



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Corso per Operatore Reiki Qualificato

Anatomia sottile: I Blocchi Energetici

Docente: Dott. Graziano Scarascia

aicsdsto@gmail.com



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Mi presento:

Mi chiamo **Graziano Scarascia** e sono Responsabile Nazionale del Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS- Docente del corso per **Operatore Reiki Qualificato** per il centro Italiano di formazione per operatori Reiki.

Mi sono laureato in Scienze e tecniche psicologiche e sto completando la specialistica in Psicologia Clinica e Dinamica presso l'Università E-Campus di Novedrate. Ho conseguito un Master riconosciuti dall'ICF in Corporate e Life Coaching presso la scuola CoachU Italia di Milano.

Da molti anni svolgo attività di studio e di ricerca nell'ambito delle discipline Olistiche e Bio naturali in particolare mi sono occupato della disciplina Reiki che pratico dal 1989 e ho conseguito il Master Reiki e successivamente ho studiato diversi stili di Reiki occidentali prendendo il Master nell' **Usui Shiki Rhyoho, Raku Kai Reiki, Karuna Reiki, Tibetan Style, Master in Advanced Reiki Training** e nei stili giapponesi quali il **Komyo Reiki**, nel **Gendai Reiki**, nel **Usui Teatè**.

Ho fondato nel 2001 il **Centro Italiano di formazione Reiki per operatori Reiki** e sono stato pioniere nella formazione professionale di Reiki. Ho avuto la fortuna di incontrare **Regina Garavaglia**, ideatrice del metodo Clearing energy system; questo incontro mi ha influenzato a tal punto che per 6 anni ho frequentato i suoi corsi in Svizzera per apprendere questa tecnica e ho l'onore di essere uno dei pochissimi studenti diretti a cui con amore e dedizione ha insegnato il suo metodo. Pratico dall'età di 12 anni arti marziali dopo aver ottenuto la cintura nera di **Kyokoshinkai Karate**, nello **Shoto Kan**, e **Kick Boxing**, mi sono occupato di arti marziali Cinesi conseguendo il grado tecnico nel Kung Fu cinese stile **Wing Chun** con Sifu **Salvatore Mezzone**. Le arti marziali Cinesi mi hanno portato a studiare il **Qi Qong** e il **Tai Chi Stile Yang**, entrando a far parte della Scuola italiana **YMAA** di **Dr. Yang Ywing Ming**.



Il corso per operatore Reiki qualificato ha l'obiettivo di far conseguire allo studente i seguenti risultati formativi.

Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione

Acquisizione di elementi conoscitivi di base su:

- le principali traiettorie di sviluppo del sistema Reiki, alla luce dei principali Stili, delle prospettive pratiche e teoriche.
- metodologie e strumenti più idonei per individuare le disarmonie bioenergetiche, in modo da saper progettare adeguati interventi di supporto e di sostegno per le persone che lo richiedono.

Con riferimento alla conoscenza e capacità di comprensione applicate

Acquisizione di capacità applicative di base rispetto a:

a. Scelta ragionata e somministrazione dei principali strumenti e procedure di

valutazione e misurazione degli elementi di squilibrio bioenergetico;

- Elaborazione, interpretazione e stesura dei dati raccolti durante i cicli di trattamento;
- Programmazione e pianificazione di interventi di supporto rivolti a se stesso a sostegno della crescita personale



Con riferimento all'autonomia di giudizio

Sviluppo di consapevolezza rispetto a:

- La criticità del lavoro di valutazione e di intervento sullo squilibrio bioenergetico ;
- I limiti del livello di formazione raggiunto e del proprio margine di intervento;
- La necessità di supervisione da parte del neo operatore Reiki Qualificato.

Con riferimento alle abilità comunicative

Apprendimento di efficaci competenze comunicative orali e tramite scrittura, sia in presenza che a distanza, con particolare riferimento a:
a. Produzione di relazioni scritte e orali sui risultati delle indagini e diagnosi Bioenergetiche e degli interventi di supporto programmatici

Con riferimento all'abilità ad apprendere

Acquisizione di conoscenze amministrative e legislative utili per lo sviluppo di una propria futura attività professionale.



Struttura del corso

Il corso biennale offre una formazione professionale che rispetta gli standard formativi previsti dal **CTS DNB Regione Lombardia**. A fine percorso verrà rilasciato un attestato di competenza nazionale con il titolo di OPERATORE REIKI QUALIFICATO ed i neo Operatori verranno inseriti nei Registri Nazionali di disciplina AICS e nei registri del CTS DNB Regione Lombardia

Monte ore

Il corso rispetta il monte ore previsto per la figura del Operatore Reiki secondo gli standard formativi del CTS DNB Regione Lombardia. Le 300 ore formative previste sono suddivisi in 56 moduli di 4 ore ciascuno più 80 ore di tirocinio tecnico da completare durante il biennio. Ogni week end verranno erogati 4 moduli per un totale di 28 annui inoltre è previsto frequentare il tirocinio tecnico per il raggiungimento delle 40 ore annue. A fine corso lo studente dovrà consegnare un elaborato finale e sostenere un esame di verifica

Programma del Corso:

Titolo uscente al primo anno.

" Operatore tecnico del Reiki" *Durata in anni: 1* Durata in moduli 28 *Durata moduli espressa in ore: 112 *Durata ore di tirocinio: 40

Totale ore: 152 *Criteri di ammissione: Scuola dell'obbligo

Titolo uscente al secondo anno.

" Operatore Reiki Qualificato" *Durata in anni: 1* Durata in moduli 28 *Durata moduli espressa in ore: 112 *Durata ore di tirocinio: 40

Totale ore: 152 *Criteri di ammissione: Scuola dell'obbligo, *aver completato il primo anno di formazione



Anatomia Sottile; I blocchi Energetici

Introduzione

Il potenziale Energetico;

Ogni uno di noi ha un potenziale energetico che nell'arco della vita viene influenzato da eventi ed esperienze. Questo potenziale è determinato dal grado di pulizia che siamo riusciti a fare dentro di noi. Cercherò di spiegare in modo approfondito questo concetto. Tutte le esperienze sono degli stimolatori di evoluzione per la nostra coscienza, infatti non esiste una casualità degli eventi, ma bensì un ordine ben preciso stabilito in base alla nostra fase di evoluzione corrente. Le esperienze che man mano nella vita, viviamo e ci apprestiamo a fare, portano con sé delle informazioni frequenziali che stimolano la nostra coscienza ad andare ad un grado di evoluzione superiore. La coscienza, da parte sua, deve affrontare tale input e integrarlo nel suo schema strutturale, in questo modo viene creato un adattamento delle frequenze base alla nuova frequenza preposta dall'esperienza stessa. Questo sarebbe lo standard ideale; se così fosse la nostra coscienza percorrerebbe l'evoluzione stabilita dall'anima in modo impeccabile e senza ostacoli, ma la realtà è molto spesso diversa. Infatti quando l'input non viene integrato dalla coscienza ma bensì rifiutato e apparentemente rimosso, viene creato un blocco energetico oppure un'informazione coscienza bloccata.



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Questo blocco energetico primario attira a sé per effetto risonanza, tutte quelle informazioni coscienza simili, creando così un blocco energetico espanso oppure informazione coscienza espansa bloccata. Esempio: Se mio padre da piccolo per una ragione qualsiasi mi sgrida, ed io non integro questo input nella mia struttura coscienziale ma rifiuto di elaborarla reprimendola nella mia parte incoscia, creo un informazione coscienza bloccata. Ora tutte le esperienze simili a quella vissuta in origine non creano nuovi blocchi, ma si vanno invece ad aggregare al blocco energetico primario, creando così appunto un blocco energetico espanso. Questo blocco se non viene rimosso, ma forse la parola giusta è trasformato, crea sempre più aggregazioni influenzando notevolmente il nostro potenziale frequenziale e l'armonico fluire delle energie vitali nel sistema energetico. Questo è dovuto dal fatto che la coscienza alimenta essa stessa i blocchi creati giustificandoli come difese. Per alimentare tali difese, la coscienza deve sottrarre energia vitale al circuito primario, che provvede al mantenimento della salute stessa. Si crea così un flebile equilibrio. La coscienza si trova così gestire così due circuiti, uno primario essenziale ed uno secondario difensivo.

Si viene a formare in questo modo l'effetto della coperta corta che coprendo lascia i piedi al freddo ma coprendo i piedi crea il freddo sopra. Le informazioni coscienza bloccate, che sono appunto degli stimolatori, non si danno pace e ogni volta che trovano uno spiraglio emergono alla coscienza e cercano di fare integrare l'informazione. A lungo andare, questi blocchi autoalimentati creano scompiglio nella nostra psiche e patologia poi nel nostro organismo.

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Ogni patologia sia psichica che fisica porta con sé un'informazione coscienza. Ora, se la coscienza sarà in grado di trasformare tale informazione, liberandola dal muro che aveva eretto tra sé e l'esperienza, l'informazione coscienza adempirà a ciò che originariamente era predestinata, potendo evolvere nell'individuo. Ma non solo, scongelando il blocco primario, automaticamente vengono sciolte e integrate tutte quelle informazioni coscienza aggregate o simili. In questo modo avendo fatto, pulizia appunto clearing dei nostri blocchi, riportiamo il sistema energetico più vicino al suo potenziale originario. Risolvendo così anche i disagi psichici e fisici connessi a tale blocco che altro non erano che escamotage da parte dell'informazione coscienza per poter portare a termine il compito per cui è stata creata "portare evoluzione nell'individuo."





I Blocchi energetici da William Reich ad Alexander Lowen

La Bioenergetica;

La bioenergetica è un modo di comprendere la personalità in termini di corpo e dei suoi processi energetici. Un pioniere in questo campo, **Alexander Lowen**, ha sviluppato la bioenergetica come studio della personalità umana in termini di processi energetici del corpo. È una tecnica terapeutica per aiutare le persone a tornare insieme al corpo e godersi la vita del corpo al massimo grado possibile. Il Dr. Lowen ha creato l'analisi bioenergetica (AB) come una modalità psicoterapica che combina il lavoro con il corpo e la mente per aiutare le persone a risolvere le loro difficoltà e conflitti emotivi e realizzare il loro potenziale di piacere nella vita, migliorando la salute nel corpo e nella mente.

AB inizia con la realtà del corpo e le sue funzioni di base di respirazione, motilità, sensazione ed espressione. AB esamina le restrizioni del corpo-mente su queste funzioni: fisicamente nel proprio corpo, emotivamente nei propri sentimenti e intellettualmente nella propria comprensione. La AB si differenzia da altre forme di terapia in quanto combina l'analisi della personalità e del carattere con le tecniche del corpo e gli esercizi fisici per riconoscere e rilasciare la tensione muscolare cronica - un passo necessario per superare sentimenti, comportamenti e atteggiamenti che limitano la vita. AB riconosce la capacità del corpo di guarire se stesso e promuove quel processo.



Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

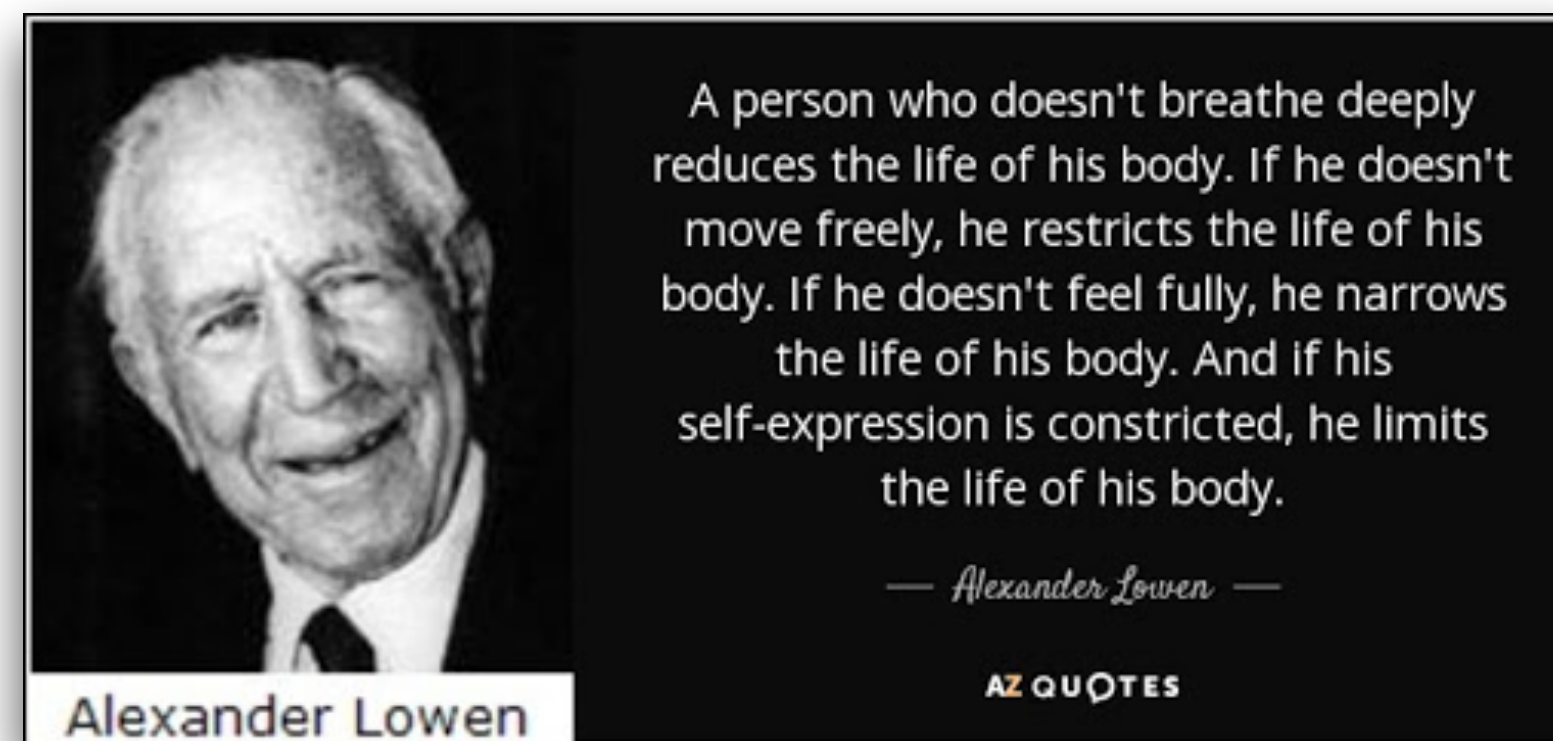
In Analisi Bioenergetica con il termine energia s'intende la vitalità di un organismo, prodotto dell'insieme di processi biochimici e metabolici che gli permettono di vivere e che si manifesta nel movimento e nei processi di espansione e contrazione tipici di ogni essere vivente. Pensiamo per esempio al battito del cuore o ai processi vitali dell'ameba, secondo questa analisi la quantità di energia mobilitata e il modo di utilizzarla può dire molto sulla personalità di un individuo e sul suo modo di relazionarsi con il mondo. Per esempio, una persona impulsiva esperirà aumenti improvvisi di eccitazione e sentirà il bisogno di scaricare immediatamente, mentre una persona depressa mostrerà un'attivazione ridotta. L'aumento di energia è osservabile sia a livello corporeo, per esempio attraverso la mobilitazione delle masse muscolari o il flusso sanguigno, sia a livello psichico per esempio attraverso i meccanismi motivazionali o attentivi

Non solo parole

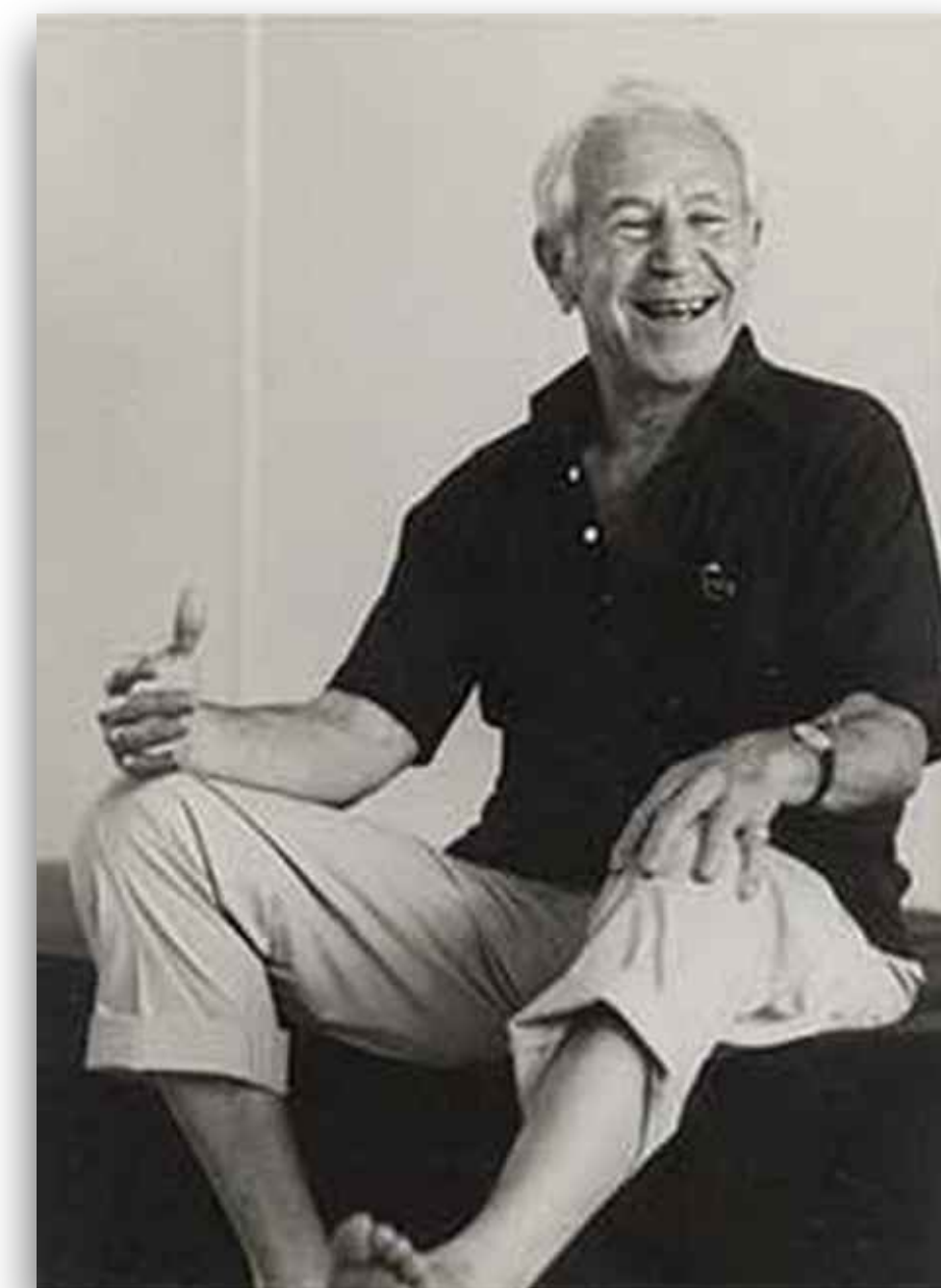
Il dottor Lowen ha creato delle terapie puramente verbali le quali potrebbero "aiutare una persona a diventare consapevole delle sue tendenze a negare, proiettare, incolpare o razionalizzare, [ma] questa consapevolezza cosciente raramente influenza le tensioni muscolari o rilascia i sentimenti repressi". Allo stesso tempo, un trattamento puramente fisico come ad esempio il massaggio e gli esercizi di yoga hanno un valore positivo, ma non è specificamente terapeutico in sé".

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

La bioenergetica è un'avventura alla scoperta di sé. Si differenzia da esplorazioni simili nella natura del sé tentando di comprendere la personalità umana in termini di corpo umano. Più di ogni altra modalità, esplora l'inesorabile legame tra il corpo e la mente. "Integra un lavoro con il corpo, con le relazioni interpersonali del paziente e con i suoi processi mentali; ognuno dei quali è correlato e interpretato in termini di altri." Da un punto di vista bioenergetico, i processi energetici del corpo determinano ciò che accade nella mente così come determinano ciò che accade nel corpo. E partendo proprio da questo ultima ed interessante punto di visto, *"i processi energetici del corpo determinano ciò che accade nella mente così come determinano ciò che accade nel corpo."*



Dott. Alexander Lowen





Dott. Alexander Lowen

Paziente e allievo di Wilhelm Reich, da lui conosciuto negli anni quaranta, Alexander Lowen è considerato il principale continuatore del suo approccio psicocorporeo. Negli anni cinquanta, dopo essersi laureato in medicina a Ginevra, in Svizzera, ha messo a punto, inizialmente insieme a John Pierrakos, un particolare approccio noto come Analisi bioenergetica e nel 1956 ha fondato a New York l'International Institute for Bioenergetic Analysis, di cui è stato direttore per quarant'anni.

L'insieme delle sue teorie e pratiche si è diffuso in tutto il mondo fin dagli anni settanta ed è molto noto anche in Italia, dove esistono diverse scuole che si rifanno alle sue teorie. La bioenergetica, che può essere definita un modo di comprendere la personalità in termini energetici, associa il lavoro sul corpo a quello sulla mente per aiutare le persone a risolvere i propri problemi esistenziali e relazionali e a realizzare al meglio le proprie capacità di provare piacere e gioia di vivere. Oltre all'ambito analitico, la bioenergetica viene utilizzata come disciplina efficace, con gli esercizi bioenergetici, per intervenire sulle tensioni muscolari e sullo stress, in funzione di un proprio maggior benessere generale.

Lowen ha esercitato come psicoterapeuta a New York e a New Canaan nel Connecticut, dove è sempre vissuto, sino a un anno prima della sua morte. È autore di numerose pubblicazioni, tradotte in decine di lingue. (fonte Wikipedia)

La connessione Mente - Corpo.

Si chiama identità funzionale e realizza la connessione mente corpo. Anche se mente e corpo sono due istanze che lavorano indipendentemente sono però collegate e si influenzano a vicenda. Tutto ciò che avviene nella mente ha una corrispondenza nel corpo e viceversa

L'identità funzionale mente - corpo

Ogni dinamiche psichica trova una sua manifestazione manifesta a livello corporeo attraverso tensioni muscolari e somatiche, questo avviene a difesa di quelle emozioni spiacevoli e che sfuggono al nostro controllo. Questa connessione tra mente e corpo dà origine alla creazione di 5 tratti caratteriali - **schizoide, orale, masochista, psicopatico, e rigido** - così come a dei vissuti emozionali che si creano ed trovano espressione nella forma, mobilità e rigidità del corpo.





