



POLARITY I TRE MODI DEL TOCCO

A CURA DI ANNA ZANARDELLI

Articolo tratto dal manuale del corso di Polarity Therapy -
scritto da Morag Campbell insegnante e co-fondatore della
Masterworks International Irlanda- - www.polarity.network.com

Traduzione dall'inglese a cura di
Anna Zanardelli

Operatrice di Polarity Therapy
Mentore per l'Italia della Masterworks International-Irlanda
Cell.: 3286938770

Polarity è un'approccio olistico alla salute e al benessere realizzato con una manipolazione delicata. Il principio di Polarity si fonda sul presupposto che esiste un'energia vitale in noi e che i disagi sorgono quando tale energia è bloccata o non è in equilibrio. Il libero fluire energetico è dunque necessario per restare in salute. Lo scopo di polarity è di agire sul disequilibrio del flusso energetico permettendo al sistema di auto-guarigione del corpo di funzionare efficacemente. L'operatore di polarity lavora per sbloccare l'energia vitale per mezzo di trattamenti sul corpo mirati a rilasciare la tensione e gli schemi ripetitivi di comportamento, sia fisici che psichici, risvegliando la forza vitale che è in noi e favorendo il collegamento con il nostro centro più profondo.

Il sistema è stato sviluppato dal Dr. Randolph Stone, austriaco, naturalizzato americano, che spese la maggior parte della sua lunga vita (1890-1981) a studiare le pratiche di guarigione in India e Cina come pure le discipline occidentali della chiropratica e dell'osteopatia. Il suo obiettivo era il raggiungimento di un costante miglioramento dell'influenza di polarity sul corpo.

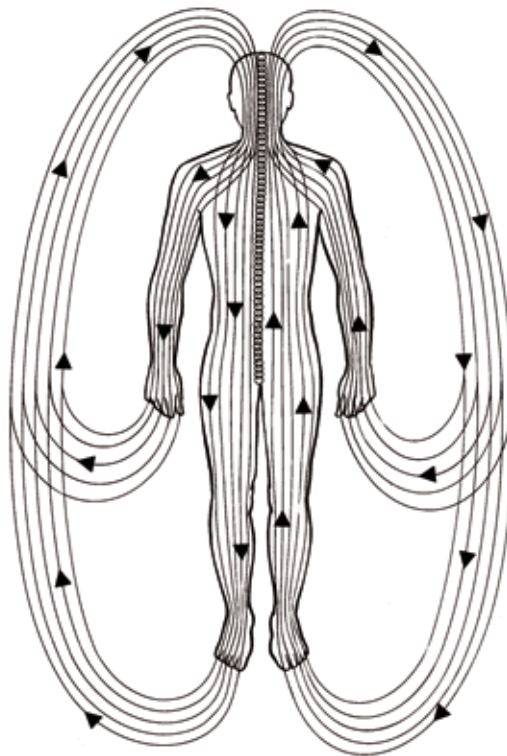
Il Dr. Stone sviluppò molte tecniche specifiche per sbloccare ed equilibrare il flusso energetico secondo la natura e la collocazione del problema. Polarity utilizza quattro diverse modalità per bilanciare l'energia vitale:

- lavoro sul corpo
- dieta e nutrizione
- esercizi di polarity yoga
- facilitazione alla comunicazione

Lavoro sul corpo attraverso il tocco

Inutile dire che il modo in cui si tocca qualcuno, sia in un contesto terapeutico o in quello più intimo di una relazione, è estremamente importante. Attraverso il tocco possiamo trasmettere una gamma completa di messaggi. Ogni volta che poniamo le nostre mani su un altro essere umano avviene una comunicazione silenziosa. Come per la comunicazione verbale, il tocco può provocare una vasta gamma di reazioni in risposta a quel contatto.

Come operatori del corpo abbiamo la particolare necessità di



essere "presenti" con le nostre mani mentre lavoriamo, in modo da avere maggiore sensibilità alla reazione dei tessuti sotto le nostre dita e interagire con efficacia, ad esempio per rilassare e ammorbidire un muscolo teso o rigido, ma anche essere attenti alla comunicazione emozionale che costituisce una consistente parte del lavoro.

Pertanto è importante dare un'oc-

chiata ai tre modi del tocco come descritto dal Dr. Stone nei suoi scritti, e considerare il loro utilizzo e il loro modello di comunicazione con i clienti.

Come per tutti gli aspetti di polarity anche i modi del tocco sono tripartiti a secondo della loro funzione. Guardiamoli uno alla volta.

Il tocco satvico è classificato come neutro ed è generalmente descritto come equilibrante. Dopo aver stimolato e rilasciato il corpo esso permette all'energia di disperdersi e andare dove è necessario che vada. È anche un'opportunità per

il praticante di "ascoltare" la reazione del corpo ed agire di conseguenza. Il tocco può variare da un profondo contatto o un modellamento sul corpo fino a un contatto estremamente leggero sulla superficie della pelle e anche fuori dal corpo. Non c'è alcun movimento. Le mani del praticante stanno solo appoggiate sulla persona permettendo all'energia di esprimersi nel modo più appropriato. Sebbene il tocco sia definito come equilibrante non è privo di impatto. Esso, per quanto neutro è infatti colmo di potenziale energia. In questa neutralità si verifica la risonanza della "core energy" e della sorgente, e poiché l'energia indifferenziata è presente in questa neutralità tutto è possibile. L'energia dell'ete-

re che si contatta in questo modo favorisce un'apertura e un'espansione dei campi così da permettere l'interazione con le altre energie fondamentali. Attraverso questa apertura si crea il potenziale che permette all'energia ari di creare movimento e cambiamento. A sua volta l'energia del fuoco potrà essere rilasciata per scaldare ed espandere ulteriormente il corpo e permettere lo scorrere

più agevole dei fluidi attraverso lo stesso. L'energia della terra, che è rappresentata dal rilascio delle vecchie tossine attraverso gli occhi, i polmoni e la pelle attraverso il tocco che risuona con essa, con una modalità che è più "essere" che "fare", necessità di comunicare un senso di sicurezza e di supporto di fronte alle aperture.

