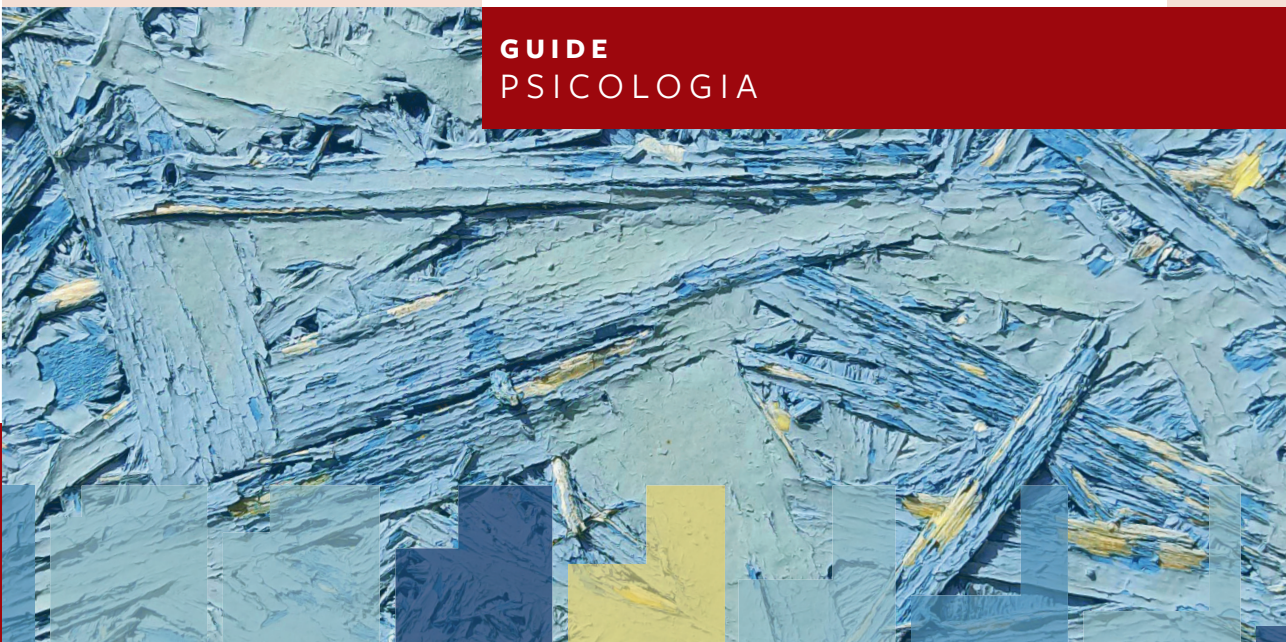


La Teoria Polivagale in pratica

Wired to connect: un programma
teorico-esperienziale per gruppi

Antonella Montano e Valentina Iadeluca

GUIDE
PSICOLOGIA



Erickson

IL LIBRO

LA TEORIA POLIVAGALE IN PRATICA

La Teoria Polivagale chiarisce la maniera in cui il Sistema Nervoso risponde agli input di sicurezza o pericolo rilevati nell'ambiente, determinando come ci sentiamo e le nostre narrazioni sulla realtà.

Wired to connect è un programma per gruppi che insegna a riconoscere l'impatto di questi processi sulla nostra esperienza e a *dialogare con la nostra biologia*, rieducandola a dimorare in una condizione di regolazione. È qui che il nostro ancestrale bisogno di connessione — a noi stessi, agli altri, alla vita — può trovare appagamento.

Integrando discipline diverse, come lo yoga, la meditazione o la musica, le autrici strutturano un percorso ricco di strumenti concreti: finestre teoriche, esercizi, immersioni guidate in mindfulness. La conduzione del programma è semplice e accessibile a chiunque: psicologi, psicoterapeuti, insegnanti, educatori, operatori di comunità, operatori sanitari.

Cosa fa sì che alcune persone reagiscano con efficacia e creatività alle sfide della vita? Cosa le rende capaci di riemergere dal dolore e dalle difficoltà? La risposta è: la flessibilità del sistema nervoso.

LE AUTRICI

ANTONELLA MONTANO



Fondatrice e Direttrice dell'Istituto A.T. Beck di Roma e Caserta. Certified Trainer/Consultant/Speaker/Supervisor dell'Academy of Cognitive Therapy (ACT). Fondatrice e

Presidente della ONLUS «Il Vaso di Pandora. La Speranza dopo il Trauma». È insegnante di MBSR e di protocolli Mindfulness-Based.

