

## INTEGRAZIONE ENERGETICA®

L'Integrazione Energetica, è una terapia psicocorporea elaborata dal J.Painter, per soddisfare alcuni bisogni delle persone, il terapeuta lavora principalmente con la respirazione del cliente per aiutarlo ad aprire la strada alla totalità e alla forza della propria esperienza: predisponendo il tessuto corporeo al rilassamento e alla mobilitazione; aprendo all'espressione di sentimenti intensi che sono stati trattenuti profondamente nel corpo; aiutando l'altro a focalizzarsi su sentimenti e pensieri particolarmente intensi. In tutto questo, il lavoro con il respiro è uno strumento indispensabile e potente.

Poiché ognuno di noi ha la sua storia unica di gioie e dispiaceri, di successi e di fallimenti, ognuno di noi ha una sua modalità di blocco del respiro. Per sciogliere le difese ed iniziare a sentire il potere e la flessibilità del nostro respiro, abbiamo bisogno di un lavoro personalizzato, un processo passo dopo passo di scoperta del nostro potenziale individuale. Il terapeuta lavora simultaneamente con il respiro, i tessuti, le emozioni e i pensieri, e con la conoscenza di come l'unità mente-corpo potrebbe essere incoraggiata a consapevolizzare e sciogliere i nodi più resistenti.

Le sedute possono essere, in questo processo, divise in tre fasi: una fase iniziale di mobilitazione, una più profonda di confronto e resistenza, e una finale di integrazione.

**Mobilizzazione.** Nella fase iniziale il terapeuta aiuta il cliente a mobilitare e a far circolare più energia e sentimenti. A volte c'è bisogno di caricare parti mancanti di energia, attraverso vari stili di inspirazione profonda: nutrendo un torace collassato nel petto, tonificando gambe magre e rivitalizzando parti di tessuto poco energetiche. A volte, invece, c'è bisogno di scaricare l'accumulo di energia attraverso l'espiazione: liberando le tensioni trattenute nelle spalle e nel collo, incoraggiando un collo rigido a rilassarsi e rilassando la tensione dei glutei.

**Rilassamento.** Una volta che l'energia è stata mobilitata con esercizi di respirazione di carica e scarica in tutto il corpo, il cliente comincerà ad opporre una resistenza più profonda, che rappresenta il modello personale ed esteso delle sue difese caratteriali. A questo punto il terapeuta rispetta la necessità del cliente di non essere confrontato nel suo dolore più profondo fino a che non aumenti il livello di fiducia e sicurezza. Il processo di scarica graduale diventa sempre più completo, finché non si arriva ad un'esperienza e una liberazione di energia profondamente trattenute e nascoste e a una maggiore consapevolezza delle proprie modalità antiche. Si apre così una gradevole esperienza di libertà: la persona si sente presente, in contatto con se stessa e con gli altri ed è per lei più facile caricarsi liberamente.

**Integrazione.** Il tessuto è diventato più morbido ed il movimento più flessibile, le emozioni emergono e fluiscono una nell'altra più facilmente. Nell'ampliamento delle possibilità di risposte ed azioni potrebbe esserci confusione: i nuovi sentimenti vanno tradotti nel comportamento di ogni

giorno; i nuovi pensieri hanno bisogno di trovare una diversa collocazione e differenti conclusioni. Quando cambiamo profondamente, abbiamo bisogno di tempo e di spazio necessari per integrare il nuovo nel vecchio. Ora, il lavoro con il respiro diviene leggero e meditativo, i movimenti, i sentimenti e le sensazioni sono sincronizzati in un flusso delicato, connesso e sensuale.

Durante tutte queste fasi il terapeuta usa diverse strategie in modo flessibile. Spesso è importante lavorare con i segmenti difensivi superiori del corpo (intorno agli occhi, bocca, gola), prima di rilassare i blocchi inferiori (pancia e pelvi). Quando la rabbia e la tristezza della sessualità iniziano a manifestarsi nella parte alta del corpo senza una via chiara di espressione attraverso gli occhi, la bocca e la gola, potrebbero essere respinte di nuovo, con grande frustrazione, verso il basso. Conquistata una piena espressione nella parte superiore del corpo, la circolazione di energia dalla parte bassa può essere completata. Il desiderio nelle pelvi può unirsi alla ricettività del cuore in un ciclo completo di sentimenti che fluiscono: è proprio su questo che si focalizza il lavoro dell'Integrazione Cuore-Pelvi.

*(C. Pirolì, J. Painter, 2010, 2006 in Corpo Integrato 2010)*

## INTERRUZIONE ENERGETICA & STILI CARATTERIALI

SCHIZOIDE	ORALE	PSICOPATICO	MASOCHISTA	RIGIDO
Respiro trattenuto o disperso (cercare sicurezza e unità). <b>Tenere insieme.</b> Tocco di presenza con graduale pressione.	Eccessiva espirazione, o prende e succhia troppo (sviluppare la carica lentamente). <b>Tenere fuori.</b> Tocco-Pressione come mezzo di vibrazione e un invito silenzioso alla comprensione dell'antica ferita.	Respirazione Trattenuta sopra o sotto il diaframma, ++inspirazione (sviluppo carica lentamente con esplorazione). <b>Tenersi su.</b> Tocco come mezzo per far riconoscere lo stato di consapevolezza del gonfiamento.	Inspirazione ed espirazione limitata (sviluppare la gamma di espirazione ed inspirazione con più libertà). <b>Trattenersi.</b> La pressione è usata paradossalmente per accentuare la tensione di resistenza.	Respirazione interrotta Rigidità-modulo di carica interrotto (attivare, mantenere e sostenere l'eccitamento). <b>Tirarsi indietro.</b> Tocco e pressione alternati.

*(Pirolì 2010)*