

## ORIGINI E MODELLI DELL'INTEGRAZIONE FASCIALE

### MERIDIANI MIOFASCIALI

**L'integrazione fasciale** viene dai meridiani miofasciali di Thomas Myers in quanto utilizza la connessione delle fasce nel lavoro energetico e nel lavoro sui tessuti. Questo completa l'attività e la risoluzione delle patologie più importanti del connettivo. Prendiamo l'esempio di un intervento profondo sul bacino. Oltre all'azione specifica sulle singole unità muscolari, come grande gluteo in superficie o pavimento pelvico in profondità, vengono aggiunte manovre alternative lungo le linee principali che passano dalla precisa stazione delle anche e del sacro. Si entra nel merito della linea posteriore anteriore e laterale, da un punto di vista superficiale, anteriore profonda da un livello più interno.

Sono così coinvolti nella liberazione del bacino anche il quadricipite femorale, il tibiale, il retto dell'addome fino al massetere, oppure gli obliqui e il tensore fascia lata, l'ereettore della colonna o i tendini della gamba per citarne solo alcuni. Vengono lavorati muscoli che non appartengono direttamente al bacino, ma sono presenti nelle linee che lo attraversano. In questi differenti segmenti la forza si distribuisce e si estende. Si creano canali privilegiati in cui ripartire e dissipare le tensioni in tutto il corpo.

Allo stesso modo la linea viene usata per agire sul rilascio di una singola unità muscolare distante nello spazio. Si può agire sul collo ad esempio, partendo dal tibiale o dal gastrocnemio, quindi dai muscoli bassi della gamba. Si può operare su un'area del corpo partendo da una manovra svolta all'estremo opposto. Rimane fondamentale che il piano sul quale si svolge il lavoro appartenga allo stesso binario.

L'importanza che l'integrazione fasciale dà all'espressione emotiva dei vissuti, viene avvantaggiata dalle scoperte di Myers. Sono scoperte molto utili per gestire e amplificare l'emergere dei contenuti durante le sessioni di lavoro. Ogni memoria ha a disposizione infatti tridimensionalmente tutto il corpo e può usare l'organizzazione delle linee per rivelarsi a tutto campo. Se ad esempio nel liberare il bacino ci si imbatte in un'energia compressa e rabbiosa, è possibile dislocarla consentendo alle braccia, all'addome, alla mandibola o alle gambe di partecipare all'emozione. Si dirigono così gli interventi su tutti i binari a disposizione. Il corpo, approfittando di questi canali privilegiati, conferma se stesso ad una maggiore fluidità e vitalità, e viene coinvolto nell'appropriazione spontanea di ogni esperienza.

### ROLFING

**L'integrazione fasciale** viene dal Rolfing di Ida Rolf e utilizza le stesse manovre sulle fasce che appartengono a questo modello.

Nell'intento di risolvere definitivamente una tensione muscolare l'integrazione interviene su più livelli che, anche invisibilmente, mantengono un dolore o una disorganizzazione.

Le tecniche più utilizzate si originano dal Rolfing. Si è scelto il Rolfing perché è un metodo molto incisivo che indirizza l'azione in modo acuto e preciso sulle singole fibre. Le mani, le nocche, i pugni e i gomiti con le loro pressioni e movimenti producono una risposta efficace e immediata sul corpo. Le manovre, utilizzate nella loro forma pura, sono arricchite di movimenti respirazioni e

induzioni verbali che, nelle fasi del processo, portano il cliente ad acquisire una maggiore coscienza sull'origine di ciò che lo disturba. Si raggiungono così livelli più intimi emotivi ed espressivi. L'esame della postura in integrazione fasciale, come per il Rolfing, si valuta sia nella posizione eretta, che durante la camminata. Vengono osservati i segmenti del corpo, le asimmetrie e la distribuzione delle forze gravitazionali. Da qui si dispongono le manovre, generalmente effettuate su un materassino posizionato al suolo piuttosto che su un lettino rialzato, anche se la scelta del piano di lavoro rimane a discrezione di ogni operatore. Il risultato finale è tutt'altro che meramente tecnico. Come abbiamo potuto verificare negli anni, i muscoli si mollano come fili, ma questa visione, per quanto efficace e chiara, è anche fuorviante. Rischia di essere una concezione troppo meccanicistica del corpo umano. Tutt'altro che una macchina invece, l'essere umano organizza le sue forme secondo una logica subordinata che fa capo ad atteggiamenti e reazioni, alle sue paure e a contrasti con la realtà. Queste forze gestiscono e coordinano, dietro le quinte, le tensioni e l'organizzazione globale della tensostruttura. Ogni muscolo garantisce la persistenza di una forza, mostra attraverso la sua forma la sua reattività, una dinamica unica e intrinseca.

