognuno di noi è dotato di un particolare grado di sensibilità sullo stato dei nostri muscoli, sull'attività dei nostri organi e sul grado di benessere generale dell'organismo.

Biologicamente la propriocezione parte dai propriocettori che ricevono gli stimoli da muscoli, tendini e altre strutture e li trasmettono al midollo spinale e da qui arrivano al cervello.

I propriocettori sono di ausilio al corpo sia in termini di prevenzione (cogliendo quando si arriva al limite dello sforzo in modo da non andar incontro al dolore o a un danno) ma anche nella semplice regolazione dei movimenti.

Ad esempio, per noi adulti camminare è un processo ormai automatico, tuttavia la difficoltà del mantenere l'equilibrio possiamo comprenderla osservando gli sforzi e la fatica di un bambino che sta imparando a camminare: deve imparare a coordinare i piedi in appoggio e la loro spinta, le ginocchia, i muscoli, le braccia e la testa.

La propriocezione si innesta proprio in questa serie di movimenti cercando di coordinarli in modo che fluidamente si susseguano permettendo di perdere e ritrovare l'appoggio sul baricentro senza cadere.

LA PERCEZIONE DEL CORPO NELLO SPAZIO

I canali di percezione

Qualcuno percepisce il mondo principalmente tramite la vista, altri attraverso l'udito e altri ancora tramite il tatto. La realtà viene di solito percepita dal canale predominante, che nella cultura occidentale è la vista, seguita dall'udito.

Canale visivo = **vedere**

Canale uditivo = **sentire**

Canale propriocettivo = **toccare/sentire il corpo**

Canale cinestesico = **muoversi**

La percezione è un insieme di meccanismi attraverso il quale riceviamo ed elaboriamo le informazioni che giungono dall'esterno. La propriocezione è il percorso a senso inverso.

Solitamente non si avverte la differenza tra una posizione e un'altra; per esempio, si conosce poco la diversità delle sensazioni provate nel ruotare a destra o a sinistra la testa; così, come non si possiede la consapevolezza del proprio corpo e di parte di esso nello spazio. La sfida dello Yoga nel mondo di oggi, specie in occidente, è questa.

Attraverso la nostra straordinaria disciplina, infatti, ci impegniamo a re imparare, anche chiudendo gli occhi, a percepire gli stimoli che ci arrivano dall'ambiente esterno, diventandone consapevoli.

Impariamo a “sentire” la parte del corpo che si muove e ad avvertirne il peso, il calore, la sua posizione nello spazio.

L'autopercezione aiuta a prendere coscienza di tutti i cambiamenti, anche i più piccoli, che avvengono nel corpo. Qual è ad esempio la sensazione che si prova quando si muove il braccio in una direzione e la differenza se si muove in senso opposto.

Iniziare ad ascoltare e cercare di percepire le sensazioni di rigidità, di contrazione, di rilassamento, di caldo e di freddo. Concentrarsi sul sentire il corpo e capire cosa vuole comunicare.

Anche nella respirazione si creano micromovimenti che le singole vertebre producono continuamente quando si respira. Si deve iniziare ad avere coscienza del corpo nello spazio; rieducare l'atteggiamento corporeo, modificare i vizi di posizione che si accentuano con il passare del tempo, evitare movimenti ripetitivi sbagliati. Il tutto è possibile riappropriandosi della capacità di propriocezione.

Grazie alla pratica yogica ci è possibile stimolare e affinare la nostra capacità di individuare e ascoltare ogni singolo movimento del nostro corpo nei gesti quotidiani.

Nella pratica, infatti, ci estraniamo dai segnali esterni, ci concentriamo su noi stessi partendo dal respiro e dal suo ritmo in sintonia con il movimento.

POSTURA E CARATTERE

Negli anni psicologi e neuro scienziati hanno studiato e maturato teorie che pongono in relazione la postura (e indirettamente quindi la propriocettività) con le note caratteriali degli individui.

Lo psicologo *Willem Reich* ha introdotto il concetto di “armatura caratteriale”, sostenendo che il carattere si esprime negli atteggiamenti posturali, nelle posizioni che si assumono e non solo nelle espressioni e comportamenti tipici della persona.

L'armatura caratteriale influenza lo sguardo, il tono della voce, il ritmo delle parole.

Altrettanto può fare con la respirazione, provocando rigidità muscolari croniche. *Lowen*, fondatore della *Bioenergetica*¹, ha perfezionato il concetto, evidenziando come ogni blocco emotivo possa comportare un blocco nel flusso di energia, ostacolando respiro e movimento.

I “conflitti” si strutturano nel corpo sotto forma di tensioni muscolari croniche e come tutte le armature, anche quella caratteriale limita la motilità e la sensibilità e, attraverso una respirazione inadeguata, causa un aumento dell'ansia e dell'irritabilità. Il lavoro sul corpo aiuta a percepire la propria rigidità come limitazione all'auto-espressione.

Per *Jack W. Painter*, questa “armatura” spesso impedisce la fuoriuscita delle emozioni che sono state congelate, trattenendo energia. È come se il corpo esprimesse un rifiuto di crescere e di vivere, a causa di blocchi del passato creati per proteggersi da esperienze spiacevoli, ma che persistono come se il pericolo fosse ancora atteso.

¹ In allegato alla presente trattazione si inserisce l'intervista ad Alexander Lowen pubblicata su “La Repubblica del 9 Aprile 2004” - I SEGRETI DEL CORPO.

COMUNICAZIONE E QUINTO CHAKRA: LA REALIZZAZIONE DELL'AUTOCOSCIENZA.

Comunicare con l'esterno in modo equilibrato è un aspetto fondamentale della vita di ogni individuo, anche per il proprio benessere psicofisico, infatti, è importante riuscire a gestire e mantenere relazioni sociali sane. La capacità di comunicare con gli altri si acquisisce partendo proprio dall'ascolto di sé e del proprio corpo.

VISHUDDHA CHAKRA

Nello Yoga il centro dell'energia deputato alla comunicazione è il Quinto Chakra collocato all'altezza della gola, esattamente all'incrocio delle ossa della clavicola, con il vertice nella terza vertebra cervicale.

Vishuddha, il quinto chakra, è il centro del suono e della parola, quando in equilibrio energetico permette di comunicare all'esterno il nostro pensiero esprimendo la nostra interiorità.

È preposto anche alla capacità di ascoltare e comprendere, pertanto è nodo cruciale per lo sviluppo della creatività, ogni attività creativa infatti implica di dover spiegare a se stessi e agli altri quelle che sono le proprie intuizioni profonde.

La parola Vishuddha con cui si identifica il quinto chakra, in sanscrito ha il significato di *puro*, ed è legato all'elemento *etere*, il quinto elemento, simbolo di purezza, di vastità e al contempo di vuoto. Quel vuoto interiore che riusciamo a ricreare quando ascoltiamo profondamente noi stessi, presupposto di una sana ed equilibrata comunicazione anche con l'esterno.

Il simbolo di Vishuddha è un **loto** di colore **blu chiaro a sedici petali** sui quali sono rappresentate le vermiglie sedici vocali dell'alfabeto sanscrito: a (breve), a (lunga), i (breve), i (lunga), u (breve), u (lunga), r (considerata vocale, breve), r (lunga), l (considerata vocale, breve), l (lunga), e, ai, o, au, n (quale nasalizzazione), h (quale mezza aspirazione).

Il numero 16 è il quadrato di quattro, ovvero il quadrato che si moltiplica per se stesso. Il 4 e la sua rappresentazione geometrica, il quadrato, sono in tutte le tradizioni i simboli della manifestazione universale, della materializzazione del cosmo.

Ora, con l'aggiunta di una seconda dimensione, descritta dalla sua elevazione al quadrato ($4 \times 4 = 4$ alla seconda), il quaternario può rispecchiarsi in se stesso, può riflettersi. Il 16 diviene perciò il simbolo della manifestazione che ha raggiunto la capacità, moltiplicandosi per se stessa o proiettandosi in una nuova dimensione, di potersi «vedere», di autocontemplarsi. Questo rappresenta il percorso dello sviluppo psichico con la sua capacità di «**rendersi conto di sé**», di acquistare autocoscienza.

I pitagorici giuravano «per il quadrato di quattro», come a dire per la conoscenza del cosmo o per la coscienza dell'uomo.