VALENTINA IADELUCA



Psicologa, Certified Hakomi Therapist e Teacher. È istruttrice e supervisore di percorsi mindfulness presso l'Istituto Beck di Roma e Caserta. È Executive Co-Director di Hakomi Mallorca e docente

presso lo stesso istituto. Assieme ad Antonella Montano è autrice di *Meditare con la Vita* (Erickson, 2022).

€ 27,00



www.erickson.it



MATERIALE ONLINE vai su:
<https://risorseonline.erickson.it>

Indice

<i>Presentazione</i> (G. Tagliavini)	7
<i>Introduzione</i>	11
PRIMA PARTE	
<i>Wired to connect: cosa, come e perché</i>	
CAPITOLO 1	
Prima di iniziare	17
Le nostre storie iniziano nel corpo: perché un programma di gruppo sulla Teoria Polivagale	17
A chi si rivolge questo libro	20
CAPITOLO 2	
L'istruttore polivagale: tutto quello che c'è da sapere per condurre bene il programma	21
Il conduttore polivagale	21
La Teoria Polivagale in sintesi	22
Il conduttore polivagale: gli attrezzi del mestiere	34
CAPITOLO 3	
L'organizzazione del programma	37
La struttura generale	37
Chi può beneficiare dalla partecipazione a <i>Wired to connect</i>	38
La metodologia di lavoro	39
La sessione tipo	39
Gli aspetti logistici	44
Tabella riassuntiva degli incontri	46
SECONDA PARTE	
Descrizione del programma	
SESSIONE 1	
Il nostro Sistema Nervoso Autonomo: una storia che parte da lontano	51

Introduzione

Come tutto ciò che abbiamo realizzato insieme, *Wired to connect* nasce sia dalle nostre esperienze di vita — da quello che ci incuriosisce e ci appassiona a livello personale — sia da un'apertura condivisa verso le nuove sfide, dal nostro amore per lo studio, che guarda oltre il perimetro di ciò che ci è noto e familiare.

L'incubazione del protocollo — che consegniamo con gioia ai lettori attraverso le pagine di questo libro — ha rappresentato per noi una nuova occasione di approfondimento nel campo della psicoterapia. Ci siamo mosse in due direzioni. Da una parte abbiamo sviluppato conoscenze sulla neurofisiologia, seguendo un percorso di tipo *top-down*. Dall'altra ci siamo immerse in un vero e proprio laboratorio di attività, assecondando una traiettoria di matrice *bottom-up*.

Abbiamo partecipato a corsi con lo stesso Stephen Porges, il padre della Teoria Polivagale, e con Deb Dana e Arielle Schwartz, che hanno tradotto quella teoria in strumenti operativi. Con la nostra identità di stampo cognitivo-comportamentale, ci siamo poi direttamente confrontate con varie discipline — la mindfulness e le pratiche meditative, le psicoterapie corporee, le tecniche di intervento sul trauma, lo yoga, il suono e la musica — per comprenderle dall'interno e verificare, intanto a partire da noi, il loro impatto concreto sul Sistema Nervoso Autonomo in una prospettiva polivagale. Abbiamo quindi condiviso questo insieme di risorse con i nostri pazienti, raccogliendo via via i loro feedback.

Il volume che state sfogliando organizza questo set di conoscenze ed esperienze in un percorso coerente, la cui finalità principale è quella di ren-

dere la Teoria Polivagale e le sue applicazioni pratiche fruibili da quante più persone possibili. Il protocollo è stato da noi già sperimentato e testato con gruppi pilota, conseguendo risultati estremamente incoraggianti sia a livello di riduzione della sintomatologia ansiosa e depressiva, che di incremento delle capacità di regolazione emotiva.

Il libro prende il lettore per mano e lo dota di tutti gli strumenti necessari alla conduzione del programma. La prima parte del testo mette a fuoco quali siano gli elementi cardine della *rivoluzione polivagale*. Quest'ultima ci obbliga a ripensare non soltanto l'architettura generale del Sistema Nervoso Autonomo, ma la maniera in cui l'essere umano costruisce senso e significato a partire da quello che accade nella sua biologia. Spinge, cioè, i professionisti della salute mentale a ridefinire le modalità con cui concettualizzano il disagio e a mettere a punto azioni di tipo multimodale, che affianchino la dimensione somatica a quella emotiva e cognitiva, per trattare il disagio stesso.

Segue un capitolo dedicato alla figura dell'istruttore polivagale, che ne chiarisce le caratteristiche personali, l'insieme degli strumenti di cui si avvale e le conoscenze di cui deve disporre per facilitare *Wired to connect*. Queste ultime sono semplificate e condensate in una sezione apposita, una sorta di *vademecum* dell'insegnante agevolmente consultabile in ogni momento.

