

BIOENERGETICA

Dal "Plié" al "Grounding": un viaggio alla scoperta della propria vitalità.

di Antonella Marengo

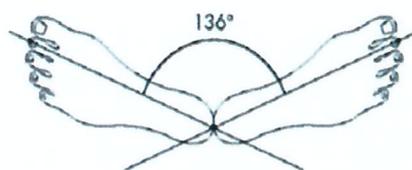
Comincia la lezione di danza: la sala è ben illuminata, contornata di specchi che riflettono il parquet marrone macchiato di "bianco pece" qua e là, e circondata di sbarre nere dove sono poggiati i ballerini che incominciano a riscaldare il loro corpo.

I movimenti sono inizialmente lenti e avvengono con dei piegamenti delle gambe chiamati "plié", con i piedi che premono al suolo e con una mano poggiata alla sbarra, fino a diventare sempre più vigorosi: il ballerino adesso è pronto per eseguire i virtuosismi al centro della sala, svolazzando in aria e riducendo al minimo il contatto con la terra.

Nei "plié" le gambe si piegano mentre le anche e i piedi vengono rotati all'esterno, un esercizio questo che permette di aumentare l'*en dehors* (apertura) ed è fondamentale alla preparazione al salto.

Ricorda il movimento di una molla, spingendo i piedi al suolo il corpo si innalza verso l'alto. Mantenendo questa postura possiamo immaginare soltanto un movimento che parte da terra per elevarsi verso l'alto, perdendo il contatto con il terreno; sarebbe impossibile fare un passo in avanti o indietro, in quanto i piedi rotati verso l'esterno riducono la libertà motoria del corpo.

Si provi ora a rotare i piedi verso l'interno, ne consegue che il passo diventa più fluido, naturale, immediato, e il distacco dal suolo diventa minimo, in funzione soltanto dello spostamento in avanti o indietro del corpo.



Questo movimento ci porta ad introdurre i concetti di "grounding" e di carica e scarica energetica caratteristici della bioenergetica. I processi energetici del corpo sono in

relazione allo stato di vitalità di esso, più si è vivi, più energia si ha e viceversa. La rigidità o la tensione cronica diminuiscono la vitalità e abbassano l'energia.

Il concetto di flusso energetico necessita di una certa elaborazione: questo indica un movimento all'interno dell'organismo, il cui esempio migliore è il flusso del sangue. Scorrendo per il corpo, il sangue porta metaboliti e ossigeno ai tessuti fornendo loro energia e porta via i prodotti di scarto della combustione. Il sangue quindi è il fluido carico di energia che percorre il corpo, racchiuso, insieme a tutti gli altri fluidi, in un'unica cellula la cui membrana è la pelle. All'interno di questa cellula l'eccitazione può diffondersi in tutte le zone del corpo, oppure fluire in direzioni specifiche, a seconda della reazione ad uno stimolo.

Il flusso di eccitazione verso l'alto del sangue può produrre diverse emozioni, a seconda dei canali che segue e degli organi che eccita. Il flusso di eccitazione che scorre lungo la parte anteriore del corpo, dal cuore alla bocca, agli occhi e alle mani dà origine a un sentimento di desiderio, che si esprime in un atteggiamento di apertura e aspirazione a qualcosa. Il flusso della collera invece scorre prevalentemente nella parte posteriore del corpo.

Questi movimenti interni rappresentano la motilità del corpo, in quanto distinta dai moti volontari che sono soggetti al controllo cosciente. Quando la componente involontaria si integra con l'azione volontaria i nostri movimenti e le nostre azioni diventano spontanei e vivaci. Quando è assente o ridotta, i movimenti del corpo suscitano, oltre a quella del senso cinestetico di spostamento nello spazio, poche altre sensazioni. Ed è quello che avviene nella posizione del "plié" che abbiamo citato precedentemente: dove c'è un eccessivo controllo, un'eccessiva componente volontaria del movimento, nel nostro corpo c'è un ridotto tono affettivo, ridotte sensazioni, che provengono invece dalla componente involontaria.

