

## LA BIOGINNASTICA NEI DISTURBI D'ANSIA

L'ansia costituisce una delle problematiche fondamentali del nostro tempo: accompagna costantemente la vita dell'uomo moderno scandita da ritmi sempre più veloci e pressanti. Solitamente viene causata dall'elaborazione, sia conscia che inconscia, di stimoli interni o esterni. E' definita, come un sentimento penoso di pericolo imminente e fa emergere, uno dei sentimenti più angosciosi e profondi che l'uomo ha sempre cercato di evitare e raramente affrontare: la paura.

Secondo Lowen (fondatore della Bioenergetica) l'ansia è associata al senso d'insicurezza e alla paura dell'abbandono che evoca lo spettro della morte.

Le persone ansiose pur desiderando e cercando persone e situazioni in cui potersi abbandonare (rilassare ed amare), vivono i momenti di regressione come pericolosi; hanno difficoltà a "lasciarsi andare" e hanno disimparato a riconoscere le proprie emozioni e sensazioni (scotomizzazione).

Secondo la Bioenergetica l'ansia nevrotica nasce da un conflitto interno tra un movimento energetico nel corpo e un controllo o blocco inconscio eretto a limitare o arrestare tale movimento.

I blocchi sono le tensioni muscolari croniche che compaiono soprattutto nella muscolatura striata o volontaria e, in profondità, anche a livello viscerale.

e difese psichiche e somatiche (le tensioni muscolari croniche) hanno la funzione di proteggere la persona dai sentimenti repressi e, che non osa esprimere. Queste tensioni muscolari, localizzate alla gola, al collo, al petto, al diaframma e nella zona lombare possono ostacolare notevolmente la respirazione e, se diventano croniche, creano una predisposizione all'ansia.

C'è una connessione molto stretta tra difficoltà respiratorie e ansia: qualsiasi blocco al processo respiratorio produce lo stato di ansia.

Durante gli attacchi di ansia vi sono sintomi come respiro corto o sensazioni di soffocamento, palpitazioni, tachicardia, dispnea, paura di impazzire e di perdere il controllo.

La forma più grave di manifestazione ansiosa, il panico, può essere letto come disturbo d'integrazione tra percezione sensoriale, cinestesica e vegetativa con la vita emotiva e con la capacità di esprimere le emozioni. Esiste una complessa circolarità tra sensazioni corporee, emozioni e pensieri. In condizioni di benessere esiste una profonda integrazione tra ciò che percepisco nel mio corpo, ciò che sento a livello emotivo e ciò che penso. Anche il mio comportamento sarà integrato con questi altri livelli e risulterà vitale ed autentico. Nel DAP (disturbo d'attacco di panico), assistiamo ad una "separazione" degli organi, delle funzioni e delle emozioni. Le sensazioni di disintegrazione si accompagnano ad impressioni di impotenza e paura di non poter governare le parti corporee, organi e sistemi (muscolare, respiratorio, cardiaco).

La Bioginnastica propone un lavoro sulla globalità della persona, permette di accogliere i propri sintomi con i messaggi che il corpo dona, riconoscerli ed accettarli. Gli esercizi di Bioginnastica, finalizzati a "sbloccare" i muscoli deputati alla respirazione, sono un' ottimo strumento di prevenzione e "cura" (abbinati alla psicoterapia), nei disturbi d'ansia, per conoscere i meccanismi psichici che ci riportano in questa situazione psicosomatica.

Conoscerci nel corpo e nella psiche ci porta al completamento e a produrre nuove associazioni e nuove immagini creative di noi, uscendo dai vecchi schemi mentali ed emozionali del passato.

La Bioginnastica favorisce l'integrazione del livello corporeo con quello emotivo e cognitivo.

### **Loredana Vespucci**

Psicologa, psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo comportamentale,  
operatrice di Bioginnastica

email: [loredanavespucci@libero.it](mailto:loredanavespucci@libero.it)

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/loredana-vespucci/>