Il tocco rajasico che il dott. Stone descrive come positivo è orientato a stimolare e mobilitare l'energia permettendole di espandersi dal centro verso l'esterno (centrifuga). Questo tocco comporta una serie di movimenti da quelli piccoli circolari, quasi come una tecnica di massaggio, fatta con ogni singolo dito su di una piccola area, fino a più larghi movimenti che prevedono il dondolamento dell'intero corpo. In questo caso la parola chiave è movimento. Con questo introduciamo l'elemento aria nella persona per provocare una risposta energetica. Quando stimoliamo una piccola area con le dita è importante muovere il tessuto sottostante e non solo la pelle. Quando è necessario un dondolamento più ampio del corpo è importante farlo seguendo la sua frequenza naturale. In termini puramente fisici all'operatore è richiesto uno sforzo minimo sulla zona. Questo permette di mantenere un livello alto di sensibilità per ogni piccola modifica o cambio che avvengano nei modelli di difesa del corpo della persona trattata.

Quando si dondola a questa frequenza, in relazione all'altezza, peso e modelli di tensione della persona, gli schemi emozionali e fisici si allentano a seguito del rilassamento liberando il ritmo naturale. Se imponiamo la nostra frequenza di movimento, questo può risultare sgradevole e disturbante, creando maggiore tensione e chiusura.

Il tocco tamasico viene descritto come profondo e dispersivo. Questo tipo di tocco è utilizzato per rompere tensioni e schemi di vecchia data del corpo fisico. Facilita il ritorno dell'energia trattenuta a lungo verso la centralità (flusso centripeto). Si tratta di una tecnica

più invasiva rispetto alle altre due e l'operatore dovrebbe saperlo. Tessuti rigidi e disidratati non si abbandonano facilmente ad una forte e persistente pressione che può essere estremamente dolorosa e che può quindi costringere la persona ad allontanare o portare i blocchi in profondità nel sistema energetico.

Quando si esegue un lavoro tamasico viene fatta una breve pressione (da 30 secondi a massimo 1 minuto) quindi si rilascia la presa permettendo al corpo di adeguarsi e rilassarsi prima di fare un'altra breve pressione sui tessuti e l'energia. Contatti tamasici prolungati esauriscono i tessuti e possono indebolire la risposta energetica a lungo.

Considerando ciò mi sembra ancora più importante in questo caso abituare gradualmente i tessuti applicando sul corpo una pressione crescente ma ferma, ad un livello che possa essere sopportato per un breve periodo di tempo. Esiste una ragione per cui ci si irrigidisce. Queste difese sono state costruite negli anni e un lento approccio piuttosto che un "forte impatto" sarebbe la maniera migliore per procedere. Adottando questo fermo ma persistente metodo la persona non sente il bisogno di "scappare", ritirando la sua energia e chiudendo sulle sue emozioni.

Molti terapeuti utilizzano un lavoro di tipo tamasico cercando di rilasciare vecchi modelli emotivi trattenuti, tuttavia è importante non fare confusione tra una ri-

sposta emozionale dovuta ad una pressione prolungata profonda e dolorosa con il vero rilascio di emozioni sopite, profondamente trattenute. Il rilascio improvviso spesso avviato con questo tipo di lavoro può essere dovuto all'aver fatto male alla persona. Non pensate neppure che questo genere di rilascio, dovuto al terapeuta che ha inflitto del dolore, porti in superficie vecchie emozioni sopite. Le lacrime che qualche volta appaiono come risposta a questa forma tamasica di lavoro sono qualcosa di più delle lacrime di angoscia per essere stati "abusati" da un terapeuta nel quale si ha fiducia. Detto questo ci sono naturalmente dei clienti che credono nella massima "niente dolore – niente risultato" e in questo caso il miglior approccio è fare quel tanto di lavoro tamasico per soddisfare le loro necessità, per poi condurli verso una comprensione della terapia come fenomeno più sottile. È bene ricordare l'affermazione espressa all'inizio secondo cui toccare è un modo per comunicare. **È particolarmente importante considerare qual è il messaggio che con questo mezzo volete comunicare.** Potrebbe essere "voglio che tu lasci andare perché io dico no" – (io terapeuta intelligente-tu cliente) – oppure – "voglio che lasci andare perché sarai al sicuro e abbastanza desideroso di entrare nell'arena di tua iniziativa con il mio aiuto".

Un altro punto importante è che la comunicazione si concretizza nella risposta della persona, quindi il tocco, a questo proposito, non è diverso dal dialogo verbale. Bisogna ascoltare l'informazione che il corpo della persona trasmette e rispondere di conseguenza. Se la conversazione non fluisce c'è la necessità di cambiare il messaggio e trasmetterlo con le mani.