

Identificazione del metodo terapia del respiro

Breve presentazione del metodo

La terapia del respiro rientra tra le procedure terapeutiche più antiche. Sviluppando la forza respiratoria e percependo il proprio schema di respiro inconscio è possibile attutire o eliminare i disturbi, calmare il flusso di pensieri e aumentare le forze fisiche, mentali ed emotive dell'essere umano. Il colloquio terapeutico di accompagnamento supporta il processo di percezione e permette di fare chiarezza sulle proprie esperienze e sensazioni.

L'obiettivo della terapia del respiro è quello di favorire il processo di percezione di sé sul piano fisico ed emotivo e in termini di ricerca del senso della vita. A questo proposito occorre diventare coscienti del proprio respiro, del suo ritmo e del suo raggio di movimento ed è molto importante integrare quanto appreso nel quotidiano.

Un avviso: Per motivi di leggibilità si riporta solo la forma femminile. Tuttavia, si intendono sempre persone di tutti i sessi.

Storia e filosofia

Lo sviluppo delle conoscenze sulle funzioni e sull'attività del respiro è una delle conquiste più antiche della cultura e della medicina umana e risale a oltre 4000 anni or sono. In diversi sistemi religiosi il respiro e la forza vitale avevano il medesimo significato.

Dalle scuole basate sul respiro e sul movimento, come lo yoga, lo zen, il qi gong e il tai-chi, nate dalla cultura orientale sorsero nell'antica Grecia le scuole di respirazione, il cui obiettivo consisteva nel promuovere la maturazione spirituale e personale nonché lo sviluppo religioso dell'essere umano.

A partire dal 19° secolo nella terapia del respiro fu sempre più tematizzato il rapporto anima-corpo e il respiro fu riconosciuto come fenomeno autonomo, mentale e spirituale. Nell'ottica della filosofia orientale ad esempio Gustav Heyer, Wilhelm Reich e Cornelis Veening svilupparono le basi di un lavoro respiratorio orientato all'"olismo". Il medico Johannes Ludwig Schmitt si dedicò per decenni all'applicazione pratica della scienza respiratoria e della terapia del respiro che stimola e sviluppa le forze di guarigione naturali dell'essere umano. In questo contesto sottolineò l'aspetto dell'autaiuto compreso nella terapia del respiro.

Dopo il 1945 le basi gettate dai pionieri della terapia del respiro occidentale furono ulteriormente sviluppate e differenziate creando diversi indirizzi da numerosi allievi.

In Svizzera ex studenti dei rispettivi fondatori dei metodi fondarono istituti di formazione o svilupparono e approfondirono la terapia del respiro a loro modo. La terapia del respiro si fonda su un'immagine olistica e umanistica dell'uomo che considera l'essere umano nella sua individualità, nella sua interezza fisica, mentale, emotiva e sociale e che presta espressamente attenzione alle risorse personali e alle capacità di cambiare in modo costruttivo e di crescere dal punto di vista creativo.

Terapia – azione terapeutica – tecniche di lavoro

Il respiro comprende l'essere umano nella sua interezza, in quanto la respirazione in qualità di funzione vitale è legata a tutti i processi dell'organismo. Il comportamento nel quotidiano, i pensieri, le emozioni e i cambiamenti fisici si ripercuotono sul respiro "naturale e spontaneo" e possono stimolarlo, renderlo più profondo o in parte limitarlo.

L'essere umano e il suo organismo mirano a mantenere un equilibrio dinamico o a ripristinarlo anche in caso di vari influssi interni ed esterni. A questo proposito l'accesso somatovegetativo attraverso il respiro e le risorse personali nella seduta individuale o di gruppo riveste un'importanza fondamentale.

In occasione del rilevamento dei reperti la terapeuta del respiro si orienta al modello di respiro, di tensione, di postura e di movimento del corpo, alla situazione energetica e alle affermazioni delle clienti nel colloquio. La terapeuta osserva fattori come la qualità del respiro, la tensione di base della muscolatura, la postura e il flusso di movimento, il suono della voce, il comportamento nel rapporto e il carisma globale. Il reperto viene discusso con la cliente e vengono stabilite possibili misure terapeutiche.

La terapeuta adotta la terapia come un processo progressivo e interattivo. L'attenzione rivolta al respiro naturale è nel suo movimento e indirizzo lo strumento terapeutico immediato che consente l'accesso ai processi interiori e il contatto con questi ultimi. Con esercizi orientati al respiro e al corpo nonché trattamenti respiratori (sui vestiti o sulla pelle) tramite pressione, allungamento e movimento vengono stimulate la sensibilità, la percezione di sé e la capacità di differenziare. Il colloquio di accompagnamento aiuta la cliente a percepire il respiro prestando attenzione al suo movimento e alla sua qualità.

Tenendo conto in modo accurato di queste esperienze la cliente può analizzare consapevolmente le proprie percezioni nonché osservare e descrivere i cambiamenti personali legati alle percezioni corporee, alla qualità del respiro e allo stato d'animo. Ciò aumenta e integra l'effetto della terapia e rafforza la cliente nell'ambito dell'autoregolazione, della competenza personale in materia di salute e dell'agire responsabile. Le esperienze, le scoperte e gli sviluppi terapeutici (fisici, mentali, psicosociali) vengono correlati consapevolmente alle esigenze e alle risorse della cliente.

La terapeuta presta attenzione affinché il processo terapeutico venga perfezionato durevolmente. Essa consente di fare un collegamento con il comportamento nel quotidiano e con la propria storia personale attraverso esperienze corporee e respiratorie consapevoli. Aiuta la cliente a riconoscere le risorse personali, la percezione del suo ritmo respiratorio naturale nonché del miglioramento della qualità del suo movimento respiratorio. Essa incoraggia e stimola la cliente a scoprire gli schemi di atteggiamento e di movimento stabilizzanti nel quotidiano nonché i rispettivi effetti psicologici.

Limiti

La terapia del respiro si orienta al contatto con la persona nella sua attuale situazione. Non sussistono controindicazioni specifiche del respiro, tuttavia esistono limiti di trattamento da valutare in base alla competenza personale. In caso di episodi psicotici acuti e di acute malattie infettive, la terapia del respiro va applicata soltanto in collaborazione con medici specialisti.