### **INTEGRAZIONE POSTURALE**

I principi più importanti del lavoro di Integrazione Fasciale riguardano la presa di coscienza delle tensioni trattenute. In seguito la loro espressione diretta avviene attraverso movimenti, messaggi verbali, e azioni. Ecco perché i principi su cui si basano le sedute sono tratte, in questo caso, dalla rielaborazione del modello gestaltico dell'Integrazione Posturale. Sulla consapevolezza Fritz Perls scrive: *"se ti assumi la responsabilità di quello che stai facendo, del modo in cui produci i tuoi sintomi, del modo in cui produci la tua malattia, del modo in cui produci la tua esistenza - al momento stesso in cui entri in contatto con te stesso - allora ha inizio la crescita, ha inizio l'integrazione"*. E ancora: *"La consapevolezza di per sé può essere curativa. Dato che con una piena consapevolezza si diventa auto consapevoli dell'autoregolazione dell'organismo, si può lasciare che l'organismo prenda in mano la situazione senza interferire, senza interrompere: della saggezza dell'organismo ci si può fidare"*. (Fritz Perls, Gestalt therapy, 1969).

Se proviamo a chiudere gli occhi focalizzando l'attenzione su una parte tesa del nostro corpo e cerchiamo di rispondere alla domanda: "Chi sta tendendo? Chi è responsabile di questa forza?". La risposta è, inevitabilmente: "noi". Se vogliamo essere più precisi, è una parte di noi che sta funzionando automaticamente e al di fuori del nostro controllo cosciente.

L'importanza della consapevolezza delle proprie parti contratte o "scisse" diventa cruciale per conoscerci e indirizzare in modo nuovo questa attività subcosciente. Tali principi sono alla base del cammino per raggiungere una maggiore flessibilità, apertura e dinamismo nel corpo e nella mente. Il lavoro fasciale diventa, così inteso, una sinergia tra l'attività manuale e il dialogo delle parti emergenti. In questo delicato percorso l'Integratore Fasciale dovrà rispettare accuratamente le difese del cliente e il motivo d'origine che ha generato le sue tensioni corporee. Ogni tensione ha una storia e prende origine da un preciso motivo. Questa è la ragione per cui è difficile liberarsene. Nel lavoro sul rilascio fasciale va rispettata la funzione e la storia che sottende la resistenza ed i meccanismi che la riguardano.

### **BIOENERGETICA**

**L'integrazione fasciale** come la Bioenergetica è un modello terapeutico che si propone di aiutare l'individuo a riappropriarsi del proprio corpo e lo sostiene per vivere una vita più piena ed autentica. A questo scopo le tecniche si focalizzano sulle funzioni basilari del corpo come il respiro, il movimento, la percezione e l'espressione dei vissuti profondi. A ragion del fatto che un respiro bloccato riduce la vitalità del corpo. Un movimento limitato condiziona il dinamismo del corpo. Una percezione limitata impedisce di cogliere i messaggi più importanti del corpo e un'espressione

limitata arresta l'energia nel corpo. L'integrazione fasciale è così un percorso alla scoperta di sé stessi e della propria vitalità. Il modo di vivere il corpo influenza conseguentemente la mente. Il corpo produce e consuma energia, e l'energia è implicata in tutti i processi della vita: nel movimento, nel sentire, nel pensare, nell'esprimersi. Il modo in cui impieghiamo o distribuiamo l'energia crea la nostra personalità. Una persona ansiosa ad esempio ha un modo diverso di manifestare la sua energia da una persona depressa. Certe personalità o stati d'animo hanno manifestazioni vitali proprie. Il rapporto esistente tra energia e personalità è cruciale nel lavoro di Integrazione Fasciale, così come nella bioenergetica. I segmenti corporei della persona depressa ad esempio costringono il corpo principalmente nella parte alta. Lo riducono ad una espressione vitale molto bassa per il diaframma bloccato, la cassa toracica incavata, le spalle ricurve in avanti, e così via. L'Integrazione Fasciale si serve delle manipolazioni, della respirazione e di esercizi fisici specifici per aiutare in questo caso la persona a liberare i segmenti a livello del diaframma del collo e delle spalle. Insomma vengono presi in considerazione tutti i meccanismi difensivi a livello fisico e psichico che inibiscono la possibilità di accedere nuovamente ad una naturale vitalità.