Conclude questa sezione un capitolo focalizzato ad analizzare dettagliatamente l'organizzazione del programma — struttura generale, destinatari, metodologia di lavoro, aspetti logistici, ecc. — e i vari moduli che, come dei mattoncini da costruzione, ne compongono gli incontri.

La seconda parte del libro illustra il programma sessione dopo sessione, attività dopo attività. La realizzazione delle finestre teoriche è supportata grazie all'inserimento di appositi *script*, cui il facilitatore può ispirarsi per porgere contenuti anche complessi nella maniera più accattivante e immediata possibile. Gli esercizi pratici proposti — sul respiro, sul suono e sul movimento — vengono minuziosamente descritti in ogni singolo passaggio. Lo stesso vale per gli *homework*. Il programma, inoltre, prevede la realizzazione di alcune immersioni guidate in *mindfulness*. Anche di queste ultime si forniscono i testi/guida. Arricchiscono il tutto illustrazioni da noi appositamente realizzate, che rappresentano un ausilio fondamentale nel chiarire alcuni passaggi chiave del corso.

Una menzione particolare meritano le risorse online che accompagnano il libro. Digitando il codice presente a pagina 1 è possibile scaricare: dei modelli di presentazioni in Power Point per ciascuna sessione, che rappresentano delle linee guida cui ispirarsi per creare le slide; tutte le tavole a colori, utili sia per introdurre la Teoria Polivagale ai pazienti, sia per costruire in autonomia le

proprie diapositive; i testi delle immersioni guidate in mindfulness; le immagini degli asana di yoga; le tracce audio (mantra, canzoni, input sonori) di cui servirsi durante l'incontro dedicato al suono (sessione 7).

Vi lasciamo alla lettura di *La Teoria Polivagale in pratica*, nel ricordarvi che la capacità di dialogare con il proprio sistema nervoso si costruisce in primo luogo a partire dall'esperienza. Il nostro augurio è che abbiate voglia di rimboccarvi le maniche e confrontarvi con questo libro con mente e cuore aperti. Quale che sia il vostro orientamento di partenza, arricchirete i vostri allievi o pazienti di una consapevolezza polivagale. Insegnerete loro a comprendere meglio il ruolo svolto dalla fisiologia sul loro sentire complessivo e a vivere le loro vite da una piattaforma somatica di sicurezza e regolazione, grazie a cui potranno affrontarne al meglio le sfide.

*Antonella Montano
e Valentina Iadeluca*

L'istruttore polivagale: tutto quello che c'è da sapere per condurre bene il programma

Chi può condurre *Wired to connect*? Quali conoscenze deve possedere? Di quali abilità si deve dotare? Questo capitolo tenta di rispondere a tali domande in modo esauriente. Il primo paragrafo è dedicata a mettere a fuoco le caratteristiche personali e lo stile di conduzione distintivo del facilitatore. Il secondo, invece, fornisce le basi teoriche polivagali indispensabili per l'insegnamento del programma. Il terzo paragrafo, infine, analizza gli strumenti operativi che il facilitatore deve saper impiegare per poter condurre efficacemente le varie attività proposte. L'insieme di questi elementi consente al conduttore di maneggiare *Wired to connect* con disinvoltura e di saperlo trasformare in un'esperienza entusiasmante per i partecipanti.

Il conduttore polivagale

Non sottolineeremo mai abbastanza la rilevanza del ruolo dell'istruttore — o degli istruttori — per fare in modo che il programma giunga al cuore dei partecipanti e li trasformi.

Premettiamo subito che la conduzione di *Wired to connect* non è riservata ai soli specialisti della salute mentale. Chiunque senta di avere esperienza, vocazione, interesse per la gestione di gruppi può cimentarsi nel suo insegnamento.

Aggiungiamo però, come premesso nel Capitolo 1, che il facilitatore polivagale deve conoscere la Teoria Polivagale e aver fatto esperienza dei contenuti

che porge al gruppo per poterli trasmettere con autorevolezza e credibilità. È importante che abbia sperimentato gli esercizi proposti. È dunque un esperto del proprio universo autonomico e sa leggere gli stati di attivazione dei membri del gruppo che guida. Ha sviluppato in prima persona un *approccio polivagale alla vita*.

Inoltre, non esiste apprendimento senza sicurezza. E questo vale a maggior ragione quando si fa un lavoro che pone sotto il riflettore le risposte autonome dei partecipanti a determinati stimoli. Queste possono essere vissute con sentimenti di vergogna e interpretate come segnali di inadeguatezza.