L'evidenziazione del quaternario corrisponde, infatti, al punto di vista cosmologico, cioè relativo alla conoscenza del cosmo, e ugualmente corrisponde alla presa di coscienza dell'uomo da parte di se stesso.

Al centro del loto vi è un triangolo rovesciato, che contiene a sua volta un cerchio bianco. Al centro sono spesso rappresentati l'elefante bianco, veicolo di conoscenza delle origini, e la sillaba HAM che ne rappresenta il Mantra.



Dal primo al quarto, i chakra hanno una funzione afferente, ciò vuol dire che ricevono e processano informazioni dall'ambiente esterno ed entrano in relazione con il fuori da sé per mezzo di impulsi consapevoli e non.

Il quinto è il primo chakra efferente, che dopo aver processato le informazioni ricevute dai primi quattro chakra porta fuori da sé la propria creatività.

È inoltre il ponte fra il chakra del cuore e i chakra della testa, pertanto ponte fra sentimento e pensiero, assumendo un valore di intermediazione interiore importantissimo.

Si intuisce pertanto la potenza del quinto chakra molto influente nelle relazioni con il mondo e con gli altri. Esso dona doti di persuasione, eloquenza, concentrazione e apprendimento. Dona una forte **consapevolezza di sé** e della propria autenticità consentendo al contempo l'apertura alle opinioni degli altri.

Proprio perché Vishuddha è un centro energetico potentissimo, una sua disfunzione in eccesso o in difetto può avere conseguenze molto serie sia dal punto di vista psichico sia dal punto di vista fisico.

Tra gli Organi in relazione con il quinto chakra troviamo in primo piano la **tiroide e paratiroidi**, la faringe, la laringe, la trachea, le corde vocali, la gola, il collo in generale, la bocca, il palato, la lingua in relazione alla fonazione, il viso e i muscoli mimici sino alla linea degli occhi, le vertebre cervicali, l'albero bronchiale, l'apice dei polmoni, le spalle e la superficie esterna degli arti superiori, il dorso delle mani, le orecchie e l'udito.

Con un quinto chakra in deficit di attivazione a livello fisico è possibile incorrere più facilmente in infezioni alle vie respiratorie come sinusite, raffreddore, tracheite, faringite e laringite, ma anche in disturbi alla tiroide, problemi all'udito, vertigini e cervicale.

Sul piano emotivo e psicologico si ha difficoltà nell'ascolto del prossimo e nella comunicazione delle proprie idee: si tende a fuggire dalle interazioni sociali, a chiudersi in se stessi e lasciarsi divorare dalla timidezza, dall'introversione e da un perenne senso di inadeguatezza. Non si ha fiducia in se stessi, nelle proprie idee e capacità, ci si oppone al cambiamento con il naturale conseguente blocco della creatività.

Se invece si registra un'attivazione eccessiva del quinto chakra si assiste ad un atteggiamento opposto: si è vittime di irrequietezza e eccessiva autostima, si parla troppo velocemente in modo compulsivo e mangiandosi le parole. Si è spesso attraversati da sentimenti di rabbia, orgoglio, fanatismo e senso di superiorità che portano a degradare i rapporti con gli altri.

Le caratteristiche del quinto chakra

Nome sanscrito	Vishuddha (letteralmente, "purificazione")
Nome italiano	Chakra della gola, centro della laringe, quinto chakra
Zona del corpo	Sulla colonna vertebrale all'altezza della gola, vicino alla tiroide
Ghiandola corrispondente	Tiroide
Parti del corpo correlate	Gola, collo, bocca, orecchie, laringe, spalle
Funzione	Comunicazione
Disfunzioni	Dominanza e manipolazione del prossimo, intolleranza. Timidezza, inibizioni, incomunicabilità, disturbi del linguaggio. Mal di gola, torcicollo, tonsillite, dolori cervicali, disfunzioni tiroidee, problemi di udito
Armonizzazione	Capacità di comunicare, apertura mentale, capacità di apprendimento e concentrazione, pensiero razionale, eloquenza, musicalità, personalità ben sviluppata
Paura	Paura del giudizio altrui
Senso	Udito
Simbolo	Un loto a sedici petali di colore blu chiaro, con al centro un triangolo. Al centro del triangolo, un cerchio bianco che include la sillaba HAM e un elefante bianco
Elemento	Etere
Colore	Blu chiaro
Mantra	HAM
Nota	Sol
Animale	Elefante bianco
Divinità	Shakini e Ardhanarishvara, divinità femminile e maschile che rappresentano il dominio sui cinque elementi
Pianeta	Mercurio
Pietra	Lapilazzuli, acquamarina, sodalite, zaffiro, turchese

Fonte: *leviedeldharma.it*

DALLA VOCE INTERIORE AL CANTO PASSANDO PER LA TIROIDE: VISHUDDHA, IL CHAKRA DELLA CREATIVITÀ E DELLA TRASFORMAZIONE.

Quindi quando il quinto chakra Vishuddha è aperto e bilanciato la nostra capacità di **comunicare e ascoltare** è al suo picco massimo. L'organo di senso rapportato al vishuddha è l'orecchio, sede dell'udito, mentre l'organo di azione è la bocca. La caratteristica principale di questo chakra è il vuoto, per cui la concentrazione operata sul vishuddha realizza il vuoto.

Il quinto chakra è la nostra **voce interiore**. Governa la capacità di esprimerci, ascoltare e comunicare con gli altri. Ci sfida a pensare e riflettere su ciò che diciamo e ciò che trasmettiamo al mondo, ci aiuta a comprendere qual è la nostra verità e quanto siamo disposti a condividerla. Le relazioni sociali sono oneste, aperte e spontanee quando il chakra Vishuddha non è ostacolato.

Possiamo individuare il quinto come il **chakra degli artisti**, basti pensare al mestiere dell'**attore**, con il quale personalmente mi confronto quasi quotidianamente. Un mestiere che presuppone l'utilizzo di tecniche specifiche avendo un'attitudine particolare all'utilizzo delle proprie emozioni. Un artista con Vishuddha in equilibrio sarà sicuramente performante al meglio delle proprie capacità. L'attore, infatti, si serve delle proprie emozioni utilizzando a supporto di queste una rete di tecniche che ci riportano non solo a principi yogici, ma proprio al chakra Vishuddha, denotandone l'importanza per chi fa determinati mestieri: energia, cura e controllo del linguaggio del corpo, tono della voce, ritmo, memoria, immaginazione, fantasia, uso della respirazione.

Vishuddha rappresenta un particolare livello di energia, che pare costituire un punto di passaggio e trasformazione dell'energia/materia corporea dal basso verso l'alto o viceversa. Un punto dove è possibile la creazione e l'esteriorizzazione di nuova materia. Un centro dove è raggiunto un potere-controllo sulla manifestazione corporea.

Esattamente nel punto dove gli yogin collocano il chakra si trova un'importantissima ghiandola, **la tiroide**, con annesse quattro piccole ghiandole, le paratiroidi.

Gli ormoni della tiroide sono di due tipi: iodio-tironine e calcitonina. Tramite le iodio-tironine la tiroide regola tutti i processi metabolici e gli scambi energetici, in particolare attraverso il metabolismo dei glicidi (gli zuccheri). Il cervello utilizza per le sue funzioni quasi unicamente glicidi. La tiroide influenza la crescita corporea e, in particolare, lo sviluppo del cervello, aumentando ad esempio, il numero delle sinapsi, cioè dei collegamenti tra cellule nervose. Inoltre, influenza lo sviluppo sessuale.

Le *iodio-tironine* esplicano la loro funzione mediante la captazione di iodio che viene legato a particolari aminoacidi nel surrene. Con la capacità di accumulare iodio nei mammiferi la tiroide permette di completare armonicamente la crescita, nell'uomo permette di raggiungere un normale livello intellettuale, di sviluppare la coscienza.

Lo iodio è presente fondamentalmente nell'acqua di mare, utero primordiale della vita. La carenza di iodio comporta, infatti, anche una mancata maturazione sessuale, quindi un blocco dell'attività del secondo chakra.

Un legame tra Svadhishtana e Vishuddha è presente anche per ciò che riguarda il metabolismo del calcio, e pertanto delle ossa, come «energia primordiale» (Svadhishtana) e sua «trasformazione» (Vishuddha).

