

IL RESPIRO, IL MOVIMENTO E IL SENTIRE

Discussione sui principi di base del lavoro corporeo in terapia.

di Alexander Lowen



Respiro

Ci sono verità talmente evidenti che si dimostrano da sole, ma proprio per la loro evidenza sfuggono alla nostra attenzione. Per esempio, non vi è nessuno che neghi l'importanza di essere vitali. Vogliamo essere vitali, eppure trascuriamo il respiro, abbiamo paura del movimento e siamo riluttanti di fronte alle sensazioni. Un'altra verità evidente è che la personalità si esprime tanto attraverso il corpo quanto attraverso la mente. Non si può scindere l'individuo in corpo e mente. Eppure gli studi sulla personalità si sono concentrati sulla mente, trascurando in parte il corpo.

Il corpo di una persona ci dice molte cose sulla sua personalità: la sua postura, lo sguardo, il modo in cui tiene la mascella e la testa, la posizione delle spalle sono solo alcuni dei molti segni del carattere di una persona, di fronte ai quali noi inconsciamente reagiamo. Anche altre caratteristiche ci impressionano immediatamente: la qualità di una stretta di mano, il tono della voce, la spontaneità dei gesti. Poiché queste espressioni corporee identificano una persona, possono essere usate anche nella diagnosi dei disturbi della personalità

I principi e la pratica dell'Analisi Bioenergetica si basano sul concetto di una identità funzionale fra il corpo e la mente. Questo significa che un cambiamento nella personalità è legato ad un cambiamento nelle funzioni del corpo. A questo proposito le due funzioni più importanti sono il respiro e il movimento. Nel soggetto con problemi emozionali entrambe queste funzioni sono disturbate da tensioni muscolari croniche. Queste tensioni sono la controparte fisica dei conflitti psichici. Attraverso di esse i conflitti si strutturano nel corpo sotto forma di restrizione del respiro e limitazione della motilità. Solo sciogliendo queste tensioni, e risolvendo i conflitti, ci può essere un miglioramento significativo nella sfera della personalità. Il respiro e il movimento determinano le percezioni. Un organismo percepisce solo il movimento del corpo. In assenza di movimento non c'è sensazione. Per esempio, quando un braccio è immobilizzato, si intorpidisce, e la persona cessa di percepirlo. Per riappropriarsi della sensazione del braccio è necessario che riprenda la motilità. La profondità del respiro ha effetto sull'intensità della sensazione. Tratteneo il respiro possiamo ridurre o attutire la sensazione. Così come forti emozioni stimolano il respiro, l'attivazione del respiro fa emergere sentimenti repressi. La morte è arresto della respirazione, cessazione di movimento e perdita di ogni sensazione.

Essere totalmente vitali significa respirare profondamente, muoversi liberamente e sentire pienamente.

Non è possibile ignorare verità così evidenti se attribuiamo valore alla vita.

L'importanza di una respirazione corretta per la salute fisica ed emotiva è spesso trascurata dalla maggior parte dei medici e terapeuti. Sappiamo che il respiro

è necessario per vivere, che l'ossigeno fornisce l'energia necessaria al movimento dell'organismo, ma non ci rendiamo conto che un respiro inadeguato riduce la vitalità dell'organismo. Quando ci lamentiamo della nostra stanchezza e spossatezza abitualmente non le colleghiamo alla respirazione, eppure, la depressione e l'esaurimento sono il diretto risultato di un respiro depresso. Il nostro metabolismo ha una combustione lenta se l'ossigeno necessario scarseggia, come accade al fuoco con un tiraggio insufficiente. L'individuo che respira poco non risplende di vita, ma è freddo, fiacco, scarsamente vitale. Manca di calore e di energia. La sua circolazione è direttamente influenzata dalla mancanza di ossigeno. Nei casi in cui la respirazione è cronicamente povera, le arteriole si restringono e il numero di globuli rossi diminuisce.