L'istruttore polivagale non è mai giudicante. È curioso delle esperienze altrui. Invita dolcemente i partecipanti a imbarcarsi in un viaggio di conoscenza del proprio SNA e ne celebra a ogni occasione la connaturata intelligenza. Fornisce informazioni sul razionale che anima le varie attività che propone: perché, cosa, come... Sa, infatti, che il sistema nervoso delle persone che guida ha bisogno di comprendere per potersi affidare. Con il suo modo di muoversi, di esprimersi, di usare la voce e lo sguardo, crea un clima tale per cui l'attitudine di fondo del gruppo sia orientata verso un sentimento di fiduciosa serenità e, conseguentemente, di attiva cooperazione. La sua attenzione è aperta, accogliente, sintonizzata.

Sa dimorare in uno stato di regolazione e sa fare dono di questa energia. È in grado di aprirsi alla relazione, di rilevare i momenti di disconnessione e di ricondurre alla connessione, accendendo la luce della consapevolezza su questo susseguirsi di stati.

Sa fare spazio alle emozioni, sa contenerle con braccia forti, sa usare il suo sistema nervoso al servizio della regolazione del gruppo. Immaginate di diluire un cucchiaino di sale in un bicchiere d'acqua. La mistura che ne otterrete risulterà molto salata, praticamente impossibile da bere. Ma se versate quella stessa mistura in un recipiente più grande, se la versate in una pozza d'acqua o in un lago addirittura, il salato sarà meno evidente, sino a sparire. Ebbene, il conduttore polivagale è quel lago. È in grado di contenere e diluire una enorme quantità di materiale emotivo.

Lascia che la tristezza e il dolore possano convivere accanto alla gioia e alla felicità, di cui sottolinea la presenza, invitando ad assaporarne il succo ogni volta che ce ne sia occasione.

La Teoria Polivagale in sintesi

Porgiamo nei seguenti paragrafi una panoramica dei principi che sono a fondamento della Teoria Polivagale, così come illustrata da Porges (1995; 1998; 2001; 2007; 2011; 2017; 2018; 2021) e Dana (2019; 2020a; 2020b; 2021)

nelle loro varie pubblicazioni. È possibile — e consigliabile! — approfondire questi contenuti tramite la lettura delle fonti originali.

È bene che l'istruttore ripercorra questo set di conoscenze prima di proporle al gruppo nelle varie sessioni in cui vengono affrontate.

Prima di parlare di Teoria Polivagale: l'ABC del sistema nervoso umano

Il sistema nervoso umano si suddivide in Centrale e Periferico. Il Sistema Nervoso Centrale (SNC), composto da cervello e midollo spinale (figura 1), controlla la maggior parte delle funzioni volontarie del corpo, tra cui la coscienza, i movimenti, il pensiero, la parola e i nostri cinque sensi (vista, udito, olfatto, gusto e tatto). Il Sistema Nervoso Periferico (SNP) è costituito, invece, dall'insieme di gangli e nervi esterni al cervello e al midollo spinale. La sua principale funzione è quella di mantenere un collegamento tra il Sistema Nervoso Centrale e il resto del corpo.

Il Sistema Nervoso Periferico si suddivide a sua volta in Sistema Nervoso Somatico e Sistema Nervoso Autonomo. Il Sistema Nervoso Somatico è associato al controllo volontario dei movimenti, attraverso l'azione dei muscoli scheletrici. Il Sistema Nervoso Autonomo, invece, agisce in gran parte in maniera involontaria e regola le funzioni corporee, come la frequenza cardiaca, la frequenza respiratoria, le risposte pupillari, la vescica e le risposte sessuali.

Soprattutto, il Sistema Nervoso Autonomo è il grande protagonista di questo programma sulla Teoria Polivagale. Vediamo perché.

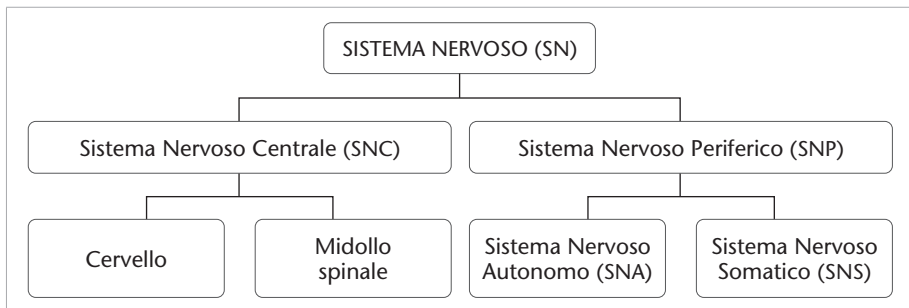


Fig. 1 Il Sistema Nervoso Centrale e Periferico.