La possibilità di catturare calcio dal mondo esterno e farlo proprio è, infatti, primitivamente legata al rene che è in grado di attivare la vitamina D, permettendole di legare il calcio nell'intestino. Il destino del calcio, in seguito, è invece diretto dalla tiroide. Questa ghiandola, tramite le iodio-tiroine, sembra quindi guidare e regolare, ovvero essere alla base di un passaggio a una tappa successiva dello sviluppo psico-fisico.

Tramite la calcitonina la tiroide ha effetto ipocalcemizzante e ipofosforemizzante: inibisce la perdita di calcio. Favorisce la stabilità dell'osso dirigendo il calcio dal sangue verso l'osso e trattenendolo a livello renale in modo che non venga rilasciato nelle urine.

L'ormone delle *paratiroidi* è invece il paratormone (PTH). Esso ha un'azione complementare alla calcitonina, cioè ipercalcemizzante. Regola la distribuzione di calcio e di fosforo nelle ossa (idrossiapatite di calcio). Promuove l'attività di riassorbimento dell'osso, nel senso che, se nel sangue c'è un tasso basso di calcio, il PTH lo preleva dalle ossa e lo dirige nel sangue. Inoltre, ne favorisce l'assorbimento dall'ambiente esterno. Il PTH, infatti, media la sintesi di vitamina D «attivata». Ogni giorno 700-800 mg. di calcio possono uscire o entrare nelle ossa. La vitamina D, attivata e trasmessa all'intestino, permette l'assorbimento di calcio e fosfati, il cui successivo destino viene regolato dalla calcitonina e dal PTH.

Nell'uomo, con l'avanzare dell'età, vi è una progressiva riduzione della calcemia, dell'assorbimento intestinale del calcio e della calcitonina, e un aumento del PTH che tenta di ristabilire la calcemia. Ciò determina una progressiva osteoporosi, una rarefazione della materia, da taluni intesa come forse la preparazione a un passaggio verso una dimensione più spirituale.

Esaminando le funzioni che contraddistinguono queste ghiandole, possiamo dire che la tiroide e le paratiroidi governano la «stabilità» della materia corporea, la sua maggiore o minore «materializzazione» verso la sintesi di tessuti, o energizzazione verso l'apparizione e la stabilizzazione delle facoltà intellettive e la creazione di idee, permettendo così all'uomo di esprimere coscienza e autocoscienza.

Uguale collocazione rispetto alla tiroide hanno, nella parte più interna della gola, le corde vocali sede dei suoni articolati, della parola e della capacità di linguaggio, espressione cosciente del concetto.

Da qui prendo spunto per soffermarmi sul *tono*, sul *ritmo* e in definitiva sulla **voce**. In numerose tradizioni nel mondo quella del *canto* è una pratica che l'individuo da solo o nella collettività pratica per avvicinarsi a se stesso.

È così nella tradizione vedica in India, ma anche nella tradizione cristiana con il canto gregoriano ad esempio. Nelle culture primitive, il suono, il canto e in definitiva la voce (e pertanto l'ascolto) veniva utilizzato per guarire i malati, per radunare gli animali o per orientarli, oltre che come rito comunitario propiziatorio o di buon auspicio. È noto, inoltre, il detto popolare «canta che ti passa».

Ma perché il canto, la voce e il suono hanno un ruolo terapeutico, calmante, attivante la concentrazione (o al contrario lo stato d'ansia e stress a seconda del tono e del ritmo). Cosa accade a livello del nostro sistema neurovegetativo?

Le pratiche più o meno antiche di cui si accennava pocanzi, non solo danno benessere individuale, ma attivano quello che i neuroscienziati oggi definiscono **“ingaggio sociale”**. **Cantare infatti, dà la possibilità al diaframma e alla pancia di vibrare, consentendo al nervo vago ventrale di rilassarsi**, di funzionare al meglio, dà la possibilità di ascoltare le proprie sensazioni viscerali; le **componenti somato-motorie del vago ventrale** infatti, contribuiscono ai comportamenti di esplorazione del contesto che si sta vivendo e di ricerca del contatto sociale oltre che di ricerca del coinvolgimento sociale (nel guardare, nell'ascoltare, nelle espressioni facciali, nei gesti del capo, nelle vocalizzazioni).

Il nervo vago ventrale permette di avere delle espressioni del viso coerenti al nostro stato d'animo e se questo nervo è teso, i muscoli del viso saranno più tesi: **se si racconta un episodio intimo ad una persona, c'è una differenza fra l'essere ascoltati da una persona che accoglie e segue con lo sguardo, con l'espressione del viso e con la voce o al contrario che non ha vitalità ed espressività in viso.**

Allo stesso tempo le sensazioni che proviamo a livello intestinale sono importanti per gestire sentimenti positivi di vitalità e per dirigere la nostra vita, oltre ad essere anche la fonte di molte delle nostre intuizioni.

Le pratiche sciamaniche e spirituali tradizionali insegnano che i sentimenti di benessere vengono incorporati direttamente come sensazioni viscerali.

Cantare è una di quelle semplici ed efficaci pratiche che ha la possibilità di disfare il nodo cervello/intestino.

INGAGGIO SOCIALE E VAGO VENTRALE: LA TEORIA POLIVAGALE

Ho fatto cenno nel paragrafo precedente a quello che alcuni neuroscienziati definiscono *ingaggio sociale*. Voglio soffermarmi su questa definizione.

Il sistema di autoregolazione delle emozioni e delle reazioni parte da un sistema primitivo di inibizione (il sistema rettiliano), si affina, nel corso dell'evoluzione, con il sistema di attacco-fuga, e culmina in un sistema sofisticato di ingaggio sociale mediato dalle espressioni facciali e dalla vocalizzazione.

Spesso si pensa che il cervello governi ogni reazione e ogni movimento volontario o involontario del nostro corpo, anche a livello viscerale.

In realtà la comunicazione tra cervello e corpo è reciproca e bidirezionale.

La "Teoria Polivagale" del neurofisiologo Stephen Porges (2014) sostiene che i nostri visceri (cuore, polmoni, intestino...) infatti, attraverso il sistema nervoso autonomo controllano il nostro comportamento quanto la nostra mente.

Finora l'attenzione delle neuroscienze si è concentrata sulla parte del cervello sede del pensiero e della consapevolezza, la corteccia. Qualche ricercatore più ardito, come Antonio Damasio o Jaak Panksepp, si è spinto un po' più giù, a livello delle regioni limbiche e del tronco encefalico, luoghi in cui hanno sede le emozioni. Porges è andato oltre, verso la parte più "bassa" e viscerale, il "sistema nervoso autonomo" (connesso a organi come il cuore, i polmoni e l'apparato digerente) che regola lo stato fisiologico dell'organismo per garantirne la sopravvivenza e affrontare tutte le condizioni di "stress".

Il paradigma classico più diffuso vede il sistema nervoso come un'alternanza tra due sistemi principali tra loro in competizione: il sistema simpatico e il sistema parasimpatico.

Il sistema simpatico è responsabile della nostra reattività (attacco/fuga) e dunque della nostra sopravvivenza, mentre il parasimpatico (vagale) ha un ruolo protettivo di riduzione dell'arousal (ossia della reazione e attivazione temporanea del sistema nervoso di intensità variabile in risposta ad uno stimolo) e recupero dell'omeostasi (della condizione di stabilità).

La Teoria Polivagale mira a spiegare le reazioni dell'uomo in situazioni di pericolo. L'attivazione immediata del sistema di difesa genera una risposta che non è mediata dalle zone corticali, dalle funzioni superiori, ma che si sviluppa nella parte evolutivamente più antica del cervello, il tronco encefalico.

La Teoria Polivagale si basa sull'evoluzione biologica del nostro sistema nervoso.

Per comprendere la teoria di Porges bisogna partire dalla fondamentale differenza tra rettili e mammiferi in materia di relazioni sociali: i mammiferi hanno bisogno, per sopravvivere, di instaurare relazioni sociali, di avere legami affettivi e di proteggersi l'un l'altro, mentre i rettili no, sono animali solitari.

Nel passaggio evolutivo tra rettili e mammiferi il sistema nervoso autonomo si è dovuto modificare per aumentare le possibilità di sopravvivere in condizioni di pericolo: il sistema di

difesa è infatti caratterizzato da due branche fondamentali del sistema nervoso autonomo, l'una in grado di promuovere reazioni di attacco, fuga, congelamento (**sistema simpatico**) e l'altra in grado di innescare la reazione di morte apparente (**sistema parasimpatico dorso-vagale**).