La maggior parte delle persone respira poco. La respirazione di questi soggetti è superficiale ed essi tendono a trattenere il respiro ogni volta che sono sotto stress. Anche in situazioni di stress molto lieve, come guidare una macchina, scrivere a macchina una lettera o aspettare di essere intervistati, le persone tendono a limitare il respiro. Il risultato è un accrescimento del loro stato di tensione.

Quando le persone vengono rese consapevoli della loro respirazione, si rendono conto di quanto spesso la trattengono e la inibiscono. Di solito i pazienti notano: "Mi rendo conto di quanto poco respiro".

Divenni consapevole del rapporto che c'è fra respiro e tensione quando ero al college.

Come membro del R.O.T.C. frequentavo il

locale poligono di tirò. Il mio modo di sparare era imprevedibile, la mira irriolare. Uno degli istruttori, osservandomi, mi consigliò: "Prima di premere il grilletto respira profondamente per tre volte. Al terzo respiro lascia uscire lentamente l'aria e, nel farlo, premi gradualmente il grilletto". Seguì il consiglio e mi meravigliai nello scoprire che il braccio diveniva più fermo e che io cominciavo a colpire il bersaglio. Questa si dimostrò un'esperienza valida anche in altre occasioni. Di solito sedevo sulla poltrona del dentista in uno stato di estrema tensione, aggrappandomi fortemente. Questo non solo accresceva la mia paura ma, come ho scoperto in seguito, aumentava anche il dolore. Invece, quando mi concentravo sul respiro, ero piacevolmente sorpreso nel constatare che non solo avevo meno paura, ma mi sembrava anche di provare meno dolore. Respirare profondamente aveva lo stesso effetto rilassante sul mio comportamento agli esami. Concedendomi il tempo di respirare potevo anche organizzare meglio i pensieri.

Parecchi anni dopo, nella pratica professionale, mi sono reso conto che la costrizione del respiro era causa diretta delle difficoltà di concentrazione e

*Qualunque difficoltà
di respirazione
crea ansia.*

dell'agitazione che affligge molti studenti. Spesso i genitori mi hanno consultato per le difficoltà che i figli hanno a scuola. Esaminando il ragazzo si evidenziava sempre una tensione nel corpo e una respirazione molto scarsa. Il ragazzo si agitava quando cercava di concentrarsi su un libro scolastico per un periodo di tempo prolungato. La mente vagava. Sentiva un gran bisogno di muoversi. Lottava per restare seduto, ma non gli era facile applicarsi nello studio. La stessa difficoltà hanno gli adulti quando non respirano bene. I risultati che ottengono concentrandosi sono ridotti.

L'incapacità di respirare totalmente e profondamente è responsabile anche dell'impossibilità di raggiungere una piena soddisfazione sessuale. Trattenerne il respiro quando si è vicini al climax diminuisce la forza delle sensazioni sessuali. Quando il bacino oscilla in avanti è normale che si verifichi l'espiazione. Se vi è inspirazione durante questo movimento in avanti, il diaframma si contrae ed impedisce la resa necessaria per la liberazione orgastica. Qualunque limitazione del respiro durante l'atto sessuale riduce il piacere.

Una respirazione non adeguata produce ansia, irritabilità e tensione. E' alla base di sintomi quali claustrofobia e agorafobia. Il claustrofobico sente mancare l'aria se si trova in un luogo chiuso. L'agorafobico è terrorizzato dagli spazi aperti perché questi stimolano la sua respirazione.

Qualunque difficoltà di respirazione crea ansia. Se la difficoltà è molto profonda può portare al panico o al terrore. Perché così tante persone

trovano difficoltà a respirare pienamente e con facilità? La risposta è che respirare fa emergere le sensazioni, e le persone hanno paura di provare sensazioni. Hanno paura di sentire la loro tristezza, la loro rabbia, la loro paura. Da bambini trattenevano il respiro per bloccare il pianto, portavano indietro le spalle e contraevano il petto per trattenerne la rabbia, contraevano la gola per non urlare. Il risultato di ognuna di queste operazioni è quello di limitare e ridurre il respiro. **D'altra parte la soppressione di un qualunque sentimento porta ad una qualche riduzione del respiro.** Ora, adulti, inibiscono la respirazione per mantenere la repressione di questi sentimenti. **Così l'incapacità di respirare normalmente diventa l'ostacolo principale al recupero della salute emozionale.**