Le origini della Teoria Polivagale

La Teoria Polivagale è stata elaborata dallo psichiatra americano Stephen W. Porges, e presentata per la prima volta alla comunità scientifica ad Atlanta

in occasione del congresso della Society for Psychological Research l'8 ottobre 1994. Prende il nome dal Nervo Vago (figura 2), il X nervo cranico. *Poli* deriva dall'aggettivo greco *polys*, che significa *molto*. Questo prefisso ci ricorda il fatto che il nervo si compone di una famiglia di percorsi diversi. Il nervo *vaga* nel senso che segue un lungo e intricato percorso all'interno del corpo umano, iniziando il suo cammino alla base della testa per passare poi attraverso il torace e scendere giù fin nel profondo delle viscere.

Il suo viaggio procede in due direzioni. Dal diaframma in su collega cuore, polmoni, faringe e laringe. In questo tratto, il nervo prende il nome di *vago-ventrale*. Le sue fibre qui sono mielinizzate, vale a dire che l'informazione viaggia attraverso di esse in maniera estremamente veloce ed efficiente. Il vago-ventrale influenza, dunque, la frequenza cardiaca e la frequenza respiratoria e si integra con i nervi facciali, formando il Sistema di Ingegaggio Sociale (si veda, nelle prossime pagine, il paragrafo dedicato all'argomento). Dal diaframma in giù, invece, il nervo connette stomaco, fegato, milza, reni e intestino. Questa sezione, prevalentemente non mielinizzata, si definisce *vago-dorsale* e interessa gli organi deputati alla digestione.

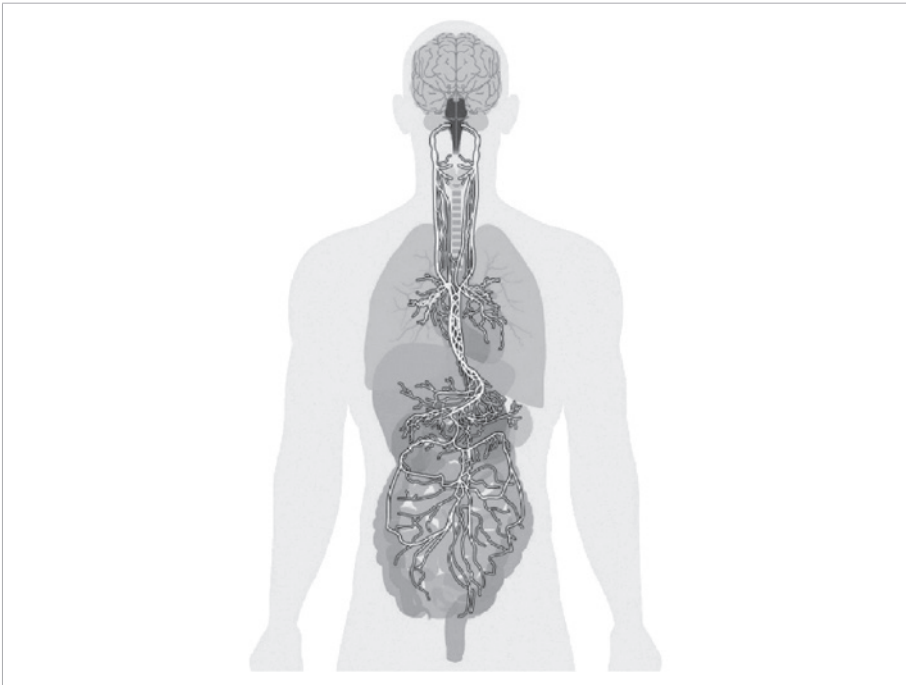


Fig. 2 Il Nervo Vago (© Axel_Kock/Shutterstock.com).

I principi cardine della Teoria Polivagale

In questo incontro il conduttore continua a lavorare attivamente alla costruzione di un senso di sicurezza e connessione all'interno del gruppo. Attento, curioso, caldo e accogliente, si prende cura del clima polivagale in aula. È la prima volta che i partecipanti leggono il proprio homework di fronte agli altri. Si tratta di un momento fondamentale: le persone raccontano se stesse, condividono le loro storie e aprono i loro cuori. Comincia a germogliare, da tutto ciò, il seme della relazione. Contemporaneamente iniziano ad essere introdotti i principi cardine della Teoria Polivagale. I concetti esposti in questa sessione sono fondanti e rappresentano la cornice di riferimento dell'intero percorso. Per tale ragione l'incontro, che può risultare «corposo», è effettivamente il più lungo di tutto il programma. Gli stessi concetti verranno ripresi e approfonditi ripetutamente in futuro. In questa fase di prima esposizione si sta costruendo il lessico polivagale di base. La finestra teorica è bilanciata dall'esperienza dell'immersione guidata in mindfulness, attraverso cui il gruppo sviluppa una percezione interna, viscerale dei propri stati autonomici. I partecipanti si apprestano a diventare a più livelli — cognitivo ed *embodied* — esperti conoscitori del proprio sistema nervoso.