Sintesi del Pensiero Reichiano

Sintetizziamo di seguito i principi di Reich che sono diventati la base delle moderne psicoterapie corporee e che ancora orientano il lavoro degli analisti reichiani (Eiden, 2009):

Reich introdusse un modello energetico come estensione della teoria freudiana delle pulsioni e della libido. Egli riprese il modello iniziale economico della libido, sviluppandolo fino ad arrivare alla teoria del funzionamento della bio-energia che costituisce la base biologica dei conflitti e delle emozioni repressi. La percezione e l'espressione di questa energia permette di accedere direttamente all'inconscio e ai vissuti emozionali. Reich sosteneva che solo modificandone l'equilibrio energetico è possibile risolvere il disagio nevrotico e psicotico. La conoscenza del funzionamento energetico ci permette inoltre di lavorare in maniera integrata perché si coinvolgono simultaneamente gli aspetti psichici, emozionali e fisici dell'assetto interiore del paziente. Potremmo dire che si opera allo stesso tempo non solo sul cosa, ma anche sul come e sul perché. L'energia circola e si esprime nel corpo secondo la formula tensione-carica-scarica-distensione. Questo ciclo si manifesta tramite il Sistema Nervoso Vegetativo e le sue reazioni simpatiche e parasimpatiche e può essere inteso anche come una lettura dell'intero ciclo dell'esistenza umana.

Reich riconobbe per primo l'identità funzionale tra psiche e corpo che comporta l'incarnazione diretta delle opinioni, delle esperienze e delle emozioni di una persona nelle tensioni fisiche, soprattutto muscolari e nei relativi blocchi energetici. Egli scoprì che il lavoro nel corpo, tramite il respiro e esercizi mirati, può raggiungere e influenzare i più profondi livelli psichici.



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

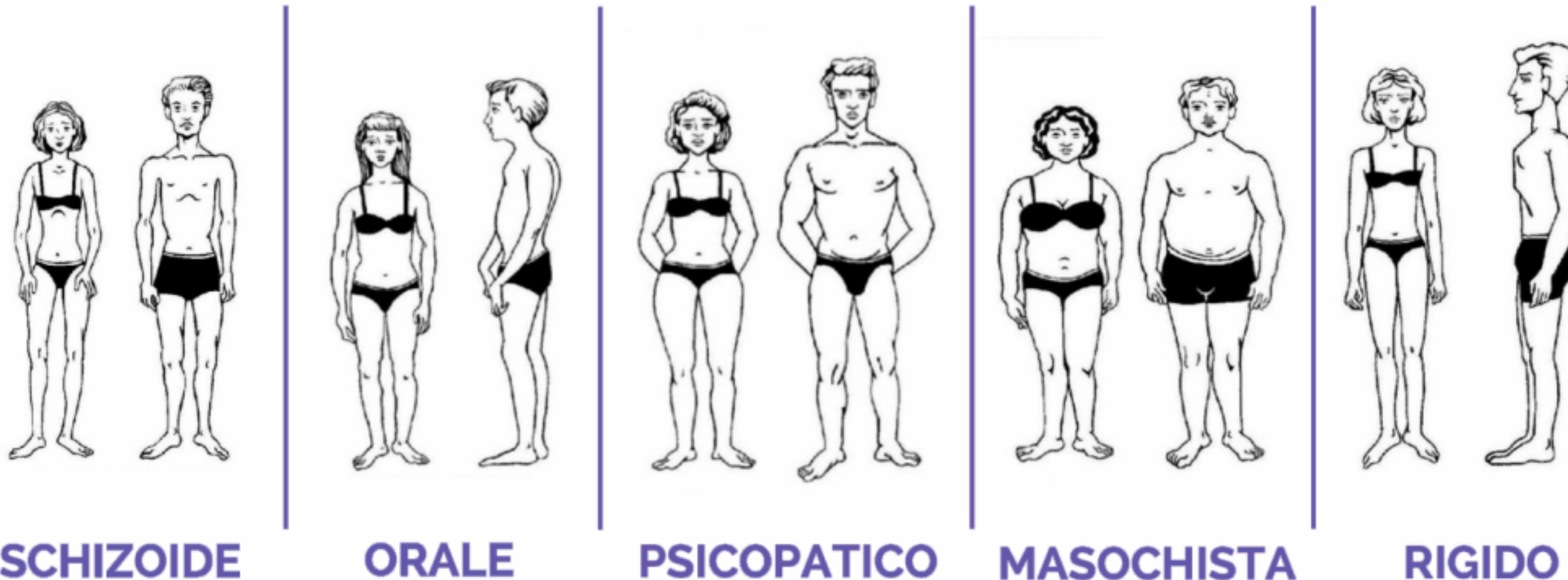
Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Furono così introdotti i concetti di armatura caratteriale e corporea, unitamente alle modalità di intervento psico-corporee che egli chiamò analisi caratteriale e Vegetoterapia, ossia Vegetoterapia Carattero-Analitica (Reich, 1933). Oggi sappiamo che l'identità funzionale tra psiche e soma non opera solo al livello delle tensioni muscolari e delle reazioni neuro-vegetative, ma comprende tutti i sottosistemi organici, quindi anche quello endocrino e immunitario (Bottaccioli, 2005), (Pert, 2005), in cui il sistema ormonale ha un ruolo chiave, in una complessità e unitarietà che solo le ricerche degli ultimi anni stanno iniziando a svelare.

Reich aveva una visione positiva dell'essere umano che alcuni hanno interpretato come un retaggio del naturalismo di fine Ottocento (Mannella, 2014). Egli la definì come la capacità innata dell'essere umano di abbandonarsi al fluire dell'energia che lo connette con gli altri esseri viventi e con il cosmo. La condizione perché ciò avvenga è ristabilire una funzione naturale che abbiamo perso con le distorsioni della civilizzazione e con le nevrosi. Questo concetto è stato ripreso nei tempi recenti da due differenti versanti: come capacità di auto-regolazione e di ristabilire il benessere interiore, con le conferme che vengono dalle teorie dell'attaccamento (Bowlby, 1999), e come percorso di evoluzione spirituale secondo le intuizioni e le ricerche della psicologia trans-personale (Dalal, 2001-2007), (Sassone, 2007), (Wilber, 1989). (fonte <https://www.analisi-reichiana.it>)

I 5 CARATTERI BIOENERGETICI



La struttura del carattere definisce il modo in cui un individuo tratta il proprio bisogno di amare, la sua ricerca di intimità e il suo desiderio di piacere. (Alexander Lowen, Bioenergetica, Feltrinelli, Milano, 2004, cap. V° - pag. 148).

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

I cinque Caratteri Bioenergetici

Processi di adattamento interpersonali

| tipo caratteriale | SCHIZOIDE | ORALE | MASOCHISTA | PSICOPATICO | RIGIDO |
|-------------------------------|--|---|---|---|--|
| comportamento caratteristico | elude i rapporti di intimità, intellettualizza | è convinto di dare, ma il suo obiettivo inconscio è ricevere; alterna momenti di depressione e momenti di euforia | è convinto di sacrificarsi per compiacere gli altri (anche il suo terapeuta) | tenta di ottenere supporto controllando, seducendo e manipolando gli altri | a seconda del tipo di rigidità, cerca il successo come succedaneo dell'amore; è inflessibile e poco tollerante; tende a crotizzare ogni aspetto della quotidianità |
| caratteristiche funzionali | creatività, spiritualità, idealismo, sensibilità | attività sociale di sostegno dei diritti altrui; altruismo, recettività, accettazione, dolcezza | resistenza prolungata allo sforzo; comprensione dei bisogni degli altri | attitudine al comando; imprenditorialità, autoassertività, opportunismo | a seconda del tipo di rigidità: capacità di realizzare progetti; fascino, oblatività incondizionata |
| caratteristiche disfunzionali | ritiro, estraneità, senso di irrealtà, frammentazione (psico-energetica); mancanza di abilità pratiche | incostanza, crollo, scarsa autoassertività, incapacità di mantenere le proprie posizioni | provocazione passiva, lamento, ambivalenza (remissività/testardaggine), difficoltà a concludere ciò che ha iniziato | manipolazione, controllo, reificazione, cinismo, senso di irrealtà, grandiosità, onnipotenza, perfezionismo | a seconda del tipo di rigidità: difficoltà ad «andare verso» l'altro; separazione tra sentimenti e sessualità; ossessività, moralismo, sessuofobia |

La corazza Caratteriale

Reich intuì che l'uomo è prigioniero di una "corazza" muscolare e caratteriale formata da tutti quegli atteggiamenti sviluppati dall'individuo per bloccare il corso delle emozioni e delle sensazioni organiche. L'energia si blocca in alcune parti del corpo che diventano sede di tensioni e conflitti emotivi. Con il tempo la corazza si rivela un impedimento al raggiungimento della propria identità e di una vera creatività, perché lo stato cronico di contrazione muscolare aumenta l'indurimento del carattere, riducendo la comunicabilità, l'amore e la percezione del piacere di vivere. Questa corazza si accentua di anno in anno per le tensioni che si accumulano, e non è certo facile riuscire a liberarsene, anzi, qualcuno non sia accorge nemmeno di averla. Essa limita l'emotività e la libera espressione dei sentimenti e impedisce il libero scorrere dell'energia vitale. Il corpo diviene la chiave per penetrare in ciò che viene comunemente chiamato carattere. Il carattere, tratto fondamentale della personalità, non sarebbe altro che il modo di reagire alle situazioni della vita, che si è strutturato a partire dall'infanzia. Esso rappresenta un meccanismo di protezione, la sintesi delle difese che un individuo oppone alle provocazioni del mondo.

Le emozioni bloccate nel corpo. Possiamo rappresentare l'organismo umano come una circonferenza con un centro e un nucleo. Gli impulsi che hanno origine dal centro fluiscono verso l'esterno come onde ogni volta che l'organismo interagisce con l'ambiente. Allo stesso modo gli stimoli esterni colpiscono l'organismo che reagirà selettivamente ad essi.



Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

In uno stato di salute e di equilibrio gli impulsi provenienti dal centro fluiscono verso il mondo esterno e gli eventi esterni raggiungono e toccano il cuore. L'uomo si relaziona con il mondo non in modo meccanico, ma con i sentimenti del cuore e l'unicità del suo essere individuale. Quando però l'uomo diventa "corazzato", l'armatura separa i sentimenti del nucleo dalle sensazioni periferiche, rompendo l'unità dell'organismo. La corazza è come un muro, per raggiungere l'unità bisognerebbe cercare di scavalcare continuamente questo muro. (fonte www.Bioenergetica.eu)

owen definisce come "Identità Funzionale" : il Carattere Psicico e la Struttura Corporea, che diventano la chiave di comprensione della personalità.

Partendo dal corpo si risale agli atteggiamenti psichici ed alle sue rappresentazioni e viceversa. L'alternanza tra Espansione (ricerca del piacere) e Contrazione (evitare il dolore) dipendono dal tipo di sensazione percepita a livello corporeo.

"L'lo (nel diagramma è il capo) è il mediatore tra mondo interno ed esterno, fra se stessi e gli altri e questa funzione deriva proprio dalla posizione alla superficie del corpo e alla superficie della mente. L'lo forma una immagine del mondo esterno a cui ogni organismo si deve conformare ; nel farlo, plasma l'immagine di sé dell'individuo. A sua volta l'immagine di sé decide quali sono i sentimenti e gli impulsi che possono giungere ad espressione. All'interno della personalità l'lo è il rappresentante della realtà".