Successivamente nei mammiferi si sarebbe sviluppata una terza branca, **il sistema parasimpatico ventro-vagale**, che attiva comportamenti di affiliazione e vicinanza, di collaborazione e aiuto reciproco. **Quest'ultima branca è attiva solo in condizioni di sufficiente sicurezza ed è quella più legata ai comportamenti di attaccamento e di cooperazione tipici degli esseri umani.**

La branca del sistema simpatico si attiva invece in condizioni di medio-pericolo, in cui sentiamo cioè di poter provare a reagire o a fuggire, mentre la branca del parasimpatico dorso-vagale è simile alla reazione rettiliana e si attiva nell'uomo solo in condizioni di grave pericolo di vita.

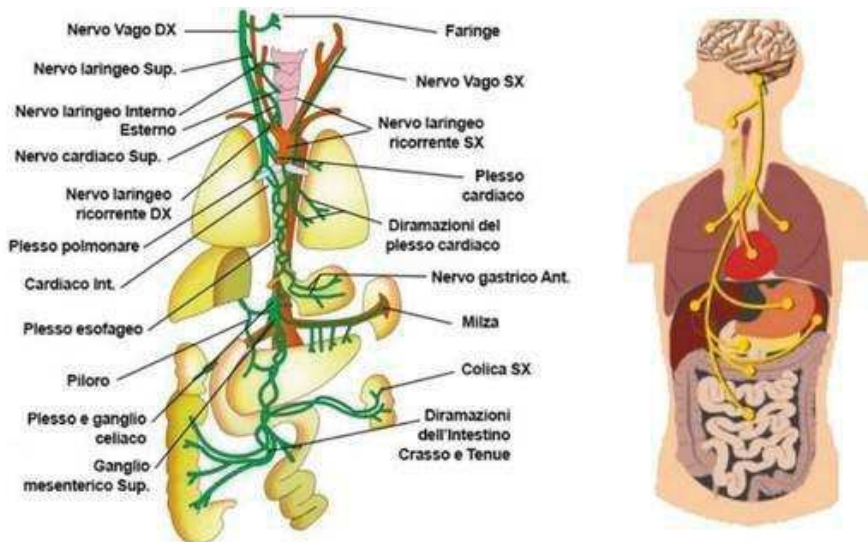
“Finora si diceva che il sistema nervoso autonomo fosse diviso in due sistemi antagonisti: il simpatico, che attiva i comportamenti di attacco e fuga, e il parasimpatico, che regola l'organismo in condizioni di riposo. Ma la situazione è più complessa” spiega Porges. “Io in particolare ho rivolto la mia attenzione al secondo, che fa capo soprattutto al nervo vago, il nervo più lungo che abbiamo”.

Così chiamato perché “vaga” nei più reconditi anfratti corporei, il decimo dei nervi cranici è il più lungo e il più ramificato. Chiamato in passato pneumogastrico (poiché innerva, tra le altre cose, polmoni ed apparato gastrointestinale), il nervo vago prende origine dal tronco encefalico, cioè da quella porzione del cervello che unisce il midollo spinale alla corteccia, nell'area del quinto chakra. Uscito dal cranio attraverso il foro giugulare, entra prima nel torace e poi nell'addome. Per avere un'idea dei numerosi organi a cui è connesso basta considerare le conseguenze di un suo cattivo funzionamento (per esempio a causa dell'artrosi cervicale o di un nodo della cravatta troppo stretto): nausea, acidità di stomaco, pallore, bradicardia, mal di testa, sudorazione fredda, salivazione ridotta, fino allo svenimento.

Immagini - *Origine, innervazioni e distribuzione del nervo vago*



Fonte: wikidoc.com



Fonte: personaltrainerfirenze.com

Nervo vago: sintomi dell'infiammazione

Apparato cardio-circolatorio		Sintomi Sistemici
<ul style="list-style-type: none"> * Abbassamento pressione arteriosa * Tachicardia 		<ul style="list-style-type: none"> * Sudorazione fredda * Tremore * Vertigini * Svenimento * Mani e piedi freddi * Pallore * Difficoltà a deglutire * Mal di testa * Nausea
Apparato gastrointestinale		
<ul style="list-style-type: none"> * Stipsi * Diarrea * Acidità di stomaco 		

Fonte: benessere360.com

Per verificare un buon funzionamento del nervo vago il parametro più utile è la variabilità della frequenza cardiaca (Heart rate variability, o HVR). In una persona sana, infatti, il battito cardiaco cambia per permettere all'organismo di adattarsi alle varie situazioni: aumenta in situazioni emotivamente stressanti, rallenta in condizioni di tranquillità. Chi ha un basso tono vagale, tende invece ad agitarsi facilmente e a spaventarsi o ad attaccare quando la condizione non lo richiede.

Studiando il vago Porges si è reso conto che un vago ben funzionante (cioè un buon "tono vagale") è un indice di buona salute, ma anche una possibile causa di morte (se il battito cardiaco rallenta troppo). Ha scoperto che ci sono due tipi di fibre vagali: un tipo più "primitivo", senza mielina (la guaina che normalmente avvolge i nervi), che parte dalla regione dorsale del tronco encefalico; e un tipo mielinizzato, più efficiente e "intelligente", che parte dalla regione ventrale e innerva anche i muscoli che determinano le espressioni del viso e lo sguardo. Ci sono dunque due branche del vago (e quindi del parasimpatico), una collegata alle situazioni che minacciano gravemente la vita, l'altra alle *interazioni sociali*.

Queste osservazioni hanno portato Porges a formulare a partire dagli anni '90 la "Teoria Polivagale", che fornisce una visione del sistema nervoso autonomo diversa da quella classica presente sui libri di medicina. Non ci sono due sistemi antagonisti, ma tre livelli che sono comparsi nei mammiferi in diversi movimenti evolutivi. Perché si attivi uno o l'altro livello dipende dal grado di sicurezza ambientale e dalla presenza di potenziali pericoli.

Nel caso di un pericolo estremo, entra in azione il sistema filogeneticamente più primitivo, condiviso con tutti i vertebrati, mediato dal sistema vagale dorsale, cioè dal vago non mielinizzato: l'immobilizzazione. Se non c'è possibilità di fuga, infatti, simulare la morte può spingere un eventuale predatore ad allontanarsi. L'organismo, quindi, si blocca: il cuore quasi si ferma, la respirazione rallenta moltissimo, si diventa insensibili al dolore (si blocca il cancello talamico, determinando una "dissociazione mente-corpo"), gli sfinteri si rilasciano.

Se il pericolo è moderato, e quindi conviene agire per difendersi, si attiva il secondo livello, ovvero il sistema simpatico: grazie all'azione coordinata di ipotalamo, ipofisi e surrene, il corpo si prepara ad attaccare o fuggire, accelerando il battito cardiaco, aumentando la frequenza dei respiri e bloccando le attività digestive per permettere all'energia di essere utilizzata altrove.

Se invece il pericolo è basso o assente entra in gioco il terzo livello, presente solo nei mammiferi e particolarmente sviluppato nell'uomo: è il vago filogeneticamente più recente, che controlla gli organi del torace (cuore e bronchi) e insieme i muscoli del viso e della testa promuovendo l'"ingaggio sociale". In condizioni di relativa sicurezza, senza che ce ne rendiamo conto i muscoli del nostro corpo si predispongono a socializzare: le espressioni del viso si distendono, lo sguardo si rivolge all'interlocutore, le corde vocali promuovono un tono di voce pacato e rassicurante, l'orecchio medio estrae la voce umana dai rumori di fondo, i muscoli dell'orientamento del capo informano i nostri interlocutori delle nostre buone intenzioni. Inoltre, viene attivato il giro fusiforme (la parte della corteccia predisposta a riconoscere e a "leggere" le facce) mentre viene inibita l'amigdala e, più in generale, le reazioni difensive simpatiche, come la secrezione del cortisolo, e le reazioni

infiammatorie, favorendo così uno stato viscerale di calma (cuore e polmoni rallentati) con un notevole risparmio energetico. **Nei mammiferi, e nell'uomo in particolare, questo circuito viene utilizzato per primo; se fallisce nel garantire la sicurezza entrano in gioco i circuiti più antichi.** L'uomo, lo diceva già Aristotele, è dunque prima di tutto un animale sociale.