Da un punto di vista generale, poiché non si può eliminare la repressione finché la respirazione non viene reintegrata, è importante capire il meccanismo che blocca il respiro. Parlerò di due disturbi tipici del respiro. Nel primo la respirazione è più o meno limitata al torace, con esclusione dell'addome. Nel secondo la

Qualunque limitazione del respiro durante l'atto sessuale riduce il piacere.

respirazione è principalmente diaframmatica con scarso coinvolgimento del torace. Il primo tipo di respiro è tipico della personalità schizoide, il secondo di quella nevrotica.

Nel soggetto schizoide il diaframma è immobilizzato e i muscoli addominali sono fortemente contratti. Queste tensioni escludono le sensazioni nella parte inferiore del corpo, in modo particolare le sensazioni sessuali a livello della pelvi. Il petto è mantenuto "sgonfio" ed è generalmente stretto e contratto. L'inspirazione, perciò, è limitata e ne risulta un apporto di ossigeno non adeguato ed un metabolismo ridotto. L'inspirazione corrisponde letteralmente a "succhiare dentro" l'aria e richiede un atteggiamento aggressivo verso l'ambiente. Ma l'aggressività nel soggetto schizoide, emozionalmente staccato dal mondo, è ridotta. Inconsciamente egli rifiuta di respirare, perché è allo stadio uterino, quando i suoi bisogni di ossigeno venivano soddisfatti senza alcuno sforzo da parte sua. Per vincere il blocco schizoide dell'inspirazione è necessario sciogliere il suo terrore e mobilitare la sua aggressività. Deve sentire che ha diritto a chiedere nella vita, a succhiare, nel senso più primitivo del termine. D'altra parte, nel soggetto nevrotico, in cui l'aggressività non è bloccata come nello schizoide, il torace è immobile, mentre il diaframma e la parte superiore dell'addome sono relativamente liberi. Il torace generalmente è mantenuto espanso e i polmoni possiedono una notevole riserva d'aria. Per il soggetto nevrotico è difficile espirare completamente. Egli si aggrappa alla sua riserva d'aria come a una garanzia di sicurezza. Espirare è un processo passivo, è l'equivalente di "lasciar(si) andare". La piena espirazione è un cedere, un arrendersi del corpo. Lasciar andare l'aria viene vissuto come un lasciare il controllo, cosa di cui il soggetto nevrotico ha paura. La respirazione diaframmatica del nevrotico è più funzionale di quella toracica dello schizoide. Con la respirazione diaframmatica si ha il massimo d'aria con il minimo sforzo ed è adeguata per gli scopi usuali. Tuttavia, se nella respirazione non c'è un coinvolgimento sia del torace che dell'addome, l'unità del corpo è spezzata e la capacità di risposta emotiva è limitata.

La respirazione normale, sana, ha caratteristiche di unità e totalità. L'inspirazione inizia con un movimento verso l'esterno dell'addome mentre il diaframma si contrae e i muscoli addominali si rilassano. L'onda espansiva si propaga poi verso l'alto ad abbracciare il torace. Non è tagliata a metà come nelle persone disturbate. L'espirazione comincia con un rilasciamento nel torace e procede come un'onda di contrazione nel bacino. Produce una sensazione di flusso lungo la parte anteriore del corpo che termina a livello dei genitali. Nella respirazione sana la parte anteriore del corpo si muove come un tutto unitario in un movimento a onda. **Si può osservare questo tipo di respiro nei bambini piccoli e negli animali, le cui emozioni non sono bloccate.** Questo tipo di

respirazione coinvolge il corpo in modo davvero totale e una tensione in qualsiasi parte del corpo agisce come disturbo di questo modello normale. Per esempio, l'immobilità pelvica spezza questo modello unitario. Di norma, nell'inspirazione si verifica una leggera ritrazione della pelvi ed un leggero movimento in avanti nell'espirazione.