(A. Lowen : Bioenergetica)



Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Ma la realtà che rappresenta l'Io è una immagine di sé che si è formata nell'infanzia attraverso la negazione dei diritti messi in atto dalle persone che si prendono cura del bambino.

Il Bambino inizia a plasmare l'immagine di sé e decidere quali sono gli impulsi che possono giungere ad espressione. All'inizio questa inibizione è cosciente (esempio : inibisco la protesta serrando la mandibola), man mano che consuma energia l'impulso represso diventa inconsciamente strutturato e latente. A questo punto la muscolatura contratta e spastica ritira energia e causa la mancanza dell'espressione del sentimento, inoltre le tensioni muscolari croniche diminuiscono la respirazione abbassando il metabolismo.

Arrivati a questo stadio il corpo inizia a lavorare al contrario ; la condizione creatasi nel corpo inizia a plasmare l'Immagine di Sé e l'Io si organizza per evitare il conflitto ed erige le cosiddette difese dell'Io.

La Corazza Caratteriale è così formata.

W. Reich per primo intuì che l'uomo è prigioniero di una "Corazza" muscolare caratteriale formata dagli atteggiamenti e posture eretti per bloccare lo scorrere libero delle emozioni e sensazioni organiche. L'energia bloccata nei vari distretti corporei diventano sede di tensioni, conflitti, impedimento a raggiungere il piacere ed una propria identità, integrazione, creatività e libertà di espressione. Col passare del tempo la corazza diventa sempre più strutturata, si "Indurisce", la Rigidità così formatasi modifica la qualità di vita e delle relazioni. (fonte dottmarionigro.it)



L'osservazione del corpo, ideale e illusione dell'io

Occorre riconoscere che nella maggior parte dei casi gli interventi terapeutici non riescono ad aiutare l'individuo a risolvere i suoi conflitti e a ritrovare la pace della mente. Secondo Alexander Lowen i motivi del fallimento sono essenzialmente due: il primo è la mancata comprensione da parte del terapeuta della natura del problema; il secondo, che si riallaccia al primo, è l'eccessivo assegnamento sull'insight per ottenere la modifica del comportamento. E' necessario prendere in considerazione il corpo, osservarne i movimenti e interpretarne il modo di esprimersi per capire l'individuo e per valutare e trattare i disturbi emotivi. Questi disturbi sono strutturati nel corpo e si manifestano nella sua mancanza di grazia. Un'analisi o una terapia che si concentri principalmente sul disturbo o sul sintomo presentato non è un approccio olistico, perché non abbraccia la totalità dell'individuo. L'obiettivo della grazia non può essere conseguito con il solo lavoro della mente.



Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

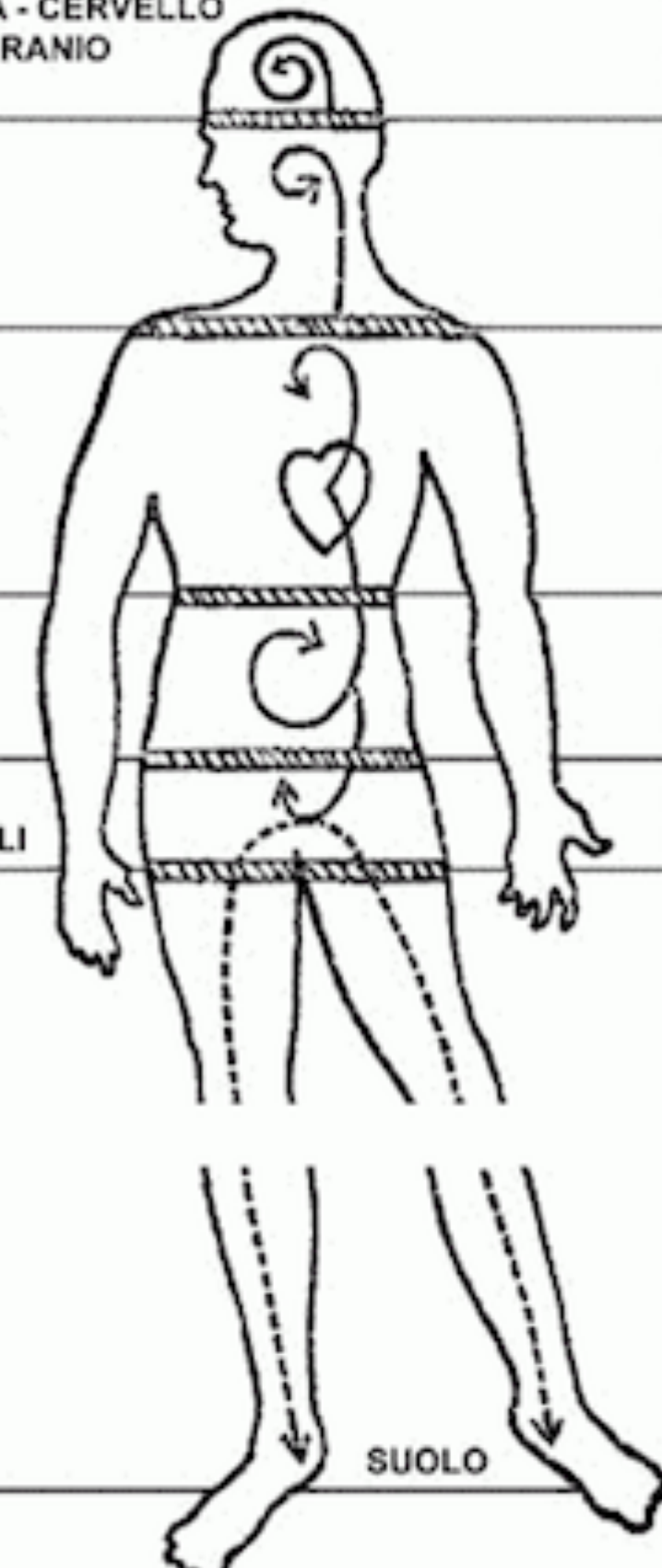
E' un errore ritenere che i profondi conflitti emotivi possano essere risolti unicamente con il ragionamento cosciente. La parte di gran lunga maggiore delle nostre azioni e del nostro comportamento è governata da sentimenti e impulsi di cui possiamo avere o non avere la consapevolezza. L'analisi cerca di portare alla coscienza queste forze inconsce, per quanto minacciose possano essere. Per gettar luce sull'inconscio la psicoanalisi si fonda in larga misura sulle associazioni libere, i lapsus linguae, l'interpretazione dei sogni e l'analisi del transfert. L'analisi junghiana privilegia soprattutto l'interpretazione dei sogni. Anche se i pazienti diventano consapevoli di qualche loro motivazione inconscia, in genere questi insight non portano a un cambiamento significativo. Gli atteggiamenti e i comportamenti nevrotici sono ampiamente strutturati nel corpo dalle tensioni muscolari croniche, sulle quali la mente non ha alcun controllo. E' necessario allentare queste tensioni per poter risolvere il conflitto. Secondo Alexander Lowen, la bioenergetica è una tecnica più potente ed efficace della sola analisi perché offre una via diretta all'inconscio. Con la lettura del linguaggio del corpo il terapeuta riesce subito a individuare i conflitti della personalità del paziente nelle zone di rigidità e tensione cronica. Da parte sua il paziente, lavorando sul corpo, impara a sentire le tensioni e a entrare in contatto diretto con il proprio inconscio. Quest'approccio non trascura il ricorso all'analisi verbale, comprese l'interpretazione dei sogni e l'analisi della resistenza e del transfert, ma concentra l'attenzione in primo luogo sul corpo. Si ammorbidisce la rigidità, si allentano le tensioni croniche e il corpo è libero di sentire la vita dello spirito, riacquistando così la grazia naturale. (*Alexander Lowen, La spiritualità del corpo, Astrolabio, Roma, 1991, cap. X° - pag. 141*). Per un'esplorazione diagnostica attraverso l'impianto teorico bioenergetico, saranno elencate in modo analitico le caratteristiche fisiche e le tensioni del corpo determinate dalle posizioni difensive. (

fonte <http://www.mediazionefamiliaremilano.it>)

La corazza Caratteriale

| | | |
|-----------|-----|--|
| occhi | I | segmento: oculare (difficoltà a diventare consapevoli); |
| bocca | II | segmento: orale (inibizione del linguaggio espressivo - emozionale); |
| collo | III | segmento: cervicale (necessità di controllare); |
| spalle | IV | segmento: toracico (impulso a trattenere, a tenersi indietro nell'espressione dei sentimenti profondi - amore e odio); |
| torace | V | segmento: diaframmatico (meccanismo centrale della opposizione al piacere e all'angoscia); |
| diaframma | VI | segmento: addominale (sensazioni viscerali); |
| addome | VII | segmento: pelvico (paura dell'orgasmo). |
| pelvi | | |

La

| SEGMENTI DEI BLOCCHI | | |
|---|--|-------------------------|
| CALOTTA CRANICA - CERVELLO BASE DEL CRANIO |  | COLPA - DUBBIO |
| OCCHI | | ABITACOLO DEL DIAVOLO |
| TESTA, COLLO E SPALLE | | OSTILITÀ |
| | | NEGATIVITÀ |
| TORACE - CUORE | | TRATTENERE |
| DIAFRAMMA | | INSENSIBILITÀ |
| | | ODIO |
| CINTOLA VENTRE | | DISPERAZIONE |
| | | SOFFERENZA |
| PAVIMENTO PELVICO GENITALI | | LACRIME |
| | | PERVERSIONE PORNOGRAFIA |
| GAMBE E SUOLO | | INDIGIREZZA |
| | | INSTABILITÀ |
| | | MANCANZA DI RADICI |
| | SUOLO | |

dal libro di A. Lowen: "LA DEPRESSIONE E IL CORPO" ed. Astrolabio 1980 pag. 238

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

CAVIGLIE:

| | |
|-------------|--|
| SCHIZOIDE | Rigide, scarsa mobilità articolare, limitata flessione dorsale del piede. |
| ORALE | Deboli, soggette a traumi. |
| PSICOPATICO | Sottili e rigide. |
| MASOCHISTA | Sottili o grosse ma molto solide e forti, buona flessione dorsale del piede. |
| RIGIDO | Flessibili e solide, proporzionate a gambe e cosce. |
| NARCISISTA | Contratte e deboli, sofferenti nella posizione di grounding . |

PIEDI:

| | |
|-------------|---|
| SCHIZOIDE | Piccoli, sottili, freddi, inclinati verso l'esterno, dita "aggrappate" e rigide. |
| ORALE | Arco plantare collassato, piccoli con dita poco definite e morbide. |
| PSICOPATICO | Sottili o poco sviluppati. Arco plantare cavo con dita tozze, oppure piatto, con dita aggrappate. |
| MASOCHISTA | Tozzi, larghi, piatti, infantili. A volte le dita sono aggrappate. |
| RIGIDO | Belli, proporzionati, carichi, simmetrici, dita ben radicate. |
| NARCISISTA | Contratti, dita con forme insolite. |

ESPRESSIONE CORPOREA:

| | |
|-------------|--|
| SCHIZOIDE | Astenica o flaccida. |
| ORALE | Longilinea, infantile, affusolata. |
| PSICOPATICO | Seduttiva e manipolativa. |
| MASOCHISTA | Rozza, taurina e tarchiata. |
| RIGIDO | Bella, armonica, forte, carica di energia. |
| NARCISISTA | Indefinita. |