Riassumendo con le parole di Porges "In pratica durante la filogenesi lo sviluppo dell'autoregolazione animale comincia con un sistema primitivo di inibizione del comportamento, si affina con il sistema di attacco e fuga, e nei mammiferi superiori, in particolare nell'uomo, culmina in un sistema sofisticato di *ingaggio sociale* mediato dalle espressioni facciali e dalle vocalizzazioni".

Lo scienziato chiama "**neurocezione**" **la nostra capacità, al di fuori dalla nostra consapevolezza, di valutare il grado di minaccia presente nell'ambiente**, che si attiva, per esempio, ogni volta che ci imbattiamo in una persona estranea. "In caso di paura estrema (come di fronte a una minaccia di morte senza scampo) impallidiamo, il nostro volto diventa inespressivo, il tono di voce piatto, e ci sentiamo svenire", chiarisce Porges. "Se l'incontro ci allarma (ma possiamo ancora contare sulle nostre forze), cominciamo a tremare, ad arrossire e a sudare, e il nostro corpo si attiva per attaccare o scappare. Se invece non abbiamo ragione di temere il nostro interlocutore, lo guardiamo negli occhi, sorridiamo, assumiamo un tono di voce caldo e amichevole, adottiamo una postura rilassata e accogliente".

Le implicazioni di questa teoria sono tante. La prima è sicuramente che per essere in buona salute è importante avere buone relazioni sociali (con gli altri e con noi stessi), che attivano il nostro sistema vagale evoluto favorendo uno stato fisiologico sano. La seconda è che per via alla bidirezionalità del sistema, lo stato dei nostri organi viscerali condiziona la nostra vita sociale. Ma soprattutto, raccomanda Porges, "più che trattare le malattie con farmaci e chirurgia, orientati verso il singolo organo, la medicina dovrebbe preoccuparsi dello stato fisiologico generale dell'organismo". Una tecnica promettente, suggerisce, è l'uso di particolari vocalizzazioni che trasmettono un senso di sicurezza, lo stesso effetto che fa una ninna nanna al neonato che non vuole prender sonno. Allo stesso modo sarebbe importante rimuovere dagli ambienti inutili segnali di pericolo, come i suoni a bassa frequenza (gli stessi usati, non a caso, nei film horror), che il nostro sistema nervoso associa alla presenza di predatori in avvicinamento.

La teoria polivagale di Porges spiega perché la psicoterapia, quando c'è una buona relazione tra paziente e analista, è già di per sé terapeutica. Spiega inoltre gli effetti biologici – e non solo psicologici – della pratica mindfulness della "gentilezza amorevole", la stessa gentilezza amorevole che caratterizza gli insegnanti di Yoga.

Con la teoria polivagale, Stephen Porges chiarisce **il ruolo del sistema nervoso autonomo nei disturbi post-traumatici.** Permette in particolare di fare luce sulle conseguenze dei traumi infantili, poiché la parte più evoluta del sistema nervoso autonomo si sviluppa e definisce nei primi anni di vita, quando il neonato entra in relazione con chi si prende cura di lui. Se per esempio muore un genitore, o peggio ancora in caso di abusi,

maltrattamenti o trascuratezza, può verificarsi un'iperstimolazione del sistema vagale antico e una scarsa maturazione di quello più recente. La conseguenza sarà la tendenza a sovrastimare i pericoli, a vedere gli altri come nemici e non potenziali amici, a reagire con fenomeni di dissociazione anche a stimoli di lieve entità. Chi è traumatizzato sarà quindi più vulnerabile agli eventi stressanti e sarà dotato di un sistema di ingaggio sociale meno efficiente: avrà difficoltà a mantenere lo sguardo, a parlare con un ritmo adeguato, a usare espressioni facciali appropriate. Inoltre, soffrirà con maggior facilità di problemi cardiaci, respiratori, intestinali e di disturbi del sistema immunitario.

Porges mette in guardia da quelle situazioni che alterano la percezione di sicurezza nella collettività, come i recenti episodi di terrorismo (o la pandemia in corso). “Il senso di allarme generalizzato sposta il nostro sistema autonomo verso uno stato fisiologico di difesa”, avverte Porges. “La conseguenza sarà una riduzione della capacità di connettersi con gli altri. E si tradurrà, alla lunga, in un peggioramento della nostra salute”.

Concludendo, un individuo in interazione sociale può stabilizzare la sua condizione neurofisiologica: se l'ambiente viene percepito come sicuro le risposte di difesa vengono inibite e la condizione di sicurezza che deriva dalla relazione si riflette nelle sensazioni viscerali.

Lo stato dorso-vagale e lo stato di attivazione del sistema simpatico, nella loro apparente antitetività, sono accomunati dal fatto che la persona si sente in pericolo e questo non le consente di coinvolgersi in una serena interazione sociale, dato che l'organismo sta fronteggiando una minaccia. Il sistema nervoso autonomo negli esseri umani si è evoluto per passare rapidamente dalla condizione di coinvolgimento sociale (sicurezza – circuito ventro-vagale attivo) ad una di reazione per affrontare un pericolo (minaccia – sistema simpatico attivo); se il pericolo viene meno la persona ritorna ad uno stato di regolazione, se persiste si attiva uno stato dorso-vagale, associato a pericoli estremi, in un continuum che va dalla sicurezza all'immobilizzazione.

Quando la reazione simpatica sta lasciando il posto ad una reazione dorso-vagale si passa ad uno stato di *freezing*; è un blocco vigile, caratterizzato da completa cessazione del movimento ad eccezione della respirazione e dei movimenti oculari, frequenza cardiaca sostenuta, muscoli rigidi e tesi, acutezza sensoriale. Si tratta di uno stato di congelamento vigile, in cui si prova forte paura e si comincia a dissociarsi dalle sensazioni corporee, per ridurre la sofferenza emotiva.

Il passaggio opposto, quello da uno stato dorso-vagale ad una attivazione del sistema simpatico (dall'immobilizzazione alla mobilizzazione), o da uno stato dorso-vagale ad uno ventro-vagale, presuppongono una risalita più difficile da attuarsi: il sistema nervoso autonomo è configurato per scendere facilmente, non altrettanto facilmente per risalire verso una condizione di autoregolazione correlata ad uno stato di sicurezza. Di conseguenza, accade che il sistema nervoso di una persona che ha subito un trauma sia intrappolato nello stato di allerta dorso-vagale o simpatico, come se il pericolo fosse sempre in atto, perdendo la propria flessibilità.

Il circuito ventro-vagale ci permette, quando siamo in condizione di sicurezza, di promuovere altra sicurezza; noi intercettiamo questi segnali attraverso l'interazione sociale, decodificando in modo istintivo messaggi che derivano dal contatto oculare e dalla voce, inviando segnali di risposta, entrando in relazione e promuovendo l'autoregolazione delle sensazioni fisiologiche.

DIAFRAMMA, EMOZIONI E CONSAPEVOLEZZA

In relazione al nervo vago, alla voce, alle emozioni si inserisce qui un breve cenno al ruolo del diaframma, il principale muscolo respiratorio del corpo umano.

Al di là di quella che è la definizione scientifica² il diaframma può essere considerato un organo che fa da ponte tra uno stato più consapevole e un livello più autonomo, subconscio e vegetativo. Un diaframma elastico, rilassato o decontratto ha infatti un effetto sorprendente sugli stati d'ansia o sui disturbi emotivi (sugli attacchi di panico ad esempio). È infatti l'unico muscolo del corpo di tipo misto, volontario e involontario. Funziona anche se non lo attiviamo volontariamente ma può essere attivato consciamente per fare respiri più profondi o comunque per guidare la respirazione come nelle pratiche yogiche del Pranayama.

Dal punto di vista scientifico il collegamento tra questo muscolo e la psiche è legato ai sistemi di regolazione della respirazione. I segnali respiratori vengono infatti elaborati principalmente nel Nucleo del Tratto Solitario nel Bulbo Encefalico. In questo terminano le fibre sensitive del nervo vago e glossofaringeo provenienti dalle viscere toraciche e dalla gola. Non a caso lo stomaco, il cuore e la gola sono le zone dove si manifestano maggiormente gli stati d'ansia.

Inoltre, il Nucleo del Tratto Solitario è uno snodo fondamentale delle vie interocettive. Queste sono le vie che collegano le sensazioni corporee all'Insula, ritenuto il centro di integrazione dell'lo corporeo e dell'lo sociale ed emozionale.

