

natural
WELLNESS

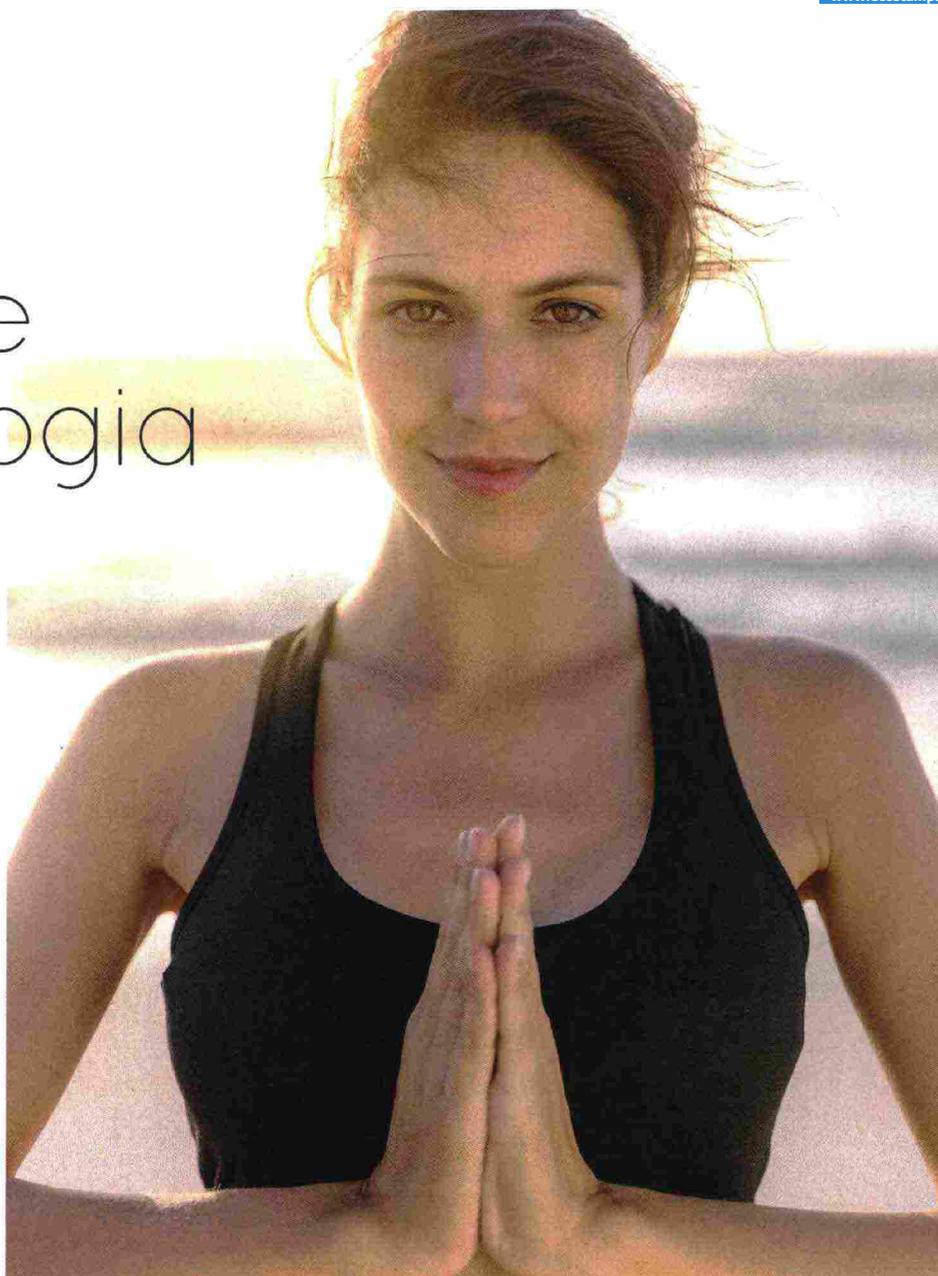
A lezione di soffrologia

È un mix di respirazione yoga, meditazione, ginnastica dolce. Per percepire emozioni negative e tensioni. E lasciarle andare

di **LUISA TALIENTO**

Portate abbigliamento comodo: maglietta, pantaloni, una felpa. Non servono le scarpe da ginnastica». Questa è stata l'unica indicazione, il resto una sorpresa.