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

| BRACCIA: | |
|------------------------|--|
| SCHIZOIDE | Sottili e deboli, scoordinate nei movimenti. |
| ORALE | Ipotoniche, scarsa vitalità, appaiono penzolanti dalle spalle. |
| PSICOPATICO | Forte tensione nella parte superiore, ad inserzione con le spalle. |
| MASOCHISTA | Corte e forti, avambracci piuttosto sviluppati, pelosi nel maschio. |
| RIGIDO | Toniche e ben proporzionate, forti muscoli bicipiti e brachioradiali. |
| NARCISISTA | Sottili o grosse ma prive di armonia, come sconnesse. |
| DORSO: | |
| SCHIZOIDE | Rigido e contratto, frequenti patologie del rachide. |
| ORALE | Morbido, ipotonia dei muscoli trapezi e dei muscoli dorsali. |
| PSICOPATICO | Cingolo scapolare elevato, spalle anteposte, mobile l'articolare scapolo omerale, rigida la scapolo toracica, ampio asse bisacromiale, corto quello bisiliaco. |
| MASOCHISTA | Muscoli trapezi e gan dorsali corti e ipertrofici. |
| RIGIDO | Armonia e bel disegno muscolare, tensioni al gran dorsale e ai muscoli paravertebrali. |
| NARCISISTA | Sottile e ipotonico, contrario se in presenza di tratti paranoici. |
| BACINO: | |
| SCHIZOIDE | Corto asse bisiliaco, anca retroversa. |
| ORALE | Immaturo, anca retroversa, basculante e morbido. |
| PSICOPATICO | Molto teso, stretto nel maschio e grosso nelle donne. |
| MASOCHISTA | Anca retrovesa e collassata, come se avesse la "coda tra le gambe" |
| RIGIDO | Antiverso, in condizione di costante carica, forti muscoli lombari. |
| NARCISISTA | Sottodimensionato al resto del corpo, appare privo di energia. |
| ARTI INFERIORI: | |
| SCHIZOIDE | Ipotonici e con scarso addensamento lipidico, ginocchia contratte. I polpacci appaiono "stecchiti". |
| ORALE | Lunghi, ipotonici e sottili, ginocchia rigide. |
| PSICOPATICO | Deboli, magri, con polpacci particolarmente ipotonici. Palesemente sproporzionati rispetto la parte superiore: ampia e gonfia. |
| MASOCHISTA | Tozzi, grossi, polpacci molto sviluppati, ginocchio valgo. |
| RIGIDO | Tonici, proporzionati nello sviluppo muscolare, ginocchia flessibili. |
| NARCISISTA | Rigidi, tesi, possono presentare il ginocchio varo. |

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

COLLO:

| | |
|-------------|--|
| SCHIZOIDE | Sottile e rigido, spostato in avanti o indietro. In alcuni casi il collo è orientato da un lato. |
| ORALE | Lungo, sottile, rigido e spostato in avanti. |
| PSICOPATICO | Robusto e sciolto. |
| MASOCHISTA | Largo, corto, compresso, come schiacciato da una mano poggiata sulla testa. |
| RIGIDO | Rigido e ben allineato alla spina dorsale. |
| NARCISISTA | Sottile o grosso con blocco alle vertebre cervicali. Gola stretta che limita l'espressione vocale. |

SPALLE:

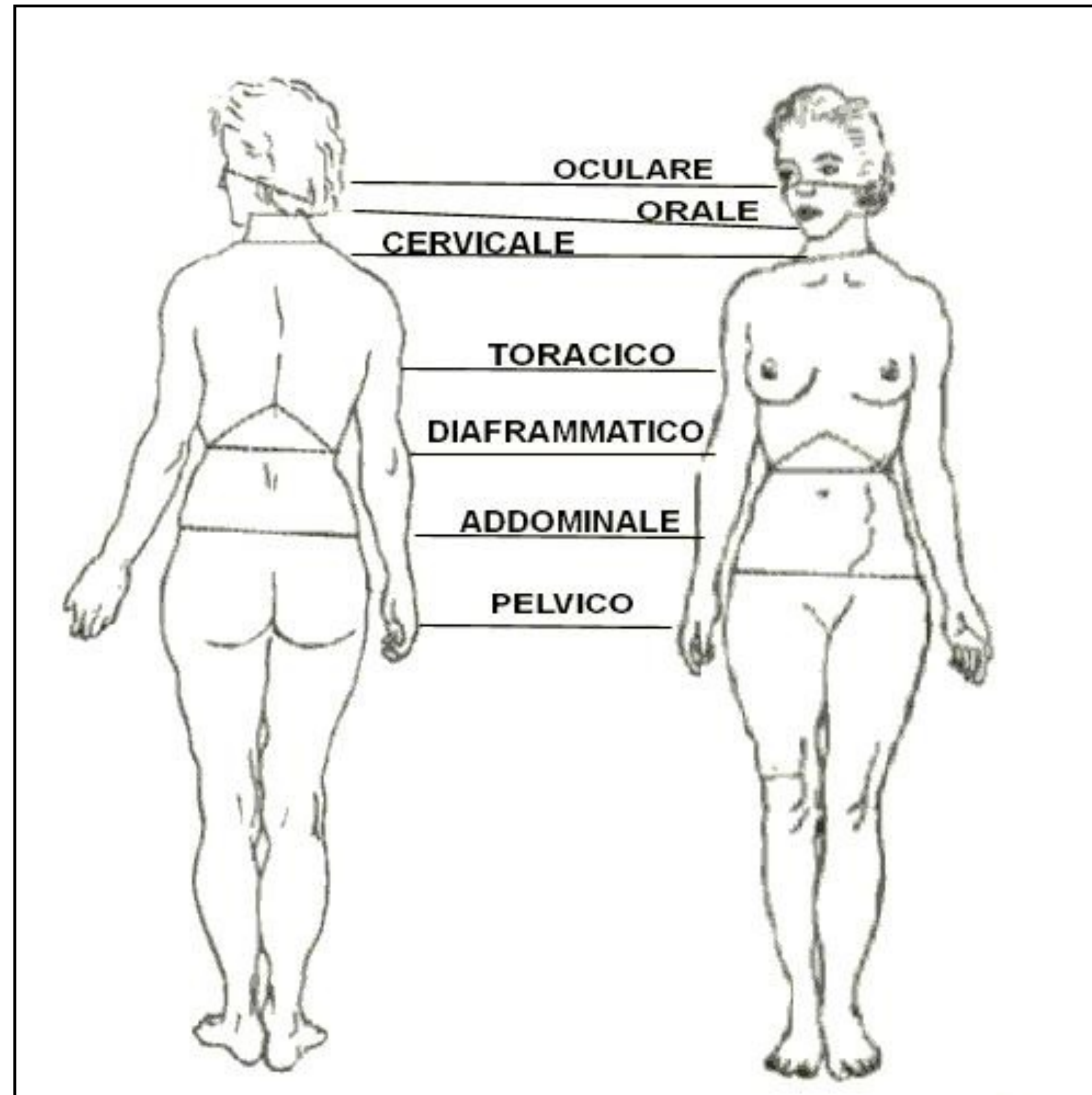
| | |
|-------------|---|
| SCHIZOIDE | Strette e sollevate, come appese ad un gancio immaginario. |
| ORALE | Anteposte, collassate, talvolta accompagnate da scapole alate. |
| PSICOPATICO | Squadrate, frequentemente anteposte, ampio asse bisacromiale, buon tono dei muscoli deltoidi. |
| MASOCHISTA | Depresse, ampia escursione sterno-costoclavicolare, forti trapezi. |
| RIGIDO | Retroposte (si tiene indietro), buona mobilità articolare, buon tono muscolare. |
| NARCISISTA | Strette e ipotoniche, in presenza di tratti paranoici simili allo psicopatico. |

TORACE:

| | |
|-------------|--|
| SCHIZOIDE | Stretto, contratto e poco vitale. |
| ORALE | Concavo, collassato, sterno depresso. |
| PSICOPATICO | Ampio, gonfio e squadrato. |
| MASOCHISTA | Possente, peloso nel maschio, buon tono dei muscoli pettorali, anche se si presentano spesso retratti. |
| RIGIDO | Ampio, forte, muscoli pettorali tonici ed elastici, armonico e proporzionato. |
| NARCISISTA | Infantile (<i>pettorali ipotoniche</i>), collassato o gonfio. |

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

| TESTA: | |
|---|---|
| SCHIZOIDE | Non allineata alla spina dorsale, viso scarno e teso |
| ORALE | Tensioni alla nuca (emicranie), al cingolo scapolare, agli occhi e alla mascella. Testa inclinata in avanti. Occhi richiedenti e affascinanti. |
| PSICOPATICO | Testa molto carica: tensione oculare, occipitale e alla base del cranio, testa tondeggiante. |
| MASOCHISTA | Testa carica ed incassata nelle spalle, come se la mano di un gigante l'avesse schiacciata nel cingolo scapolare. |
| RIGIDO | Testa ben allineata, lineamenti armonici del cranio e del volto. |
| NARCISISTA | Testa molto carica, blocco alla nuca, tensione diffusa in tutto il volto. |
| OCCHI: | |
| SCHIZOIDE | Congelati, privi di vitalità, vuoti e terrorizzati, assoluta mancanza di contatto, come se osservasse un punto dietro la testa del suo interlocutore. |
| ORALE | Imploranti e pieni di richieste, tendenti alla miopia. |
| PSICOPATICO | Sguardo intenso, brillante, controllante, giudicante e deduttivo. |
| MASOCHISTA | Sospettosi, ingenui ed innocenti. Comunicano sofferenza, confusione, spesso sono contornati da occhiaie. |
| RIGIDO | Vivaci con uno sfondo malinconico. |
| NARCISISTA | Sguardo sfuggente e contratto. |
| MASCELLA (serrata in tutte le situazioni): | |
| SCHIZOIDE | Serrata, bocca sottile e mandibola sfuggente. |
| ORALE | Serrata, bocca morbida ma piena di amarezza. Espressione infantile. |
| PSICOPATICO | Serrata, con inibizione all'impulso di succhiare. |
| MASOCHISTA | Serrata, contratta a tratti durante la conversazione. |
| RIGIDO | Serrata, attenta e volitiva. |
| NARCISISTA | Serrata e fredda. |



IL PIACERE

L'orientamento primario della vita è il piacere e sfuggire il dolore :

PIACERE ➔ ESPANSIONE

DOLORE ➔ CONTRAZIONE

PIACERE ↔ ANSIA ↔ DOLORE

IL PIACERE

LA NATURA E L'INTENSITÀ DEL DOLORE TEMUTO HANNO UN RUOLO IMPORTANTE NEL DETERMINARE LA POSIZIONE DIFENSIVA

POSIZIONE DIFENSIVA ➔ STRUTTURA CARATTERIALE

CARATTERE ➔ SCHEMA FISSO DI COMPORTAMENTO





Sintesi

I terapeuti che lavoravano nella tradizione freudiana negli anni Venti osservarono due tendenze. Primo, la psicoanalisi non sembra funzionare come dovrebbe, vista la validità dimostrata di molti dei suoi elementi. In secondo luogo, alcuni schemi di presentazione dei problemi sembrano andare di pari passo con alcuni schemi di resistenza alle interpretazioni offerte. Sorse anche la domanda: la prima tendenza aveva a che fare con la seconda? Queste osservazioni hanno stimolato lo sviluppo del concetto di carattere. Il carattere sarebbe un costrutto della personalità che spiegava l'inefficacia del semplice "scoprire" nel produrre un cambiamento.