Il diaframma assume particolare importanza per la stretta relazione con il nervo vago. Il buono stato del muscolo diaframmatico e la sua corretta attività prevengono quindi eventuali irritazioni delle componenti del nervo vago e i disturbi a queste collegati.

Mantenere un diaframma elastico e ben allenato è pertanto di fondamentale importanza, anche a livello preventivo, sia per imparare a gestire gli stati d'ansia, rabbia ed emotivi in generale per la stretta correlazione che abbiamo visto avere con il nervo vago e con tutte le funzioni che esso ha, sia a livello respiratorio, consentendo al nostro corpo e alla nostra psiche di vivere la vita in uno stato di benessere sincero e profondo.

Questo nostro meraviglioso e vitale muscolo è di fondamentale importanza quale supporto per il corretto utilizzo della voce (di qui notiamo il collegamento con il centro energetico del quinto Chakra) sia per i professionisti che con la voce lavorano (pensiamo agli attori, ai doppiatori, ai cantanti, ma anche agli insegnanti!) sia per la vita di tutti i giorni alla luce di quanto disquisito durante questa trattazione, legato sia al Chakra della consapevolezza

² Setto a composizione muscolare e tendinea che divide la cavità toracica da quella addominale ed è responsabile dei movimenti respiratori. Ha forma di semicupola modificata, con la parte convessa rivolta verso la cavità toracica, dove si trova a contatto con le membrane pleuriche dei polmoni e con il pericardio, e la parte concava rivolta verso la cavità addominale, a contatto con il peritoneo, che delimita le regioni superiori di fegato, reni, surrene, milza, e il fondo dello stomaco. È composto di fasci muscolari periferici, che si inseriscono nella circonferenza dell'apertura inferiore del torace e convergono verso una regione tendinea centrale, detta centro frenico. Presenta aperture che consentono il passaggio di varie strutture anatomiche, quali esofago, aorta e vena cava inferiore, accompagnate nel loro decorso da altre vene e vasi linfatici. Due orifici minori sono attraversati dai nervi splanchnici grande e piccolo. Il diaframma è controllato dai nervi frenici intercostali, i quali inviano fibre motrici nella zona muscolare periferica. – Enciclopedia Medica Treccani 2010

(Vishuddha) sia all'utilizzo del canto, e più in generale della modulazione della voce per interessare relazioni sociali e in definitiva comunicare.

Meraviglioso verbo "comunicare" che possiamo tradurre nell'incantevole Mantra:

"Io Comunico" quindi sono, esisto.

PANDEMIA, INSEGNAMENTO ONLINE E QUINTO CHAKRA

All'inizio di questa breve trattazione, in tempi non sospetti, nell'introduzione scritta circa 4 mesi prima che la pandemia occupasse in maniera prepotente la Terra e le nostre vite, **ho espresso il desiderio di poter diventare un giorno insegnante di yoga per artisti e creativi.**

Bene, la chiusura dovuta alla situazione sanitaria, se in un primo momento mi ha lasciato senza possibilità di raggiungere chi aveva praticato con me sino ad allora, dall'altro mi ha dato la possibilità di arrivare proprio a quel pubblico che tanto desideravo raggiungere; infatti tra le persone che ho avuto il privilegio di accompagnare nella pratica online durante quest'ultimo anno posso contare cinque musicisti, una pittrice, una stylist, e rimanendo in tema Vishudda, anche tre insegnanti di lingue che mi hanno dato la possibilità di sperimentare l'efficacia, in circostanze particolari, della pratica yoga focalizzata sul quinto chakra.

Mi fa piacere qui condividere l'esperienza avuta con loro grazie alla pratica yoga personalizzata e individuale, e in cui abbiamo lavorato insieme al fine di andare a ricompensare quel disequilibrio relazionale che ancor di più per le loro caratteristiche personali e professionali si rendeva noto a livello del Chakra della comunicazione.

Nonostante la chiusura delle attività molti di loro hanno comunque lavorato nel proprio ambito, partecipando a concorsi canori e performance musicali, servizi fotografici o lezioni a distanza nel caso delle insegnanti.

Fermo restando il fatto che ognuno è diverso e vive in circostanze differenti, ho potuto notare come la pratica yoga (e di alcuni Pranayama in particolare) abbia portato beneficio alla loro causa, dalla Respirazione del Calabrone (Bramahari Pranayama) alla Respirazione Circolare, da Sole che sorge e tramonta alla Purificazione del Cranio (Kapalabhati Shatkarman), dal Leone al Cobra passando per Monte Meru e non solo.

In buona sostanza ho avuto l'opportunità di iniziare a dare concretezza a quanto è stato oggetto di studio in questa trattazione e con molta gioia, nonostante le mie prime insicurezze, abbiamo verificato insieme ai praticanti i benefici reali della pratica che si sono rivelati e si rivelano tuttora nelle loro vite artistiche/professionali e personali considerando l'estrema sensibilità dei soggetti in questione.

Gli allievi nel corso dei mesi mi hanno rivelato di ricevere particolare beneficio per la loro attività creativa e professionale da alcune sequenze praticate insieme che al loro interno prevedono:

- . la mobilitazione della mandibola
- . lo scioglimento completo delle spalle
- . Kapalabhati Shatkarman
- . Leone e Durga

. la Respirazione Circolare

. la Respirazione del Calabrone.

Con la respirazione del Leone e di Durga tutti, in circostanze diverse, hanno dichiarato di essere riusciti a gestire meglio le emozioni nei momenti precedenti e contestuali all'esibizione o esame artistico canoro.

Mentre le due respirazioni Circolare e del Calabrone sono quelle a cui gli allievi hanno attribuito il "merito" di una migliore fase creativa, sperimentando un'apertura e distensione dei pensieri.

Infine, mi preme soffermarmi sulla mobilitazione della mandibola e sullo scioglimento delle spalle come esercizi indicatimi fondamentali dai musicisti che ne hanno tratto gran beneficio a vantaggio di una postura migliore e una maggiore resistenza durante le ore di prove prolungate e durante l'eventuale esibizione.

Ricevere **il riscontro dei praticanti** seguiti in questi lunghi mesi di pandemia e sentire come la pratica dell'Hatha Yoga porti loro grande beneficio mi riempie di gioia nonostante le difficoltà.

Praticare e insegnare online è stata e continua ad essere una grande sfida e talvolta noto in me "batterie" completamente scariche, insieme alla stanchezza di relazionarmi attraverso uno schermo che inevitabilmente riduce il passaggio energetico tra le parti. Nel picco di quei momenti a livello fisico registro, inoltre, un rallentamento del fuoco intestinale, sintomo tra gli altri di un diaframma affaticato.

Tuttavia, tornando all'argomento principe di questa trattazione, in quei momenti ho sperimentato io stessa che la pratica personale costante focalizzata proprio sull'equilibrio energetico al livello del Chakra Vishuddha insieme a lunghe passeggiate nel verde riporta la giusta centratura per poter insegnare in modo sereno e sbloccare anche il diaframma (riequilibrando Manipura Chakra oltre che di conseguenza gli altri centri energetici).

SEQUENZA FOCALIZZATA SUL QUINTO CHAKRA

Ho preparato una sequenza focalizzata sul Quinto Chakra che va proprio ad accarezzare ogni parte del corpo sulla quale abbiamo visto concentrarsi e influire l'energia di Vishuddha.

La sequenza infatti parte con la **preparazione del collo** tramite gli esercizi atti alla tonificazione e al rinforzo, passando agli **esercizi per la mandibola** che non solo agiscono sulla migliore mobilità della mandibola stessa ma anche sui muscoli collegati alle vertebre del tratto cervicale sul quale spesso si concentrano tensioni e carico di energia che in questo modo vanno pian pianino a sciogliersi.

Passiamo alla **preparazione delle spalle** e insieme a sciogliere le articolazioni collegate per terminare la fase di preparazione con lo scioglimento del bacino, degli arti inferiori e **Jalandhara bandha** o *Nodo che controlla la gola* che permette all'energia del prana di risalire senza ostacoli, attraverso i canali del midollo spinale e di rifornire il cervello di energie vitali. In tal modo si agisce sul Quinto Chakra, questa chiusura infatti sigilla l'aria nel torace, ha un'influenza sul cuore e allunga la regione cervicale della colonna, comprime e stimola anche la tiroide.