Partì da Reich la ricerca del rapporto tra mente e corpo in psicoterapia, studiò la relazione tra il carattere e l'atteggiamento corporeo, tra la patologia e l'armatura muscolare, o corazza caratteriale. Le corazze servono a proteggere l'individuo dalle esperienze emotive dolorose, sono le barriere contro gli impulsi interni e gli attacchi esterni.

Le corazze comunicano messaggi ben precisi, ad esempio un calo energetico si esprime con un tono di voce piatto, movimenti lenti, una pelle più densa e olivastra, una compressione nei principali segmenti e una minore luminosità negli occhi.

La rabbia invece comporta un viso arrossato, pugni stretti, mascella serrata e glutei tesi.

A seconda dei casi è necessario intervenire per ridurre in modo catartico l'energia in eccesso o aumentarla sciogliendo le tensioni croniche e favorendo l'escursione del respiro. Si porta così la persona verso la sua più piena vitalità ed il ritrovato benessere emotivo. Come la bioenergetica anche l'Integrazione Fasciale utilizza le mani, il movimento, e particolari esercizi per indurre uno stato di vibrazione nel corpo, rendere profonda la respirazione, amplificare il tono espressivo della voce e portare maggiore radicamento negli arti.

## **GESTALT**

**L'Integrazione Fasciale** prende molto dalla Gestalt, soprattutto nella riappropriazione delle parti "scisse" e nella gestione del confine corporeo. Ma perché è così importante stabilire il proprio confine corporeo? L'organismo umano funziona per crescere ed auto realizzarsi, uomo e l'ambiente sono in relazione costante e il processo autoregolante non è mai stabile ma alterato da nuovi bisogni emergenti che si soddisfano nel naturale movimento verso l'ambiente, quando attrazione/repulsione-contatto/ritiro trovano il loro ritmo.

Attraverso il contatto corporeo si acquisisce il senso del Sé, la propria identità, essa comincia da quando siamo piccoli.

Il corpo è quindi la dimensione psicologica che distingue una persona dall'altra, una persona da un oggetto o una persona dalle sue stesse qualità. Attraverso il contatto con le manovre di Integrazione Fasciale, (esse non sono semplici pressioni meccaniche ma agiscono interattivamente), il corpo prende vita e rivela le sue espressioni. Possiamo allora vedere ciò che il corpo manifesta, le sue voci profonde. Fintanto che non ci riappropriamo di esse e del loro messaggio possiamo sentirci frammentati, incompleti, o fuori da un nostro centro.

La funzione della consapevolezza nell'Integrazione Fasciale assume una posizione centrale, soprattutto nella qualità del confine che di volta in volta è necessario stabilire in relazione agli eventi. Il lavoro corporeo ci aiuta a comprendere quello che deve essere accettato, respinto,

assorbito, ecc. Ci pone davanti alle nostre situazioni off-limits, agli eventi che si ripetono, alle memorie che premono per essere risolte e trasformate.

Il confine tra l'individuo e il mondo è il luogo in cui trovare le nostre qualità e i nostri limiti.

Dove prende forma un confine c'è uno spazio condiviso, quindi un rapporto umano. Ecco perché l'Integrazione fasciale oltre ad essere una tecnica terapeutica è prima di tutto una relazione tra cliente e operatore. Si basa sul principio che la nelle relazioni ci si ammala e nelle relazioni ci si può curare. La relazione nel lavoro fasciale serve per completare tutti i processi della Gestalt che si sono aperti, spinti dall'insorgenza di nuovi bisogni, e cercano, trovandole, le loro conclusioni.