Wilhelm Reich notò anche che i modelli del Carattere erano più che dei "sistemi di credenze": si estendevano all'aspetto fisico e alla postura. In alcuni casi a un punto morto, Reich ha invitato i suoi clienti a muovere aree apparentemente fisse come la mascella, per allentare le tensioni. Spesso emerse un flusso di sentimenti, emozioni e ricordi. Reich arrivò a credere che la questione del carattere fosse centrale nella psicoterapia. Egli diede alle manifestazioni fisiche il nome di corazze. Mentre Reich enfatizzava il Carattere come un impedimento, non ha preferito né enfatizzato una tipologia di carattere. Reich riteneva importante "angolare" la Corazza, segmento per segmento.



Alexander Lowen, tuttavia, ha reso il concetto di Carattere più evidente pensando al cambiamento. Considerando che Reich ritenta il Carattere più come "tematico" della lesioni precoci, Lowen lo considerava più come un insieme coerente e prevedibile di percorsi di sviluppo alternativi istigati da risposte ambientali negative o inadeguate nei momenti critici della prima infanzia. Da una vasta osservazione naturale e clinica, ha creato una tipologia di carattere "stretta" che includeva aspetti fisici, psicologici, familiari e sociali.

È quel sistema che sta alla base di come il Carattere è ora pensato in questa tradizione. Definì il carattere in questo modo

... "la struttura del personaggio non è un conglomerato di lesioni e difese che possono essere analizzate una ad una, né una serie di tensioni muscolari disperse - un collo teso, una mascella rigida, spalle contratte, ecc. - che bloccano il flusso di eccitazione e sentimento nel corpo. È vero, ogni muscolo teso o gruppo muscolare è il risultato di esperienze traumatiche che bloccano l'espressione del sentimento. Ma la struttura del personaggio è un sistema organizzato di difese volto a promuovere la sopravvivenza e la sicurezza dell'individuo. E queste difese sono integrate e coordinate per promuovere la massima sicurezza che l'individuo ritiene necessario e allo stesso tempo fornire un'opportunità per l'individuo di provare a trovare un compimento nella vita. Non è stato costruito in un giorno ma per un periodo di anni - sei per l'esattezza - durante il quale il bambino ha cercato di trovare un significato positivo nella sua vita. È una città murata o una fortezza a seconda del grado di paura. Non può essere analizzato, né può essere demolito con la forza. Fa parte della natura dell'individuo, la sua vera natura, e quindi va oltre la volontà dell'individuo di cambiare. "



Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Questo carattere difensivo è, forse, un modo per fornire una coerenza di esperienza che fornisce una coerenza nel senso di sé. Se si sviluppa un più forte senso di sé, può essere consentita una più ampia gamma di esperienze. Tuttavia, nello sviluppo naturale, sono le esperienze più ampie che precedono e sviluppano il senso di sé. Da qui nasce il difficile, ma non insormontabile, problema di "strappo dello stivale" del lavoro di "analisi dei caratteri" nella terapia e nello stile di vita. Per un adulto, il personaggio funziona come un filtro che elimina solo quelle esperienze che potrebbero ampliare la consapevolezza interpersonale. Il personaggio diventa auto-perpetuante e auto-rinforzante.

Il personaggio è ciò che sembra dare significato alla vita e creare un'identità. Una persona tende a non vederlo come un handicap ma piuttosto un vantaggio. In molti modi, separare il proprio senso di sé da un personaggio formato sembra la morte. Il carattere quindi, in questa tradizione, si riferisce non solo a una serie di blocchi e limitazioni, ma anche, e questa è la sua qualità dinamica, a un sé adattivo che cerca l'amore attraverso la conformità a un'immagine di amabilità e accettabilità. La persona di solito non si rende conto che si sta conformando, piuttosto crede di perseguire il bene. Il personaggio, tuttavia, differisce da un "sé falso". Un falso sé è un prodotto mentale compensativo che spesso ha lo scopo di confutare la realtà fisica e biografica della persona. La prevalenza di falsi sé è una delle ragioni per cui l'autodiagnosi del personaggio spesso fallisce. È il corpo reale, non le aspirazioni coscienti che definiscono il carattere.



Lowen ha definito cinque personaggi: Schizoide, Orale, Psicopatico, Masochista e Rigido. Ha dichiarato che questa non era una classificazione delle persone ma piuttosto di posizioni difensive. Nei suoi scritti, Lowen ha "descritto" il modo in cui i caratteri sono definiti. Il suo sistema funziona come una "scelta forzata": tutti quelli che vediamo camminare per strada, per esempio, possono essere collocati in uno dei cinque personaggi.

Lowen chiamò i personaggi da radici psicoanalitiche. I nomi risultanti, purtroppo, sembrano peggiorativi e, a meno che la derivazione non sia compresa abbastanza bene, confondono. E poiché la terapia bioenergetica di solito include una parte di un approccio educativo, i nomi sono decisamente imbarazzanti da usare con i clienti. Ronald Robbins ha inventato nomi alternativi che risultano necessari che sono evocativi e affrontano punti di forza e limiti. Robbins ribattezzò i cinque tipi base caratteriali di Lowen; Ho tentato (o meglio sto tentando) di rinominare il personaggio di Keleman. I nomi "si accumulano" in questo modo: Creatore (Schizoide), Comunicatore (Orale), Incluso (Gonfiore), Inspiratore (Psicopatico), Consolidatore (Masochista) e uomo d'azione (Rigido). Nel carattere uomo d'azione o Rigido, la genitalità è stabilita e le differenze di genere sono forti, basate sull'identificazione di genere. Ciò ha indotto Lowen a definire quattro sottotipi che sono essenzialmente quattro personaggi separati: maschio fallico, maschio passivo-femminile, donna isterica e donna maschile-aggressiva. Si potrebbe quindi parlare in termini di caratteri come "gruppo rigido". Il "maschio fallico" e le "donne aggressive maschili" possono essere ribattezzati "Maschio uomo d'azione" e "femmina", ma il maschio passivo-femminile e il carattere isterico non hanno un facile sostituto del nome che mi sia venuto in mente. Inoltre, è stata una domanda in questa tradizione dove mappare il carattere "vecchio stile compulsivo" sulla tipologia loweniana. Lowen pensava che questa presentazione fosse molto rara nella seconda metà del ventesimo secolo, ma che il carattere compulsivo potesse essere meglio compreso come uomo d'azione.



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Si ritiene che i caratteri derivino da deviazioni dallo sviluppo emotivo ottimale del bambino in diversi momenti, a partire dalla gravidanza fino ai cinque o sei anni. Alcuni personaggi sono "precedenti" e altri "più tardi". Pertanto si può dire che la tipologia di Lowen costituisce un "modello orizzontale". Stephen Johnson riteneva utile, soprattutto in psicoterapia, mappare il personaggio non solo secondo il modello orizzontale di tipo di carattere Loweniano, ma anche secondo un simultaneo "modello verticale" di forza dell'Io, che poteva essere imposto sul modello orizzontale. Il modello orizzontale, come verrà spiegato in seguito, non è in realtà un continuum, ma piuttosto una rappresentazione di cinque (o sei) percorsi di sviluppo finali. Tuttavia, il modello orizzontale implica un gradiente quantitativo di "sé". All'interno del modello orizzontale ci sono due 'linee' che indicano cambiamenti qualitativi. Il primo è tra il personaggio schizoide o creatore e il resto. Questa è talvolta definita "condizione schizoide" che differisce dalla "condizione nevrotica" degli altri personaggi. La seconda 'linea' è tra i primi quattro (o sei) caratteri e il Realista o il rigido, che in realtà è un gruppo di caratteri, che si differenzia lungo le linee sessuali e di genere, tutti coloro che condividono le caratteristiche di 1) minore - come armature, 2) flusso di energia dalla testa ai genitali e ritorno, e 3) buoni test di realtà. Questo gruppo è sempre più una rarità nei campioni clinici, (a causa della terapia che sta diventando meno alla moda) e, secondo Lowen, sempre più una rarità nella società.



Focus dei Caratteri e analisi dei Caratteri

Alexander Lowen arrivò a credere che la resistenza al cambiamento alla fine risiedesse non solo nel corpo e non solo nelle credenze, ma in realtà nel carattere stesso, per quanto intangibile. Cioè, il lavoro sul corpo da solo o il lavoro psicologico da solo, o forse entrambi eseguiti in parallelo, non potrebbero davvero rovinare gli effetti limitanti del personaggio. Piuttosto, gli atteggiamenti globali dei personaggi dovevano essere affrontati. Questo si chiama focus del personaggio.

La maggior parte della terapia ha seguito l'indicazione di Freud di essere guidata dalla libera associazione. Questo vale anche per i praticanti che evitano o capiscono poco Freud. La libera associazione, ovviamente, è in qualche modo impropria in quanto porta a materiale non completamente casuale. Conduce a "ciò che è realmente nella mente" del cliente e, quindi, presumibilmente portato, alla fine, a tutto ciò che è necessario. Tuttavia, la lunga esperienza ha portato alla conclusione che ciò era insufficiente, soprattutto quando i clienti sono diventati più sofisticati. Se le resistenze vengono "analizzate e dissolte quando si presentano", allora sorgono infinite nuove resistenze creative. Il nucleo della resistenza sembra essere in grado di saltare da una manifestazione all'altra. Questo fa venire in mente la battuta di Karen Horney secondo cui il paziente [cliente] viene in terapia per "perfezionare la nevrosi". Dopo aver lavorato a sufficienza con il terapeuta per quanto riguarda la resistenza, le nuove resistenze possono essere "più forti" e persino assomigliare a una visione profonda.



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Lowen, come Wilhelm Reich prima di lui, credeva che solo aiutando il cliente a vedere come la sua resistenza si adattava a una costellazione di carattere, il nucleo della resistenza poteva essere superato. Una conseguenza di ciò è che gli approcci egualitari ed esplorativi alla terapia e al cambiamento, anche se si include la corazz, se non riescono a "caratterizzare" il problema, tendono a produrre solo un modesto cambiamento nella qualità della vita. Da ciò deriva l'enfasi su definizioni "strette" del personaggio come i cinque di base di Lowen. Più sciolto, gli approcci di "Mr Potato Head" in cui il personaggio è descritto da una fusione improvvisa di tratti sono inclini all'autoinganno se fatto dall'argomento e alla proiezione se fatto da un altro.



S.E.P. (sistema energetico primario)

Ogni individuo, alla nascita, possiede una sorta di unità di elaborazione energetica che, similmente al processore dei moderni computer, elabora flussi e le strategie energetiche del soggetto. Tale unità d'elaborazione energetica viene denominata Sistema Energetico Primario (**S E P**) ed accompagna il soggetto fin dal momento in cui egli è concepito. Essa, quindi, gestisce tutti i tipi di energia che ineriscono la persona, da quella fisica a quella spirituale, incluse le altre, cioè quelle che in genere vengono associate ai chakras o ai corpi sottili dell'aura. Come il processore del computer (il famoso CPU -central process unit-), però, il **SEP** ha bisogno di dati da elaborare. E dove li prende? In effetti questi dati vengono "letti" dal **SEP** nella "eredità energetica" dell'individuo. In altre parole ciascuna persona, quando nasce, così come eredita un codice genetico, così porta dentro di sé una sorta di registro che possiede i dati della costituzione energetica, un vero e proprio "imprinting" bioenergetico. Cosa fa il **SEP**? Va in questo registro (simile alla memoria fissa del pc), prende i dati e li elabora producendo come risultato finale un percorso sperimentativo, un progetto di esperienze che occorrono al singolo individuo per maturare in termini di evoluzione spirituale. Le esperienze di cui si parla sono quelle che nella vita ciascuno di noi fa. Se io vado al supermercato nel giorno x e vivo l'esperienza y, ciò significa che il mio **SEP** ha stabilito quel percorso sperimentativo. Come fa il **SEP** a trarre frutto dall'esperienza? Il sistema elabora e produce un complesso di energie che, tramite l'azione del soggetto sarà impiegato per vivere una certa esperienza: energie del moto per recarsi al supermercato, stato d'animo del momento, stato di salute psichico e fisico, ecc ecc.



