



Terapia integrata per la prevenzione e la cura dello stress e del trauma

EDIZIONE 2022

Congresso ibrido

LA COMUNICAZIONE ENTRA NEL CORPO

Varese, 15 ottobre 2022

Sala Giuseppe Montanari - Via Luigi Sacco, 9, 21100 Varese VA

Proietti Paolo e Nalin Laura

La pratica dello yoga nella prevenzione e cura di stress e trauma

Lo Yoga tantrico si basa sull'integrazione di Corpo, Parola e Mente intesi come:

- Gesto (linguaggio del corpo o linguaggio non verbale);
- Suono inarticolato (linguaggio delle emozioni o linguaggio para verbale);
- Suono articolato (linguaggio della mente o linguaggio verbale).

Questi tre linguaggi rappresentano tre diverse sfere dell'esperienza umana che possiamo definire:

- Anima, nell'iconografia tantrica corrispondente al dio Śiva;
- Vita, nell'iconografia tantrica corrispondente al dio Viṣṇu;
- Mente o Spirito, nell'iconografia tantrica corrispondente al dio Brahma.

A loro volta i principi Anima, Vita e Mente si riflettono su tre diverse energie della manifestazione, chiamate Ojas, Tejas e Prāṇa da cui dipende l'intera gamma dell'esperienza umana.

Lo stato di salute dell'essere umano dipende dall'equilibrio tra le tre energie, che circolano nel corpo seguendo la legge dell'alternanza.

La malattia dipende invece dall'assenza di equilibrio e dalla stasi di una delle tre energie.

Anima, Vita e Mente, secondo lo Yoga tantrico, seguono l'andamento dei cicli circadiani ovvero Notte – crepuscolo – giorno – crepuscolo.





Terapia integrata per la prevenzione e la cura dello stress e del trauma

EDIZIONE 2022

Congresso ibrido

LA COMUNICAZIONE ENTRA NEL CORPO

Varese, 15 ottobre 2022

Sala Giuseppe Montanari - Via Luigi Sacco, 9, 21100 Varese VA

L'esperienza traumatica provoca una cristallizzazione di contenuti psichici ed una serie di anomalie nella circolazione delle tre energie.

Per ristabilire lo stato di salute o, per prevenire tramite una pratica costante le conseguenze dell'esperienza traumatica, non è sufficiente, secondo lo yoga tantrico, lavorare solo su una delle tre sfere di esperienza, ma occorre individuare una pratica, che sarà ovviamente diversa per ogni individuo, in grado di sciogliere i nodi (granthi in sanscrito) che impediscono la libera espressione di gesto, emozione e pensiero.

Il lavoro che si dovrà intraprendere utilizzando lo strumento "Yoga" riguarderà quindi sia l'aspetto fisico, sia l'aspetto emotivo sia l'aspetto mentale, e si svilupperà attraverso tre tipi di esercizi:

1. Posture, esercizi di scioglimento articolare e, quando possibile – alcuni soggetti rifiuteranno il contatto con i terapeuti – con massaggi, manipolazione e attivazione dei Marma (i 107 punti "sensibili" del corpo umano di cui fanno parte i plessi che chiamiamo cakra);
2. Tecniche di nada yoga, con l'emissione di bīja mantra suoni sillabici, privi di senso logico, localizzati, tramite visualizzazioni, in varie parti del corpo;
3. Visualizzazione e meditazione su immagini che, in relazione alla cultura, la religione e il vissuto dell'allievo/paziente, esprime una valenza positiva e benefica.

Per comprendere il terzo genere di esercizi, una pratica definita nel buddhismo tantrico "meditazione sull'Ydam", faremo ricorso agli insegnamenti di Hillman, secondo il quale:

1. La guarigione passa attraverso l'identificazione e la comprensione dell'archetipo in azione nella persona sofferente;
2. La proiezione degli elementi negativi in un unico simbolo o una unica figura che racchiude il male è erronea, in quanto in un archetipo gli elementi negativi e distruttivi coesistono con gli elementi positivi e creativi;





Terapia integrata per la prevenzione e la cura dello stress e del trauma

EDIZIONE 2022

Congresso ibrido

LA COMUNICAZIONE ENTRA NEL CORPO

Varese, 15 ottobre 2022

Sala Giuseppe Montanari - Via Luigi Sacco, 9, 21100 Varese VA

3. Le nostre anomalie, patologie e disturbi psichici rispecchiano le anomalie originarie degli dèi/archetipi.

Una seduta tipo si articolerà quindi in (1) un dialogo in cui l'insegnante/terapeuta cercherà di comprendere la "mitologia personale" dell'allievo/paziente per individuare o far disegnare all'allievo paziente, le immagini che riflettano esclusivamente valori positivi; (2) una serie di esercizi posturali, di scioglimento articolare e, quando possibile, l'esecuzione di pratiche di manipolazione e attivazione dei meridiani e massaggi; (3) esercizi di respirazione, emissione vocale e pratica dei bija mantra; (4) visualizzazione, contemplazione e meditazione dell'immagine – grafico, foto, statua, disegno – che incarna per l'allievo paziente valori positivi e benefici.

N.B. Quest'ultima fase la potremmo definire "meditazione con seme". La meditazione senza seme, tesa all'ottenimento del vuoto interiore e finalizzata all'interruzione del dialogo interiore simile a quella praticata negli incontri di vipassana per la nostra esperienza può dar luogo in alcuni soggetti a disturbi, anche gravi, di vario genere. Vedi a tale proposito gli studi di Willoughby Britton, PhD, professore assistente di psichiatria alla Brown University Medical School e direttore del Laboratorio Willoughby Britton di Neuroscienze Cliniche (<https://podcast.mindandlife.org/willoughby-britton/>)