Già, perché se la soffrologia è molto praticata in Francia e nei paesi del Nord Europa, da noi in Italia è quasi un'assoluta novità. Allora faccio una piccola ricerca per non arrivare all'Aspria Harbour Club Milano, dove si svolge la lezione, completamente impreparata e scopro che il termine deriva da tre parole greche: *Sos*, armonia, *Phren*, spirito, e *Logos*, scienza. Il suo ideatore, il neuropsichiatra di origini colombiane Alfonso Caycedo, specializzato nel campo dell'ipnosi, alla fine degli anni Cinquanta decise di allontanarsi da questa tradizione per elaborare un metodo personale. Così, da appassionato studioso di zen giapponese, meditazione buddista e indiana, di tecniche di respirazione dello yoga, pensò di unire i benefici di queste pratiche per creare una nuova tecnica psico-corporea, in cui i movimenti sono al servizio della mente: la soffrologia. A questo punto, con qualche informazione in più, preparo una piccola borsa con l'occorrente e arrivo nella sala del club dove ad attendermi c'è già l'insegnante, Stephanie Testa, soffrologa certificata di origine francese, che invita le persone ad accomodarsi. Siamo una decina, tutte donne, non conosco nessuno, ma l'atmosfera è piacevole, con un'illuminazione tenue e i tappetini già preparati sul pavimento.



RILASSAMENTO POTENTE

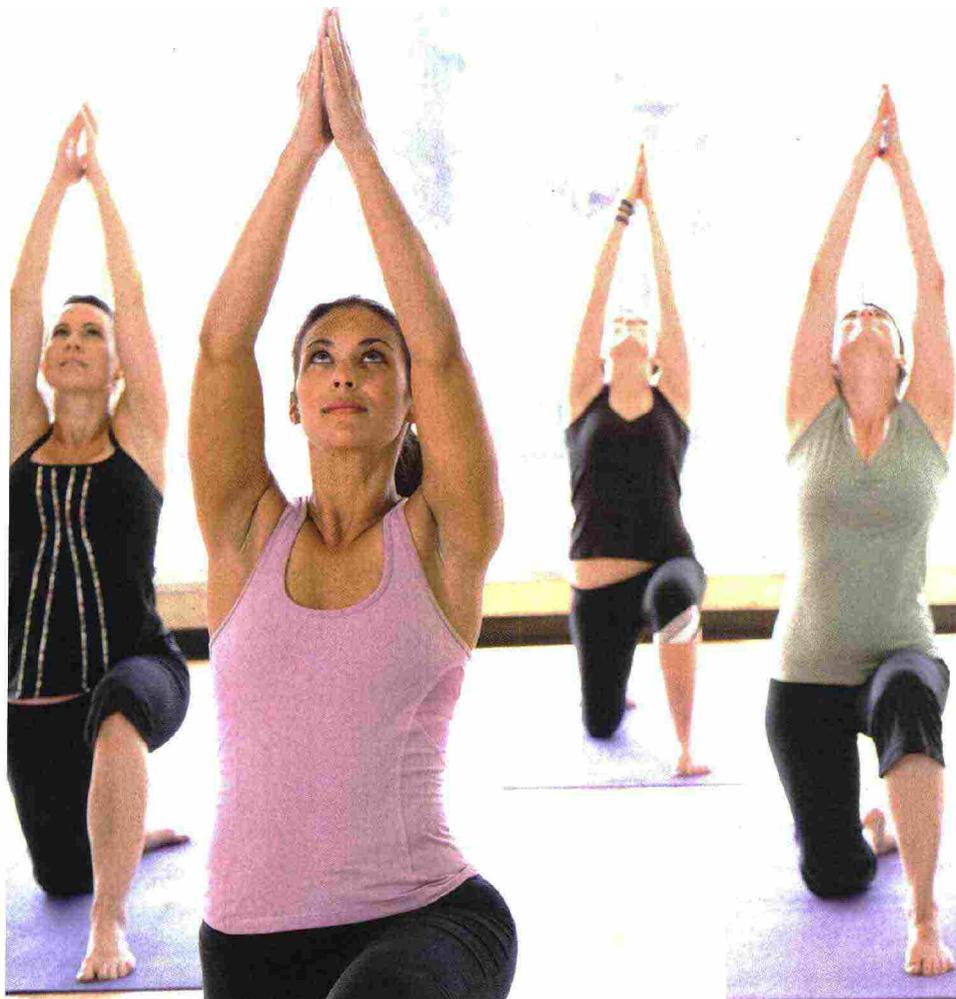
La trainer spiega che la soffrologia permette di gestire le emozioni negative, paure, stress cronico e le sue ripercussioni sul corpo. Quelle che conosciamo bene, fisiche e mentali, contratture muscolari, tensione cervicale, oppressione toracica, mal di stomaco, la sensazione di non essere all'altezza del compito, paura, rabbia, mancanza di fiducia. Ma va anche oltre. Può aiutare a gestire l'apprensione di fronte a esami scolastici, colloqui di lavoro o medici, performance sportive, paura di parlare in pubblico, aiuta a superare le fobie, permette di ritrovare un sonno di qualità e a gestire meglio il dolore. In

