



ORGANISATION DER ARBEITSWELT KOMPLEMENTÄRTHERAPIE
ORGANISATION DU MONDE DU TRAVAIL THÉRAPIE COMPLÉMENTAIRE
ORGANIZZAZIONE DEL MONDO DEL LAVORO TERAPIA COMPLEMENTARE

Il metodo utilizzato nella terapia del respiro

In breve

La terapia del respiro è uno dei procedimenti terapeutici più antichi praticato dall'uomo. Volgendo l'attenzione al proprio respiro e sviluppandone la consapevolezza è possibile risolvere disturbi, calmare il flusso di pensieri e rafforzare le forze fisiche, emotive e mentali del nostro corpo. La terapia è accompagnata da un colloquio che favorisce il processo di percezione e acquisizione della consapevolezza da parte dei pazienti, consentendo loro una chiara comprensione delle proprie esperienze, dei propri sentimenti, modelli di comportamento e reazioni. Un ruolo particolarmente importante è attribuito all'integrazione nella vita quotidiana delle esperienze ottenute con la terapia.

Contesto storico e filosofia

L'evoluzione del sapere sulle funzioni e l'attività respiratoria è una delle conquiste più antiche della cultura e medicina umana risalente a oltre 4000 anni fa. Molti sistemi religiosi attribuivano pari significato al respiro e alla forza vitale. Nel mondo orientale si svilupparono delle scuole basate sul respiro e sul movimento, come lo yoga, lo zen, il qi gong e il tai-chi, nonché le scuole di respirazione ai tempi dell'antica Grecia.

Nel Medioevo, i principi dell'antica dottrina delle terapie naturali e respiratorie furono adottati dai testi di medicina in uso nell'Europa occidentale. Medici e guaritori come Hildegard von Bingen e Paracelsus («La guarigione passa sempre per la respirazione») conoscevano il delicato effetto terapeutico e depurativo degli esercizi di ginnastica respiratoria. In Occidente, tuttavia, con il trionfo della moderna società industriale, si era imposta da tempo una visione scientifica, meccanicofunzionale della respirazione, mentre la sapienza del passato fu sempre più accantonata.

Fu solo con il movimento riformista dell'epoca Biedermeier (1815-1848) che la naturopatia ebbe un nuovo impulso. Essa valorizzava il legame anima-corpo e la respirazione come fenomeno spirituale e mentale a se stante. L'attore francese François Delsarte fu determinante per la scoperta dell'espressione creativa del respiro. Sotto l'influenza della filosofia orientale, determinati elementi dello yoga furono acquisiti negli esercizi fisici e respiratori praticati in Occidente.

Carl Gustav Jung, Gustav Heyer, Wilhelm Reich e Cornelis Veening hanno svolto un ruolo decisivo nello sviluppo di una scuola di respirazione basata sulla psicologia. Secondo Veening, l'uomo è grado di raggiungere una profondità trascendentale liberando il proprio ritmo di respirazione. Il medico Johannes Ludwig Schmitt si dedicò per decenni all'applicazione pratica della scienza e della terapia del respiro e pose le fondamenta per la compilazione della anatomia e fisiologia specifica della terapia del respiro. Egli sviluppò un trattamento olistico che stimola e libera le forze curative naturali dell'uomo e sottolineò l'aspetto dell'autoaiuto connesso alla terapia del respiro.

Dopo il 1945, le basi gettate da questi pionieri della terapia respiratoria occidentale sono state sviluppate in diverse direzioni da numerosi allievi. Elisabeth von Gunten, Ilse Middendorf, Margrith Schneider, Klara Wolf, Volkmar Glaser, Edith Gross, Yvonne Maurer e Hinrich Medau, ad esempio, hanno elaborato proprie dottrine e terapie del respiro. Esse si differenziano per il loro approccio alla teoria e alla pratica, ma presuppongono tutte una concezione dell'uomo come un'unità fisica, mentale e spirituale.

Terapie – Effetti – Tecniche di lavoro

Il respiro coinvolge la persona nella sua totalità, perché è una funzione vitale collegata a tutti i processi dell'organismo. I comportamenti quotidiani, i pensieri, i sentimenti e i cambiamenti fisici si riflettono sulla respirazione. Ad esempio, possono insorgere disturbi del respiro che riducono il potenziale respiratorio naturale qualora persistano per un lungo periodo. Di conseguenza, alcune zone del corpo vengono troppo poco stimolate e gli organi non ricevono più ossigeno ed energia a sufficienza. Ne derivano tensioni, blocchi e stati di spossatezza a livello fisico, psichico e mentale, che sono causa di stress e disturbi fisici.

Per la diagnosi, la terapia del respiro si basa sulla valutazione di un insieme di fattori (respirazione, tensione, portamento e movimento, voce, flussi di energia) e sulle spiegazioni fornite dal cliente nel colloquio. Nel colloquio i terapeuti controllano fattori come la qualità del respiro (ritmo, frequenza, volume e flusso del respiro e altri valori), la tensione base della muscolatura (differenze tensionali nel corpo, oscillazione respiratoria, postura, flusso di movimento, reattività ecc.), la qualità della voce come espressione degli organi vocali e lo stato generale a livello energetico (percezioni, pensieri, idee, sentimenti e stato generale fisico, emotivo e mentale).

Il respiro come collegamento tra spazio interiore, spazio energetico esteriore e ambito spirituale è concepito come un sofisticato sismografo e forma la base del procedimento terapeutico.

Insieme al cliente si discute la diagnosi e si definiscono possibili percorsi di cura. A seconda di quanto emerso, la terapia mira a rafforzare le funzioni di varie zone del corpo, catene muscolari, sistemi di organi e processi metabolici mediante movimenti e trattamenti appositamente studiati. A questo scopo si utilizzano esercizi di percezione del flusso di energia, dello spazio corporeo e respiratorio, dello stato e dell'ambiente circostante, stretching, trattamenti respiratori tattili sulla pelle o sopra agli indumenti, meditazione focalizzata sul respiro, esercizi dello spazio vocale, esercizi vocali e con strumenti musicali e altri.

Gli esercizi sono eseguiti in posizione supina, seduta, in piedi o in movimento e sono focalizzati sullo sviluppo della consapevolezza del respiro, sulla sensibilità e capacità di recepire e sul colloquio terapeutico.

I trattamenti, i movimenti, il lavoro vocale e non verbale e il colloquio con il paziente sono ispirati a un approccio olistico. Gli esercizi di respirazione mirano a ripristinare i movimenti e le reazioni respiratorie naturali migliorando le facoltà e le condizioni corporee, emotive e mentali della persona. In tal modo si rafforza la resistenza e la capacità di affrontare più agevolmente le difficoltà della vita.

La terapia corporea e respiratoria è effettuata, a seconda dei casi, in seduta individuale o di gruppo. È adatta sia per adulti di ogni età che per bambini e ragazzi.

Limiti

La terapia del respiro si orienta al contatto e alla presenza della persona nella propria situazione in quel determinato momento. Non esistono controindicazioni specifiche. In caso di condizioni psicotiche acute o malattie infettive acute la terapia del respiro non è il metodo di prima scelta. Per la gravidanza e la preparazione al parto, per la ginnastica post-parto e pelvica e per il trattamento dell'asma e di disturbi agli organi e alla postura vengono proposte forme specifiche della terapia.