Questo complesso energetico subirà un certo tipo di variazione durante l'esperienza stessa e poi ritornerà all'individuo che l'ha generato. In questa maniera il portato sperimentativo verrà incamerato dall'individuo con i suoi risvolti positivi e negativi. Così il **SEP** avrà prodotto e completato il suo compito. Alla fine del ciclo vitale, con la Morte si avrà avuto un certo grado di evoluzione che lo Spirito poi porterà con sé per farne uso della nuova "eredità energetica" che sarà base del successivo ciclo.

I blocchi energetici:

Accade spesso che il ritorno del complesso energetico da un'esperienza sia talmente carico di significati negativi che l'individuo non riesce ad assorbirlo. Egli, cioè non riesce a far sì che anche i risultati fortemente negativi abbiano comunque un risvolto positivo in termini di evoluzione. Ciò può dipendere da diversi fattori: effettivo grande impatto emozionale, inadeguatezza della psiche a vivere una esperienza intensa, ecc. Allora cosa succede? In questo caso il "**bolo**" di energia complessa che ritorna dal fatto sperimentativo non viene "sciolto" ed assorbito nella struttura energetica del soggetto (così come dovrebbe avvenire) ma rimane raggrumato e sospeso all'interno della struttura stessa divenendo "**limitante**" per essa. In altre parole l'individuo "**rimuove**" psicologicamente il fatto accadutogli ma così facendo copre una piaga impedendole di essere curata. Si è creato, così, un "**blocco energetico**".

Bisogna stare attenti a non cadere nel tentativo di banalizzare l'argomento, ritenendolo improbabile poichè non scientifico. Tuttaltro!



Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Molti esperimenti di Kinesiologia pongono chiaramente in evidenza come questi nuclei energetici nocivi abbiano una ben documentabile influenza sullo stato di salute della persona e sulle caratteristiche energetiche generali del soggetto. Il più classico è quello del braccio teso. Invitando una persona a tenere un braccio orizzontale e a ricordare contemporaneamente un fatto o una sensazione lieti, si può notare come occorre una buona dose di forza, da parte del diagnosta, per abbassare l'arto dell'individuo. Al contrario, occorre molta meno forza allorchè ad essere rammentati siano sensazioni o fatti spiacevoli. Volendo essere ancora più incisivi nel dare una base neurofisiopatologica a questi fatti, va ricordato che la muscolatura striata volontaria (quella dei muscoli scheletrici per intenderci) è dotata, oltre che delle fibre connesse alla corteccia cerebrale (e quindi direttamente dipendenti dallo stato di coscienza e dalla volontà del soggetto), anche di una innervazione (motoneuroni o fibre gamma) che sfugge al controllo cosciente e che, diversamente, è sotto il controllo del subconscio. Queste fibre hanno una potente azione inibitoria o, per converso, eccitativa sulla fibra muscolare. **Può avvenire, così, che il furore scateni una incredibile forza in un uomo oppure che la paura lo indebolisca al punto da renderlo completamente inerme.** E tutto ciò senza che la parte cosciente possa intervenire. Un esempio chiaro: un adulto che è stato troppo punito da bambino, in genere, è una persona che non sa reagire e non riesce a trovare il coraggio di ribellarsi ad un suo aggressore che, mettiamo, gli ha dato un ceffone.



Ciò perchè egli ricorda la violenza subita da bambino e la sua impotenza ribellarvisi e quindi rivive lo stato di inerzia che lo riporta a sottostare al torto subito. Ecco, così, che il blocco energetico relativo a quelle esperienze "**indebolisce**" la vita "**bioenergetica**", nel senso più ampio del termine, di quella persona. C'è di più: ciascuna esperienza, per affinità (*per simpatia = stesso sentire*), va ad aggregarsi, rinforzandolo, sul blocco primario aumentandone, così, la grandezza e, logicamente, la nocività. Esistono blocchi su tutte le sfere energetiche ed in tutte le combinazioni possibili: blocchi emotivi, dell'istintualità sessuale, spirituali, ecc.

SESD Il sistema energetico secondario di difesa:

Allorchè si è stabilito un blocco, è necessario che questo venga gestito ed isolato per limitarne il più possibile la lesività. A far questo è il *sistema energetico secondario di difesa* (**S E S D**). Tale sistema è incaricato della **gestione dei blocchi**. Questa energia viene richiesta dal **SESD** al **SEP** che gliela trasferisce riducendo il patrimonio energetico utile alla gestione della vita materiale ed energetica del soggetto. Se la riduzione è protratta e marcata allora la persona si ammala e alla fine può morire per azzeramento delle quote di energia. Dire, per esempio, che una persona è morta i crepacuore non è un semplice modo di dire. Significa, invece, che le esperienze che ha vissuto e che non è riuscita ad assorbire hanno prodotto blocchi energetici così grandi che per essere gestiti dal **SESD** hanno comportato l'azzeramento delle energie a disposizione del **SEP** per la gestione dell'attività vitale di quella persona.



Gli interventi sulla struttura energetica dell'individuo:

L'operatore Reiki ha bisogno, come fatto irrinunciabile, di inquadrare bene la tipologia bioenergetica del soggetto. Egli, prima di impiegare le più svariate tecniche (ad esempio, il byo-sen reiki, la scansione dell'aura per individuare le lesioni) per rilevare i **blocchi bioenergetici** della persona in osservazione, deve assolutamente raccogliere la più ampia anamnesi del soggetto. Ciò può intuirne l'imprinting energetico. Studiare attentamente, con domande, osservazioni, un paziente, porta l'operatore a configurarne la struttura energetica di base e, raccogliendo i suoi ricordi, scavando, anche dolorosamente, in profondità nella storia del paziente potrà inquadrare le patologie di quegli, inserendole correttamente nella struttura energetica di base. Sapere, ad esempio, che un giovane è vissuto in una famiglia benestante nella quale ambedue i genitori lavorano, che, magari, il giovane ha vissuto con il nonno gran parte della sua infanzia fa intuire che lo Spirito, che in quel giovane si è incarnato, aveva preordinato quel tipo di esperimentazione. L'operatore, però, centra il suo obiettivo nel momento in cui comprende che quel giovane poteva vivere molto più facilmente alcune esperienze (e quindi sviluppare certi tipi di blocchi) che non altre. Per esempio poteva, rispetto a un ragazzo coetaneo povero ma con l'affetto dei genitori, sperimentare la solitudine e non il dispiacere di non poter cambiare d'abito per andare ad una festa. L'abilità dell'operatore sarà ancora maggiore nel momento in cui, in blocchi multipli, deformati e complicati dal tempo e da esperienze affini (simpatia), riuscirà ad isolare ed enucleare, portandolo fuori, il **blocco madre**, quello che ha magnetizzato tutti gli altri successivi.



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Avere tutte queste informazioni chiaramente rendono più efficiente e rapido l'intervento da parte dell'operatore. Quest'ultimo, infatti, riterrà in seguito, fondandosi sulla corretta diagnosi bioenergetica, di impiegare le tecniche energetiche più idonee per favorire la rimozione del blocco energetico. Normalmente nel Reiki di stampo occidentale non si dà assolutamente enfasi alla parte diagnostica in quanto non viene ritenuta importante perché viene lasciato questo onere all'intelligenza superiore energetica che sa sempre cosa fare. Diverso il punto di vista del Reiki così detto originale che viene praticato in Giappone dove invece si dà molta importanza alle capacità di percepire l'energia sottile da parte degli operatori. Infatti diverse tecniche come per esempio il **Byosen** o **Reiji** così come altre tecniche che servono ad ampliare la sensibilità psichica del praticante. In Giappone nel primo grado **Sho Den** ci si allena alla percezione del **Hibiki**, appunto, l'energia sottile in disarmonia. In questo modo sembra evidente che l'implicazione dell'operatore, nel processo dinamico che si esplica con utilizzo delle svariate tecniche, sia molto utile nel raggiungimento del risultato. Prendendo però questo modello come esempio emerge in modo evidente come l'attuale iter formativo non può assolutamente soddisfare le competenze richieste.



Il Clearing energy system come metodo per rimuovere i Blocchi energetici

Il clearing è un metodo di guarigione energetico spirituale. Il clearing (pulizia) riporta il campo energetico (corpi sottili, chacras e meridiane) a vibrare al potenziale frequenziale massimo. Ogni uno di noi ha un potenziale energetico che nell'arco della vita viene influenzato da eventi ed esperienze. Questo potenziale è determinato dal grado di pulizia che siamo riusciti a fare dentro di noi. Cercherò di spiegare in modo approfondito questo concetto. Tutte le esperienze sono degli stimolatori di evoluzione per la nostra coscienza, infatti non esiste una casualità degli eventi, ma bensì un ordine ben preciso stabilito in base alla nostra fase di evoluzione corrente. Le esperienze che man mano nella vita, viviamo e ci apprestiamo a fare, portano con sé delle informazioni frequenziali che stimolano la nostra coscienza ad andare ad un grado di evoluzione superiore. La coscienza, da parte sua, deve affrontare tale input e integrarlo nel suo schema strutturale, in questo modo viene creato un adattamento delle frequenze base alla nuova frequenza preposta dall'esperienza stessa. Questo sarebbe lo standart ideale; se così fosse la nostra coscienza percorrerebbe l'evoluzione stabilita dall'anima in modo impeccabile e senza ostacoli, ma la realtà è molto spesso diversa. Infatti quando l'input non viene integrato dalla coscienza ma bensì rifiutato e apparentemente rimosso, viene creato un blocco energetico oppure un'informazione coscienza bloccata. Questo blocco energetico primario attira a sé per effetto risonanza, tutte quelle informazioni coscienza simili, creando così un blocco energetico espanso oppure informazione coscienza espansa bloccata. Esempio: Se mio padre da piccolo per una ragione qualsiasi mi sgrida, ed io non integro questo input nella mia struttura coscienziale ma rifiuto di elaborarla reprimendola nella mia parte incoscia, creo un informazione coscienza bloccata.