Questo è quello che Reich definiva il riflesso orgastico. Se la pelvi è bloccata in avanti o indietro, non è possibile l'azione equilibrata di questo meccanismo simile a un bilanciere.

Anche la testa è attivamente coinvolta nella respirazione. Insieme alla gola costituisce un forte organo di "suzione" che porta l'aria nei polmoni. Se la gola è contratta questa azione di suzione è ridotta. Quando l'aria non viene risucchiata

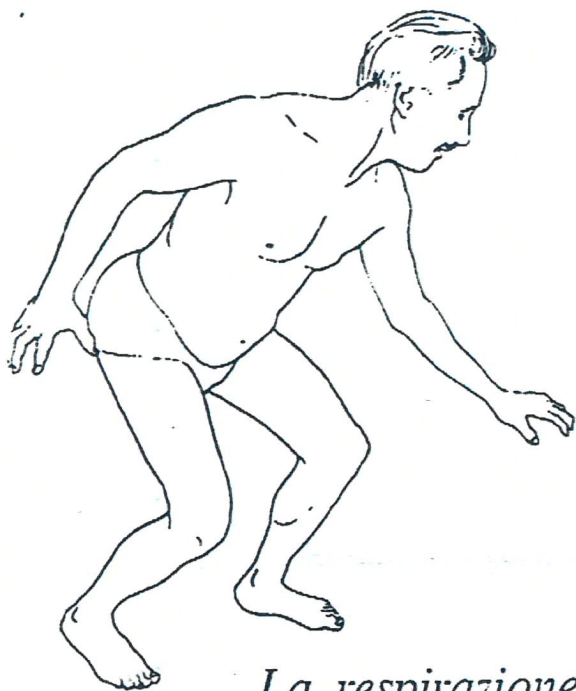
, il respiro è superficiale. E' stato osservato nei neonati che qualunque disturbo dell'impulso a succhiare interessa anche il loro respiro. Personalmente ho notato che non appena i pazienti "succhiano" l'aria il loro respiro diviene più profondo. **Il collegamento suzione-respiro è chiaramente visibile nel fumo.** Il primo tiro di sigaretta è una forte azione di aspirazione che introduce fumo analogamente a quando si inspira aria. C'è una breve sensazione di soddisfazione quando il fumo riempie la gola e i polmoni, e si percepisce la reazione a livello dei polmoni, sottoposti all'azione irritante del tabacco.

Questo uso della sigaretta per eccitare i movimenti respiratori crea una dipendenza dal fumo. Il primo tiro è seguito da un secondo, da un terzo, etc. In seguito fumare diventa un atto compulsivo. Il fumo stesso, se si esclude la stimolazione iniziale, esercita un effetto depressivo sull'attività respiratoria. Più una persona fuma, meno respira. Tuttavia, a causa della prima esperienza, non può abbandonare la sensazione che la sigaretta rappresenti un aiuto essenziale per la respirazione.

Si può osservare la funzione della sigaretta come stimolatore del respiro in due situazioni, la cosiddetta "sigaretta del mattino" e il fumare sotto stress. La "sigaretta del mattino" rappresenta l'inizio della giornata per molte persone, che però dipenderanno dalle sigarette per tutto il resto



La soppressione di un qualunque sentimento porta ad una qualche riduzione del respiro.



La respirazione normale, sana, ha caratteristiche di unità e totalità. Si può osservare questo tipo di respiro nei bambini piccoli e negli animali, le cui emozioni non sono bloccate.

del giorno. Nelle situazioni di stress l'individuo medio tende a trattenere il respiro. Questo lo rende ansioso. Per cominciare a respirare e superare l'ansia accende una sigaretta. Così si crea un'abitudine: ricorrere alla sigaretta in situazioni di stress. Il motto per i fumatori coatti dovrebbe essere: **respira invece di aspirare.**