Obiettivi

- Approfondire attraverso la condivisione degli homework nel gruppo la comprensione della relazione tra le risposte abituali del sistema nervoso e le prime esperienze di vita.
- Conoscere i tre principi cardine della Teoria Polivagale: gerarchia autonómica, neurocezione e co-regolazione.

- Sviluppare la percezione del proprio territorio autonomico nelle sue tre sezioni: ventro-vagale, simpatico e dorso-vagale.

Elementi dell'incontro


1. Benvenuto, apertura della sessione, lettura e discussione degli homework – 50 minuti
2. Finestra teorica polivagale n. 2 – 60 minuti
3. Immersione guidata in mindfulness – 30 minuti
4. Assegnazione degli homework – 10 minuti
5. Rituale di chiusura e arrivederci – 5 minuti

1 *Benvenuto, apertura della sessione, lettura e discussione degli homework*

Dopo un primo momento dedicato all'accoglienza dei partecipanti, il facilitatore procede alla lettura e discussione degli homework. È bene che abbia preso visione dei compiti in preparazione dell'incontro, così da essere il più accurato possibile nello scambio con i partecipanti. Questi ultimi sono invitati, uno alla volta, a leggere il proprio lavoro. A questa fase può seguire, a discrezione dell'istruttore, un momento di approfondimento con il singolo. Ciò vale per questa sessione e per tutti gli incontri a venire. È opportuno, a questo punto, ricordare che la discussione degli homework è un momento di esposizione, e quindi di vulnerabilità, per la persona coinvolta. L'insegnante ha, dunque, cura di interloquire con i membri del gruppo seguendo tutte le indicazioni fornite precedentemente (si veda il Capitolo 2). È centrale, infatti, creare un clima caldo, sicuro e accogliente, accostandosi ai vissuti riferiti dalle persone con curiosità e senza giudizio. In questa cornice i compiti diventano sia lo spunto per sviscerare ulteriormente alcuni concetti, per riformulare delle ipotesi e per rifinirle, sia un'occasione per sperimentare un senso di connessione con il conduttore e gli altri membri del gruppo. È bene ricordare che i partecipanti non possono intervenire per commentare i compiti altrui, ma solo ascoltare aprendo il loro Sistema Nervoso Autonomo all'accoglienza profonda dei vissuti dell'altro e lasciandosi colpire profondamente da questi.

2 *Finestra teorica polivagale n. 2*

In questo secondo incontro, l'istruttore propone i tre principi cardine della Teoria Polivagale: la gerarchia autonoma,

Vedi pagine  26-30

la neurocezione e la co-regolazione. Nella sessione precedente, l'architettura e il funzionamento del Sistema Nervoso Autonomo sono stati introdotti per mezzo dell'immagine della casa. Oggi, invece, si propone al gruppo un'altra metafora esplicativa mutuata da Dana (figura 2.1) (2019, p. 8).