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Ora tutte le esperienze simili a quella vissuta in origine non creano nuovi blocchi, ma si vanno invece ad aggregare al blocco energetico primario, creando così appunto un blocco energetico espanso. Questo blocco se non viene rimosso, ma forse la parola giusta è trasformato, crea sempre più aggregazioni influenzando notevolmente il nostro potenziale frequenziale e l'armonico fluire delle energie vitali nel sistema energetico. Questo è dovuto dal fatto che la coscienza alimenta essa stessa i blocchi creati giustificandoli come difese. Per alimentare tali difese, la coscienza deve sottrarre energia vitale al circuito primario, che provvede al mantenimento della salute stessa. Si crea così un flebile equilibrio. La coscienza si trova così a gestire così due circuiti, uno primario esistenziale ed uno secondario difensivo. Si viene a formare in questo modo l'effetto della coperta corta che coprendo lascia i piedi al freddo ma coprendo i piedi crea il freddo sopra. Le informazioni coscienza bloccate, che sono appunto degli stimolatori, non si danno pace e ogni volta che trovano uno spiraglio emergono alla coscienza e cercano di fare integrare l'informazione. A lungo andare, questi blocchi autoalimentati creano scompiglio nella nostra psiche e patologia poi nel nostro organismo. Ogni patologia sia psichica che fisica porta con sé un'informazione coscienza. Ora, se la coscienza sarà in grado di trasformare tale informazione, liberandola dal muro che aveva eretto tra sé e l'esperienza, l'informazione coscienza adempirà a ciò che originariamente era predestinata, portando evoluzione nell'individuo. Ma non solo, scongelando il blocco primario, automaticamente vengono sciolte e integrate tutte quelle informazioni coscienza aggregate o simili. In questo modo avendo fatto, pulizia appunto clearing dei nostri blocchi, riportiamo il sistema energetico più vicino al suo potenziale originario.



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Risolvendo così anche i disagi psichici e fisici connessi a tale blocco che altro non erano che escamotage da parte dell'informazione coscienza per poter portare a termine il compito per cui è stata creata "portare evoluzione nell'individuo." Adesso, dopo questa breve ma doverosa introduzione, cercherò di spiegare come agisce il Clearing. Il Clearing altro non fa che trasformare i blocchi energetici in informazioni coscienza integranti elevando in questo modo la consapevolezza e il potenziale frequenziale, portando in questo modo l'individuo verso un processo di guarigione olistica. Durante una seduta di clearing il terapeuta pulisce progressivamente tutto il campo energetico dalle energie disarmoniche presenti in esso. Il terapeuta funge da filtro e le energie del paziente, entrando in contatto con lui, creano un circuito energetico, che spesso porta il terapeuta a visualizzare l'esperienza che ha originato il blocco nel paziente. Una volta stabilito il contatto con il blocco energetico, il terapeuta crea un'interazione con il paziente, comunicando ciò che ha canalizzato. A quel punto tra paziente e terapeuta si viene a creare una dinamica energetica di transfert. Il paziente, rivive l'esperienza originaria che ha causato il blocco, anche perché questo è l'unico modo per trasformare l'energia coscienza bloccata in energia coscienza integrata. Mentre il paziente entra in dinamica, il terapeuta visualizza in modo creativo una soluzione finale alternativa, accettabile dal paziente. È molto importante capire che la coscienza, quando rivive l'evento passato represso, ritorna ad aver l'età di quando storicamente l'evento è accaduto. Anche se sono passati tanti anni, ogni qualvolta si crea un contatto con l'esperienza repressa, si ritorna ad avere l'età del momento in cui la si è vissuta. Ecco perché spesso non si trova soluzione ai propri problemi.



Centro Italiano di Formazione per Operatori Reiki

Insegnamento: Anatomia sottile
Lezione: I blocchi energetici
Attività: Supporto a Video Lezione

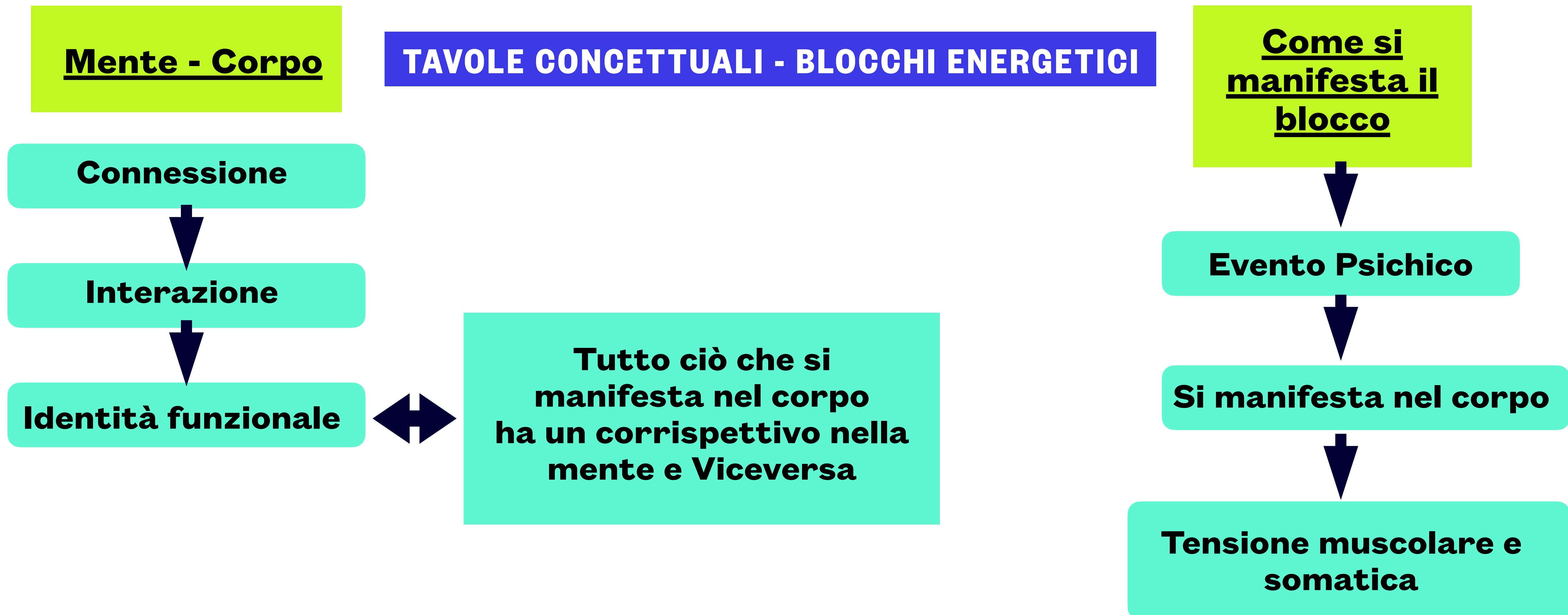
Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Se quel dato evento avvenisse oggi la reazione sarebbe sicuramente differente. Il terapeuta, in fase di Clearing, deve creare un finale diverso, consono alla maturità del paziente che sta trattando. Durante il processo di Clearing la visualizzazione è il mezzo trasformatore. La nostra mente accetta per reale tutto ciò che visualizza, se dunque durante il trattamento visualizza un diverso andamento dell'esperienza che ha causato il blocco, memorizzerà questo come dato realmente accaduto. Ecco che può avvenire la trasformazione frequenziale. L'informazione coscienza bloccata è stata resa digeribile alla coscienza che in questo modo la integra nel sistema energetico primario. Ritirando la difesa eretta per tale blocco, il sistema energetico primario riaquista parte del suo potenziale energetico latente. La terapia Clearing è molto forte, ed è per questo che i pazienti da me trattati con questo metodo hanno avuto forti dinamiche. Ma va anche detto che il clearing va eseguito poche volte durante un anno. Comunque tutto ciò che viene affrontato insieme al terapeuta è gestibile dal paziente: quando è il momento per qualcosa, tutto accade spontaneamente come il fluire di un fiume. Lasciare andare è sempre un'esperienza dolorosa ma essenziale ai fini dell'evoluzione e guarigione dell'individuo. Dopo un Clearing spesso si avvertono vertigini, questo è dovuto al fatto che le frequenze dopo un trattamento si alzano notevolmente. Visto che questo innalzamento avviene nell'arco di un'ora e mezza, si ha bisogno di un tempo di adattamento alla nuova situazione energetica. Questo metodo in Italia è quasi sconosciuto, che io sappia sono uno dei pochi fortunati che ha potuto apprendere questo sistema di guarigione potentissimo.

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

La fondatrice del Clearing è Regina Garavaglia ricercatrice spirituale e terapeuta straordinaria devotissima a **Shri Satya Sai Baba**. Regina Garavaglia maestra e amica vive a Bellinzona in Svizzera ed ha insegnato questo efficace sistema a pochissimi Studenti. Di fatto all'apprendista vengono richiesti requisiti elevati. Non è facile infatti apprendere tale metodica che si consiglia solo a persone che da tempo operano nel campo delle Discipline energetico spirituali. In Italia sono l'unico che ha avuto il piacere e la fortuna di apprendere questo straordinario metodo. Durante l'anno, nella mia scuola vengono comunque organizzati stages introduttivi e sedute di Clearing. Purtroppo la maestra R.Garavaglia si è ormai ritirata dall'insegnamento. Chi fosse interessato a partecipare ad uno stage introduttivo o a ricevere un Clearing può contattarmi. Mi auguro di tutto cuore di aver assolto la grande responsabilità di rappresentare questo efficacissimo metodo in modo chiaro e comprensibile così da destare interesse nei studenti.





Perche si crea il Blocco

In seguito alla costruzione di **DIFESE** in contrapposizione ad emozioni ed eventi

Spiacevoli

Traumatici

Difesa Rigidita
Corazza Caratteriale

- Frustrazione
- Rabbia
- Paura
- Panico

- Inibizione
- Inadeguatezza
- Autostima bassa
- Immobilità

Cosa fa il Blocco

Impedisce all'energia (emozione- informazione) di circolare liberamente nel corpo

Cosa ne risulta?

Dipartimento di scienze e tecniche Olistiche AICS

Corazza Caratteriale

Segmento Oculare

Segmento Orale

Segmento Cervicale

Segmento Toracico

Segmento Diaframmatico

Segmento Addominale

Segmento Pelvico

Caratteri bioenergetici

Schizoide

Orale

Essere Autonomo

Masochista

Rigido

Diritti negati

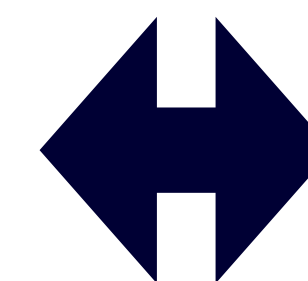
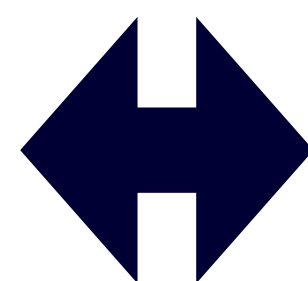
Esistere

Avere bisogno

Psicopatico

Affermarsi

Amare Sessualmente



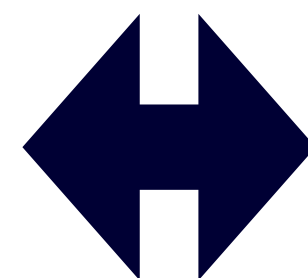
Come si genera un Blocco

Evento Spiacevole Traumatico

Reazione Emotiva

SESD (Strategia Difensiva

Rimozione - Blocco Originario



Come agisce il Blocco

Vuole portare le info evolutive

Crea e attira eventi simili

SESD (Strategia Difensiva

Nuova Rimozione - Blocco Agglomerato

Il Blocco diventa Espanso

Come si Blocca l'energia?

SESD - SEP Interagiscono



SESD Difende prende dal SEP



SEP Mantiene la salute

Quando il Blocco genera la Malattia

SEP non ha più sufficiente energia vitale

Il sistema corpo va in deficit e si ammala

SEP riprende energia dal SESD

La contrapposizione al Blocco CEDE

L'informazione evolutiva può emergere

La coscienza può ora elaborare il Trauma