La sensazione del contatto tra i piedi e il terreno è conosciuta in bioenergetica come "grounding", ovvero una corrente di eccitazione che scorre attraverso le gambe fino ai piedi e al terreno. In questo modo si è collegati con la terra e non si è "sulle nuvole" o per "aria", e quando i piedi sono per terra, una persona ha "la sua posizione", cioè, è "qualcuno". In un senso più

ampio, il "grounding" rappresenta il contatto dell'individuo con la realtà della sua esistenza. Egli è radicato nella terra, identificato con il proprio corpo, consapevole delle sue sensazioni, ed è teso verso il piacere. Queste qualità mancano, o sono ridotte nella persona che vive "tra le nuvole" o tutta nella testa.

Il "grounding" implica che una persona si "lasci scendere", che abbassi il suo centro di gravità, con il risultato di aumentare il suo senso di sicurezza.

Quando una persona diventa molto carica o eccitata tende ad alzarsi, a volare, e i ballerini conoscono bene questa sensazione, ma quello che sfugge in questa condizione è la presenza, nonostante il senso di eccitazione e di esaltazione, di un elemento di angoscia, di pericolo, ovvero l'ansia di cadere.

Una frase di una celebre ballerina, Pina Bausch, chiarisce meglio quanto appena citato: "Certe cose si possono dire con le parole, altre con i movimenti. Ci sono anche dei momenti in cui si rimane senza parole, completamente perduti e disorientati, non si sa più cosa fare. A questo punto comincia la danza."

Questa ansia di cadere è collegata alla paura di perdere il controllo sull'lo, ovvero la paura di lasciarsi andare alle proprie sensazioni. Quando ci spingiamo verso l'alto e lontano dalla metà inferiore del corpo, perdiamo molto del nostro ritmo e della nostra grazia naturale che possiamo riscontrare nella sessualità. Il movimento aggressivo dell'atto sessuale è reso possibile solo attraverso la pressione esercitata attraverso la parte anteriore del piede al suolo, in questo modo il bacino può ondeggiare liberamente, il che conferisce all'individuo grazia nel movimento. Col bacino spostato in avanti e sollevato, invece, essendoci tensione, non si ha la scarica completa dell'energia, e il risultato è uno spostamento verso l'alto.

Questo spostamento verso l'alto può essere invertito con gli esercizi di "grounding", abbassando il centro di gravità del corpo nelle pelvi, mentre i piedi fungono da supporto energetico, permettendo di percepire il nostro ventre. Il ventre è letteralmente la sede della vita, attraverso esso si ha il

contatto con gli organi sessuali e le gambe. Inoltre, è nel ventre che l'individuo viene concepito, e dal ventre viene alla luce verso il basso. La mancanza di contatto con questo centro vitale è causa di angoscia e insicurezza. In conclusione tenendo il corpo in una posizione artificiale, come può essere quella del ballerino, (ma anche semplicemente le posture innaturali che si assumono quotidianamente, senza essere necessariamente un ballerino) si consuma molta energia nel tentativo di combattere la propria natura "animale" fondamentale. E nonostante la fatica non vi si riesce. Se venisse ordinato a tutti gli esseri umani di camminare con i piedi completamente all'infuori in segno di eleganza e naturalezza, molti considererebbero una posa del genere una fatica non necessaria. E questo è altrettanto vero per ogni atteggiamento forzato o voluto. È faticoso assumere un qualsiasi atteggiamento del corpo che richieda sforzo: un lavoro superfluo che serve solo a creare un'immagine. Nel nostro caso un'immagine eterea in equilibrio precario, che affronta la vita in "punta di piedi".

Modificare la nostra sensibilità estetica e corporea può richiedere anche in questo caso uno sforzo; non occorre che il cambiamento sia drastico né che si compia dalla sera alla mattina, può essere impercettibile come le rettifiche ci hanno portato poco a poco alla nostra prospettiva attuale. Con questo non si vuole assolutamente sminuire la danza in tutte le sue forme e in tutte le sue tecniche. Ma, prendete in considerazione un'altra prospettiva, un nuovo modo di pensare al corpo, alla sua grazia, alla sua naturalezza, in fondo se fosse possibile conoscere il suo interno, aumentarne la vitalità e la creatività... non sarebbe tanto male creare una nuova musica, un proprio inimitabile e irripetibile ritmo?

Bibliografia

- Lowen, A. *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 1983
Lowen, A. *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli, Milano, 1985
Lowen, A. *Amore e orgasmo*, Feltrinelli, Milano, 1965
Vincent, L.M. *Competere con la silfide*, Di Giacomo editore, Roma, 1982