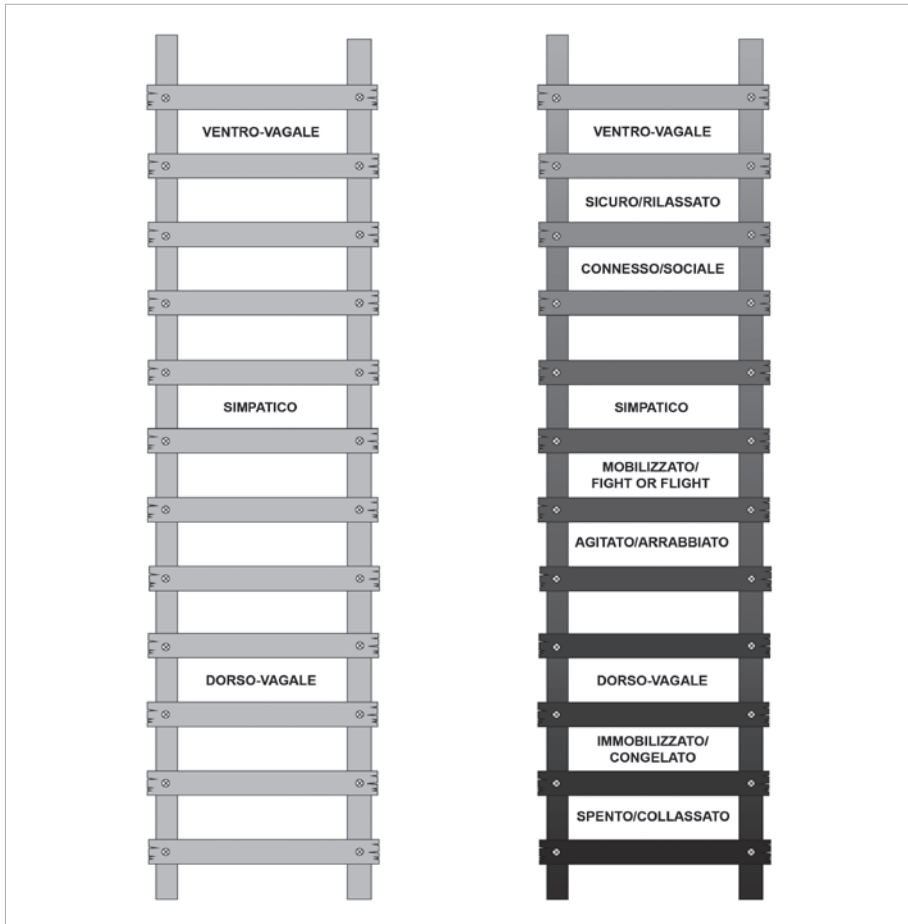


Fig. 2.1 La scala autonoma secondo Deb Dana (2019, p. 8) (Sophie Aiello, © Istituto Beck).

Nell'incontro precedente abbiamo iniziato a familiarizzare con il nostro Sistema Nervoso Autonomo, utilizzando l'immagine della Casa Polivagale. Ricordate i suoi piani e le sue stanze? E ricordate come ci sentiamo e le ragioni per cui ci spostiamo da un ambiente all'altro?

Come già sottolineato precedentemente, è fondamentale che abbiate sperimentato le attività su di voi per poterle selezionare e, soprattutto, per condurle con disinvoltura e naturalezza. Vi incoraggiamo non solo a guidare i partecipanti, ma a eseguire gli esercizi insieme a loro. In questo modo, mettete il vostro sistema nervoso al servizio della sicurezza e della connessione nel gruppo. Il vostro modello motiva le persone a mettersi in gioco e a confrontarsi direttamente con le varie attività proposte.

A. Esercizi preliminari – Il tuo respiro nel corpo

Prima di sperimentare qualunque tecnica respiratoria, è fondamentale scovare il proprio respiro nel corpo, saperlo riconoscere e saperne seguire la traiettoria. I primi tre esercizi hanno l'obiettivo di fare in modo che i partecipanti sviluppino questo tipo di coscienza, così da poter utilizzare consapevolmente il respiro come un'ancora di regolazione ventro-vagale.

ESERCIZIO N. 1 – TROVA IL TUO RESPIRO

Seduti, in piedi o sdraiati supini, rilassatevi nella vostra postura, portando l'attenzione all'interno. Può aiutarvi chiudere gli occhi o abbassare dolcemente lo sguardo (figura 6.2).

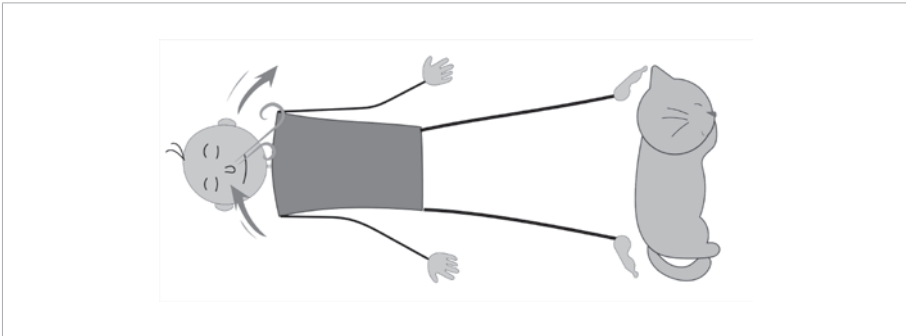


Fig. 6.2 «Trova il tuo respiro» (Sophie Aiello, © Istituto Beck).

1. Portate le mani al centro del petto. Inspirate ed espirate osservando il movimento che naturalmente si produce nel torace con il vostro respiro. Perceptene tutte le sensazioni.
2. Portate ora le mani ai lati del tronco, abbracciando delicatamente le vostre costole inferiori. Inspirate ed espirate osservando il movimento che na-

Molte tradizioni spirituali si dedicano a *chantare* dei mantra. Ma cosa sono i mantra? Appaiono per la prima volta nei Veda, le più antiche scritture dell'induismo. La parola deriva dal sanscrito e si compone di due sillabe: *Man*, che sta per *colui che pensa*, cioè l'uomo e *tra*, che significa *proteggere, salvare, preservare*. I mantra hanno, quindi, lo scopo di fornire aiuto, rifugio e direzione alla mente. Recitati da millenni, sono considerati potenti, curativi e sacri. Sono come una password, una chiave di accesso verso uno specifico stato di coscienza.