Entriamo nel vivo della sequenza nella quale al fine di stimolare e riequilibrare, o mantenere in equilibrio Vishuddha, si alternano alcune **Asana di apertura e chiusura del tratto della gola**: le chiusure agiscono sui muscoli cervicali per scioglierli e lasciare andare ogni tensione, e le aperture sono invece utili ad aprire letteralmente il petto e la gola, stimolando al contempo la tiroide e rafforzando i muscoli della schiena.

Nella sequenza naturalmente sono stati inseriti dei **Prana**, alcuni molto energizzanti con respirazione a mantice (P. Stantuffo e P. Purificante il cranio), con un'influenza positiva volta a rafforzare le spalle, il tratto cervicale e a migliorare la gestione dell'emotività attraverso il respiro (P. Sì o sì, P. Da spalla a Spalla e Bhramari Pranayama).

Molte delle Asana e anche delle Respirazioni inserite in sequenza richiedono un buono stato di salute, e vanno assunte con cautela, con varianti o non assunte affatto da soggetti con limitate possibilità di movimento delle articolazioni delle spalle e del collo (per via di artrosi ad esempio), con problemi cardiaci, o di labirintite e vertigine.

Preparazione

EP Mandibola, mobilizzare
EP Collo, tonificare e rinforzare
EP Mulino a vento
EP Spalle, pratica completa
EP Circondazioni del bacino e scivolamenti antero posteriori
EP Scioglimento degli arti inferiori in piedi
Nodo che Controlla la Gola (Jalandhara Bandha)

Sequenza

A Allungata verso il cielo
P Respirazione Stantuffo
A Elefante, braccia dietro (Gaja Asana variazione)
A Potente
P Respirazione Purificante il cranio
A Leone (Simha Asana)
A Di tutte le Membra Sollevate (Sarvanga Asana)
A Aratro (Hala Asana)
A Ponte
A Squadra dinamica
A Pesce
A Distensione posteriore
A Fulmine Rovesciato (Supta Vajra Asana)
A Foglia
P Respirazione Si o Si
P Respirazione Da Spalla a Spalla
A Matsyendra (Matsyendra Asana)
A Testa-Ginocchio Ruotata (Parivritta Janu Shirsa Asana)
A Distesa a est
P Respirazione del Calabrone (Bhramari Pranayama)

Rilassamento in relazione all'energia del Chakra Vishuddha e alla percezione dello spazio vitale

CONCLUSIONI

Durante il lavoro di ricerca per lo studio del Quinto Chakra che mi ha portato alla redazione della tesi, mi sono imbattuta in un proverbio arabo per me molto illuminante.

Il proverbio dice che ogni parola, prima di essere pronunciata, dovrebbe passare attraverso tre porte.

Sulla prima porta dovrebbe esserci scritto: “È vera?”

Sulla seconda: “È necessaria?”

E sulla terza porta dovrebbe essere scolpita l'ultima domanda: “È gentile?”

Il proverbio sostiene che **una parola è giusta se può superare le tre barriere e raggiungere il destinatario** in modo corretto con il suo significato, piccolo o grande che sia.

Rispondere alle tre domande del proverbio, selezionando le parole e quindi i pensieri giusti è un esercizio che ci avvicina molto alla focalizzazione degli elementi utili per sfruttare le potenzialità del quinto chakra, per il quale bisogna concentrarsi sulla propria mente, in cui risiede l'essenza della verità, della propria verità e consapevolezza, attenti ai segnali del proprio corpo, che armoniosamente accompagna ogni nostro agire e pensare.

Al giorno d'oggi siamo spesso distratti da un rumore di sottofondo assordante che ci impedisce di ascoltare la nostra interiorità, e anche se **cantare**, da soli in macchina magari, o in coro in parrocchia, in una polifonica o fra amici, o semplicemente sotto la doccia, **può aiutare a sentire la propria voce e la sua autenticità, tuttavia** il più grande giovamento per il nostro benessere vien fuori dallo **stare in silenzio, da soli**, questo ci consente di ascoltare i nostri pensieri più intimi, di lasciar andare quelli dannosi e di cercare i pensieri che ci guidano verso la verità. Conquistiamo in tal modo la **libertà per la nostra anima che si allontanerà dal frastuono, ritrovando riflessioni sincere e profonde sino alla piena consapevolezza di sé.**

ALLEGATO (rif. in nota 1) - I SEGRETI DEL CORPO

Trascrizione dell'articolo **I SEGRETI DEL CORPO**³

Intervista ad Alexander Lowen pubblicata su "La Repubblica" del 9 aprile 2004

Allievo di Wilhelm Reich, lo studioso ha oggi novantaquattro anni ma lavora sempre.

"Se un paziente si presenta nel mio studio lo osservo, lo guardo negli occhi, lo tocco, la parola viene dopo".

"Non aspettare di essere morto per lasciarti andare. Lasciati andare ora". è una battuta di qualche laica saggezza che ama ripetere Alexander Lowen, il fondatore dell'Analisi Bioenergetica, un signore nato a New York da una coppia di immigrati ebrei nel 1910. Oggi vive in una villa di campagna del Connecticut ed è stupefacente come continui a curare pazienti e a formare allievi, nonostante i suoi tanti anni: il prossimo dicembre ne avrà 94.

Bioenergetica s'intitola uno dei suoi libri di maggiore successo, uscito in America nel 1975 e da noi per la prima volta vent'anni fa, che ora Feltrinelli ripubblica in una edizione economica (pagg.320, euro 9). È un libro che ha già venduto ventimila copie, e del resto anche altri saggi di Lowen - da *Il narcisismo* a *Il linguaggio del corpo*, ad *Amore e orgasmo* - hanno conquistato un pubblico di lettori ampio. Un interesse piuttosto insolito per una produzione saggistica, e non solo di natura intellettuale se intanto, anche sul versante clinico, si vanno sempre più diffondendo le tecniche terapeutiche che si rifanno, seppure in forme diverse, ai modelli teorici di Lowen.

Modelli molto distanti dal celebre divano freudiano, da un'impostazione che tradizionalmente privilegia la parola e la tendenza a mentalizzare i conflitti. **Qui l'attenzione si sposta e si concentra nettamente sul corpo, sulle sue posture, le tensioni, le rigidità, fino a certi blocchi muscolari che spesso producono malattia. Un corpo che non è vuoto, un puro contenitore, ma un "luogo" capace di esprimere l'identità, anche quella più profonda, di manifestare i segni più vistosi dell'io come le tracce più sottili dell'Inconscio, non solo la coscienza, ma anche la memoria di un passato più o meno felice, più o meno doloroso, in ogni caso mai sepolto una volta per tutte.**

Lowen è stato allievo di Wilhelm Reich, di un genio per molti versi, ma dalla personalità disturbata se nella parte finale della sua vita identificava sé stesso con un messia e l'energia sessuale con Dio. Da quando Reich confidò a Einstein che molta gente lo considerava pazzo: *"Davvero non esito a crederlo"*, fu la risposta raggelante del padre della relatività che gli voltò le spalle. Famoso e discusso, il pioniere della *"rivoluzione sessuale"*, tra i discepoli (della seconda generazione) più brillanti di Freud, l'autore di *Psicologia di massa del*

³ Nell'articolo (e in questa trascrizione) ci si riferisce al tempo dell'intervista, anno 2004, lo studioso è deceduto quattro anni dopo, nel 2008 all'età di novantotto anni.

fascismo non meritava comunque di morire a sessant'anni in un carcere, dov'era finito dopo un'invenzione effettivamente pazzesca, la famosa scatola di legno che avrebbe dovuto funzionare come un accumulatore di vigore erotico, una specie di paradiso racchiuso in una cabina.

È nell'autunno del '40 che Lowen s'iscrive ad un corso tenuto da Reich sull'analisi del carattere, e più precisamente sul legame tra la tensione muscolare cronica - definita *body harmor*, armatura corporea - e la personalità nevrotica. Sono teorie nuove, eterodosse rispetto all'impalcatura complessiva del pensiero freudiano, e Lowen ne è così affascinato da intraprendere una terapia con Reich che durerà tre anni, dal '42 al '45.

I rapporti tra i due, mai davvero stretti e mai apertamente conflittuali, non saranno comunque destinati a un lungo idillio intellettuale: mentre Reich si allontana dall'analisi del carattere, preso dai suoi esperimenti sull' "orgone", Lowen prende le distanze dal suo antico mentore, si laurea in medicina a Ginevra, continua la sua formazione personale e nel 1956 fonda l'*International Institute for Bioenergetic Analysis di New York*.