Francia, per esempio, viene impiegata durante la gravidanza e il parto. Basta solo seguire un corso, una dozzina di lezioni, per imparare gli esercizi, per essere in grado di percepire le sensazioni negative, anticiparle prima che abbiano un effetto nocivo sul nostro corpo, e allontanarle. E per fare un esempio concreto chiede di immaginare di mordere un limone. In effetti, subito sento in bocca quella sensazione aspra e sgradevole, la saliva che aumenta, le mascelle si serrano, è il corpo che sta reagendo a un'immagine in modo reale. Avviene un po' la stessa cosa quando si pensa a un evento che ci rende ansiosi, il corpo reagisce allo stesso modo, automaticamente, senza alcun controllo

Getty Images

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

035316



Momenti di una lezione di sofiologia: meditazione, controllo del respiro e yoga di gruppo.

mentale. E le lezioni insegnano proprio a tagliare questo legame. Sono sempre divise in quattro parti e durano circa un'ora. Nella prima parte, se si tratta di un incontro di gruppo, a cui tutti possono partecipare anche in modo non continuativo durante l'anno, l'obiettivo è quello del relax. In caso di lezioni individuali, invece, c'è la personalizzazione degli esercizi. Nella seconda parte del corso si eseguono movimenti di rilassamento muscolare, a cui viene abbinata la respirazione, anche con momenti di apnea, la terza parte è quella della visualizzazione, nell'ultima si condivide l'esperienza, esprimendo ciò che si è provato. Sono pronta a iniziare.

GLI ESERCIZI

1: Alzata di spalle

In piedi con le braccia tese lungo i fianchi e i pugni chiusi. Si chiudono gli occhi, s'ispira profondamente dal naso e si trattiene l'aria per il tempo che serve per

alzare e abbassare velocemente le spalle. Alla fine si soffia dalla bocca per espellere l'aria, mentre si aprono le mani. L'esercizio viene ripetuto e poi si ritorna nella posizione di partenza con le braccia a penzolini lungo il corpo, respirando in modo naturale. Permette di rilassare spalle, collo, nuca, proprio quei punti dove in genere si concentra lo stress, creando tensioni, rigidità muscolari, cervicalgia, mal di testa.

2: Spingere in avanti con le mani

In piedi, con gli occhi chiusi, s'ispira profondamente dal naso e si trattiene l'aria per il tempo che serve per alzare le braccia davanti a sé. Aprendo le mani bisogna immaginare di spingere via qualcosa, di creare spazio, distanza. Alla fine si soffia dalla bocca per espellere l'aria, mentre si torna con le braccia lungo il corpo. L'esercizio si ripete alcune volte e poi si ritorna nella posizione di partenza, con la respirazione naturale. Serve per allontanare le sensazioni sgradevoli,

i problemi, le tensioni, i conflitti, proprio con l'idea di creare una barriera tra se stessi e le emozioni negative.

3: Respirazione addominale

In una posizione comoda, seduti o in piedi, chiudere gli occhi e appoggiare una mano sull'ombelico, portando l'attenzione al contatto tra la mano e la parete addominale. Iniziare a respirare gonfiando la pancia, con la mano che segue il movimento di espansione, durante l'inspirazione, e ritrazione, durante la fase espiratoria. Serve per prendere coscienza del proprio respiro e del corpo, domare le emozioni e rilassarsi.

4: Trattenere il respiro

S'inizia con una respirazione addominale lenta per preparare l'esercizio. Poi bisogna chiudere gli occhi, inspirare profondamente con il naso per 4 secondi, trattenere l'aria (in apnea) per quattro secondi e, infine, espirare per 4 secondi (con l'esperienza si possono allungare i secondi). Si conclude con un respiro profondo e si aprono gli occhi. Serve per riportare la mente e il corpo in uno stato di calma immediato.

VISUALIZZAZIONE

Si sceglie una posizione comoda, sedute o sdraiate, con gli occhi chiusi, e la trainer ci chiede di immaginare un massaggio rilassante. Seguendo la sua voce s'immaginano lo spazio, i suoni, i profumi e le mani che massaggiano il corpo dalla punta dei piedi ai capelli. Alla fine si aprono gli occhi e ci si prende qualche minuto per tornare alla realtà.

CONDIVISIONE

È la parte finale della lezione. Quando è il mio turno dico che l'esercizio in cui ho provato più fastidio è stato quello dell'alzata di spalle, forse perché lì sento che si concentra il peso delle emozioni, mentre quello che mi è piaciuto di più, forse per lo stesso motivo, è spingere le braccia in avanti per creare spazio tra me e il resto del mondo. È stato bello ascoltare le sensazioni del corpo, mi ha regalato una grande calma mentale. ☺