Iniziamo la nostra sperimentazione attraverso il *chanting* di due mantra tradizionali: Om e Sat Nam (figura 7.4). L'Om nasce originariamente come simbolo induista dell'Assoluto. Om equivale a *colui che crea, custodisce e distrugge l'universo*. Penetra in altre tradizioni meditative e yogiche come rappresentazione del suono primordiale. Il Sat Nam viene praticato, invece, nello yoga Kundalini e significa: *io saluto e venero il divino, l'unica verità; esso è in ogni cosa e ogni cosa è in esso*.



Fig. 7.4 Il chanting dei mantra tradizionali: Om e Sat Nam (Sophie Aiello, © Istituto Beck).

1. Riprendete la posizione assunta per l'esercizio precedente e che ormai conoscete bene: la schiena eretta, le spalle aperte e rilassate. Potete aiutarvi chiudendo gli occhi o abbassando lo sguardo. Ricordate di ammorbidire la mandibola e le labbra.
2. Inspirate profondamente e, nel corso dell'espiazione, pronunciate la sillaba «Om». Durante la O la bocca si allarga come in uno sbadiglio, durante la M le labbra si chiudono (ma non si serrano) e il suono viene fatto vibrare tra gli incisivi, che devono mantenersi aperti. Tenete il suono sino alla fine, lasciando che si estingua nel momento in cui avete esaurito il fiato.

ESERCIZIO N. 17 – LO STRETCHING DEL LEONE (MOVIMENTO PANDICULARE)

Questo esercizio parte dalla posizione supina (figura 8.18).

1. Distesi sulla schiena, aprite le gambe di trenta o quaranta centimetri con gli alluci che guardano verso l'esterno. Le braccia sono ai lati del tronco e leggermente scostate da esso.
2. Immaginate di essere un leone che si sta svegliando. Allungatevi più che potete, portando le braccia sopra la testa... state sbadigliando con tutto il corpo, dalla punta dei piedi, su per le gambe, il tronco, il collo, la testa, sino alla punta delle mani. Dopo aver raggiunto la massima estensione rilassate tutti i muscoli. Procedete così, alternando allungamenti e contrazioni per 3/4 minuti.

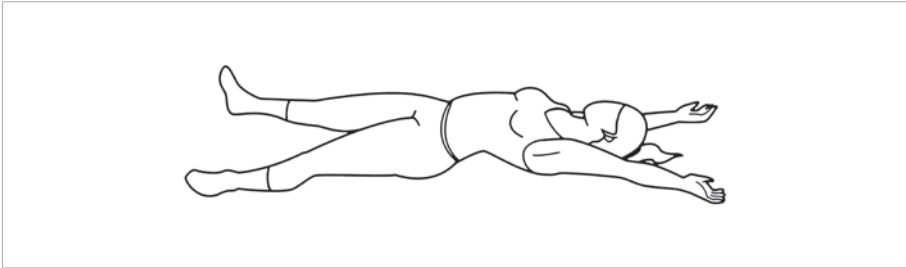


Fig. 8.18 «Lo stretching del leone» (Francesca Vincenzi, © Istituto Beck).

ESERCIZIO N. 18 – LA POSIZIONE DEL CADAVERE (SHAVASANA)

Questo asana parte dalla posizione supina. Se in questa posizione si avverte un dolore alla schiena che non diminuisce, si può mettere un cuscino sotto le ginocchia per fletterle leggermente e diminuire la tensione lombare (figura 8.19).

1. Adagiati sulla schiena, aprite le gambe di trenta o quaranta centimetri con gli alluci che guardano verso l'esterno. Le braccia sono ai lati del tronco e leggermente scostate da esso.
2. Permettete alla vostra consapevolezza di dimorare là dove riuscite a percepire meglio il respiro nel corpo. Lasciate andare ogni impulso a controllare, ogni tendenza a manipolare e, semplicemente, osservate e accogliete il vostro respiro così com'è. Rimanete nelle sensazioni prodotte dal respiro. Quel leggero incremento di tensione quando prendete aria, quel leggero rilascio di tensione quando date via aria. Abbracciate qualunque sensazione, qualunque emozione, qualunque pensiero emerga mentre riposate così...