Signor Lowen, che cosa deve a Reich?

"Gli devo molto. È stato il mio maestro e il mio terapeuta. Non il solo, ma non sarei dove sono oggi, se non ci fosse stato lui...Alla fine della sua vita non ci stava più tanto con la testa, su questo non c'è dubbio. Ma succede ai geni, e secondo me anche oggi ci vorrebbe un pazzo per vedere la follia della nostra cultura".

Direbbe che l'Analisi Bioenergetica sia stata il frutto del suo lavoro con Reich?

"Reich rimane il punto di partenza, ma fondamentalmente la mia terapia è stato un viaggio di autoscoperta: ho sviluppato l'Analisi Bioenergetica per applicarla a me stesso prima che ai miei pazienti. In fondo i problemi che avvertivo non erano così diversi da quelli di tanti altri..."

Problemi risolti?

"Mai del tutto, ma progressivamente mi sono sentito sempre più in pace con me stesso".

Un buon risultato. Ma, per lei, è questo che vuol dire star bene?

"Non proprio, o almeno non solo... Per me, stare bene vuol dire soprattutto avere un senso di vitalità e di allegria nel corpo, sentirsi a proprio agio. Ma per ottenere un risultato del genere, occorre un lavoro molto lungo, e a volte non basta l'intera vita".

La clinica bioenergetica ha la caratteristica di non basarsi esclusivamente sulla parola, ma di coinvolgere il corpo. Lei non risponde ai critici che non considerano "etico" toccare il paziente.

"La nostra è una terapia che ha la componente analitica verbale e il lavoro corporeo, e tende ad armonizzarli. Il terapeuta, per certi aspetti, rappresenta il sostituto di un genitore. Si può essere dei bravi genitori se si ha paura di toccare i propri figli? Io non lo credo, ma si può essere pessimi genitori, estremamente distruttivi, se toccare i figli assume connotazioni sessuali...Ecco, il terapeuta che non sa controllare il modo in cui tocca un paziente non dovrebbe mai farlo. Se i pazienti possono fidarsi di te, allora il contatto fisico non è una violazione della fiducia, se invece non possono fidarsi di te, non li toccare".

Secondo lei, i terapeuti che fanno bioenergetica sono tutti ben formati e qualificati?

"Sfortunatamente no, non è così. Uno dei motivi è che ci vuole metà della vita per imparare come si fa la bioenergetica: non sono consentite improvvisazioni. Servono diverse esperienze che si acquisiscono lentamente, innanzi tutto con il lavoro davvero interminabile su se stessi, sui propri problemi...In ogni caso, non potrei mai convincere i miei detrattori, perché in realtà nelle loro critiche proiettano un'ansia profonda, procurata dall'idea stessa del contatto fisico".

Magari non tutti si sentono votati a una teologia del corpo, non crede?

"No, credo ci sia soprattutto una resistenza alla dimensione della corporeità...Per quanto mi riguarda, è importante parlare poco, quanto basta per capirsi, e concentrare gli sforzi sugli esercizi fisici, a cominciare dal modo in cui il paziente respira. È fondamentale che lo faccia correttamente, per il rapporto strettissimo che esiste tra le inibizioni psichiche e l'insufficienza delle funzioni respiratorie...Una paziente può raccontarmi la sua storia per anni, parlare a lungo delle sue difficoltà emotive, ma non è detto che comprenda mai quali siano realmente queste sue difficoltà, né che sia io a comprenderle, queste è il punto...".

Qualcuno sta male e si presenta nel suo studio. Lei che fa?

"Certamente non gli chiedo qual è il suo problema, non subito ad ogni modo. Osservo il suo corpo per capire l'assetto, se è sano o malato, se è vivo e vibrante oppure no. È questo che faccio, durante la prima seduta. Quando viene da me, il paziente parla, e intanto io lo studio. Cerco di localizzare i suoi problemi guardando i suoi occhi, il viso, le spalle, o anche i piedi, il modo in cui stabiliscono il legame col suolo, con la terra, quella che noi chiamiamo grounding che è la base stessa della vita, come le radici per l'albero".

Ma perché tutta questa diffidenza per la parola, per il Logos che non sarà forse alla base della vita, ma certamente della nostra cultura, e non è poco, non le pare?

"La nostra cultura non ci ha reso né più sani né più felici, e comunque se fosse possibile cambiare profondamente le persone con le parole, lo farei senz'altro, ma ho visto che le parole non bastano a trasformare le persone. Se stai male, puoi parlare quanto vuoi, ma è il tuo corpo che dovrà cambiare, con un lavoro che richiede molto, molto tempo. Solo se la tua energia corporea è più viva e forte, allora sì è possibile un cambiamento".

L'ultima domanda è anche personale, ne faccia quindi l'uso che crede...Da qualche tempo lei ha perso Leslie, la donna che ha sposato a 32 anni, a cui ha dedicato molti dei suoi lavori. Siete sempre stati insieme. Le chiedo: cosa sorregge un essere umano di fronte a un lutto così grave? Insomma, che possiamo fare quando siamo davvero preda del dolore?

"Possiamo piangere. Anzi, dobbiamo farlo tutte le volte che avvertiamo un dolore, sia fisico che spirituale, perché altrimenti non ci liberiamo neanche un po' dall'angoscia, e nulla potrà rendere meno acuto il dolore. L'unico modo immediato che abbiamo per superare gli eventi tragici della vita è piangere, esprimere il sentimento della sofferenza, liberare la tensione che è in noi, aumentando l'energia del nostro corpo...Ma non voglio sfuggire all'aspetto personale della sua domanda: è stato difficilissimo elaborare la perdita di mia moglie, capire che non le avevo dato abbastanza amore e sostegno durante il nostro matrimonio. Il dolore permane, ma nello stesso tempo oggi mi sento più consapevole e riesco a lavorare meglio su di me, sui miei sentimenti".

BIBLIOGRAFIA

Anatomy of Hatha Yoga (Revised Edition), Coulter, Ed. Body and Breath

Grande Trattato di Yoga, Maurizio Morelli, Ed RED!

Yoga Anatomy, Kaminoff – Matthews, Calzetti Mariucci Editori

Anatomia & Yoga, Ed RED!

Il libro dei Chakra, Anodea Judith. Ed. Neri Pozza

Kundalini Tantra, Swami Satyananda Saraswati. Ed. Yoga Publication Trust

The Nectar of Chanting, Swami Muktananda. SYDA Foundation

La teoria Polivagale, Stephen W. Porges. Ed. Giovanni Fioriti

Somatic Experiencing, Peter Levine. Ed Astrolabio

Anatomia dello Yoga, Ellsworth, Erika Editrice

Siti web consultati

www.leviedeldharma.it

www.meditazionezen.it

www.alkaemia.it

www.scienzaeconoscenza.it

www.cure-naturali.it

www.fioredoriente.com

www.matrika.co

www.yogajournal.it

www.centroyoga.net

www.martaerba.it

www.stateofmind.it

www.treccani.it (Enciclopedia Medica Treccani 2010)

www.crescita-personale.it

www.sissel.it

www.centrosarvas.it

<http://integrazioneposturale.com>

<http://www.dottorpaolo.it>

Ringraziamenti

Grazie di cuore a Maurizio, Marisa, Daniela e Amanda per il loro insegnamento amorevole e gentile.

Grazie alle mie compagne e ai miei compagni di tappetino in questi anni indimenticabili.

Grazie a mia madre Lina che per prima ha compreso già 15 anni fa quanto lo Yoga fosse importante per me, a mio padre Franco che in qualche modo mi ha indicato la via, a mio fratello Roberto per essere sempre al mio fianco nonostante me.

Grazie alle mie attuali coinquiline Masha, Begüm e Maia per la serenità di questi mesi; ai miei allievi per esserci e motivarmi ad essere migliore; a Luca mio Maestro di Tai Chi Chuan per insegnarmi forza, grazia e armonia; agli amici sparsi in tutto il mondo ma sempre vicini. Grazie a te che stai leggendo.

Soprattutto e di nuovo grazie al mio Maestro Maurizio che con generosità e pazienza mi ha trasmesso il suo grande sapere e la sua esperienza con gioia e semplicità, mi auguro un giorno di splendere della sua stessa luce come lui mi ha insegnato.

E grazie a Dio.

Nancy