La profondità del respiro è definita dalla lunghezza dell'onda respiratoria, e non dalla sua ampiezza. Più profondo è il respiro, più l'onda si estende nella zona inferiore dell'addome. Nel respiro realmente profondo i movimenti respiratori raggiungono e coinvolgono il pavimento pelvico e si possono avvertire delle sensazioni in questa zona. L'espansione verso il basso dei polmoni è limitata dal diaframma che separa il torace dall'addome. Quindi, quando parliamo di respiro addominale, non vogliamo dire che l'aria penetra nell'addome. Il respiro addominale indica i movimenti del corpo nella respirazione. Indica che l'addome è coinvolto attivamente nel processo di inspirazione, che la sua espansione e il suo rilassamento permettono l'abbassamento del diaframma. Ma di importanza ancor maggiore è il fatto che solo attraverso la respirazione addominale l'onda di eccitazione associata al respiro coinvolge tutto il corpo.

Nelle note precedenti ho fatto alcune osservazioni sulle differenze fra la respirazione schizoide e quella nevrotica. La prima è quasi completamente limitata al torace, la seconda è principalmente circoscritta alla zona del diaframma. La respirazione diaframmatica si estende solo alla parte superiore dell'addome e perciò, anche se è più profonda rispetto alla più superficiale respirazione del soggetto schizoide, non può essere considerata una respirazione realmente profonda. Da questo punto di vista la profondità del respiro è un riflesso della salute emozionale di una persona. La persona sana respira con tutto il corpo o, più specificamente, i suoi movimenti respiratori si estendono profondamente verso il basso e coinvolgono tutto il corpo. Per un uomo si potrebbe dire, parlando in senso generale, che respira "fin nelle palle".

Il respiro non può essere dissociato dalla sessualità. Indirettamente

fornisce l'energia per la scarica sessuale. Il calore della passione è un aspetto della combustione metabolica di cui l'ossigeno è un importante elemento. Poiché i processi metabolici forniscono l'energia per tutte le funzioni vitali, la forza dell'energia sessuale è in ultima analisi determinata da questi processi. La profondità del respiro determina direttamente la qualità della scarica sessuale. Un respiro unitario o totale, un respiro cioè che coinvolge tutto il corpo porta a un orgasmo che coinvolge tutto il corpo. In base all'esperienza comune sappiamo bene che il respiro è stimolato e la sua profondità accresciuta dall'eccitazione sessuale. **Non è tuttavia comunemente riconosciuto che un respiro superficiale o inadeguato riduce il livello di eccitazione sessuale. Un respiro limitato impedisce il diffondersi dell'eccitazione e restringe le sensazioni sessuali all'area genitale. Viceversa, l'inibizione sessuale, cioè la paura di lasciare che le sensazioni sessuali si espandano nel bacino e nel corpo, è una delle cause di un respiro limitato e superficiale.**

L'onda respiratoria di norma scorre dalla cavità orale ai genitali. Nell'estremità superiore del corpo è collegata al piacere erotico della suzione e del nutrimento. Nell'estremità inferiore è legata ai movimenti e al piacere sessuale.

Il respiro è la pulsazione di base (espansione e contrazione) **di tutto il corpo; è, perciò, la base di ogni esperienza di piacere e dolore.** Una respirazione profonda è segno che l'organismo ha potuto sperimentare una piena gratificazione erotica nello stadio orale ed è in grado di ottenere una totale soddisfazione sessuale nello stadio genitale.

Una respirazione profonda carica il corpo e lo rende letteralmente "vivo". Ed una delle verità che si dimostrano da sole per quanto riguarda un corpo vivo è che appare vivo: gli occhi brillano, il tono muscolare è buono, la pelle ha un colore vivido ed è calda. Tutto questo accade quando una persona respira profondamente.

Semplici esercizi di respiro sono generalmente di scarso aiuto per superare i problemi associati ad una respirazione disturbata. Le tensioni muscolari e i conflitti psicologici che impediscono di respirare profondamente non vengono influenzati da questi esercizi. E la maggior quantità di ossigeno che viene inspirata nel corso di questi esercizi non penetra nel flusso sanguigno e non viene assorbita dai tessuti. Solo quando il corpo sente il bisogno di una maggior quantità di ossigeno e fa uno sforzo spontaneo per respirare più profondamente una persona diventa più vitale attraverso il respiro. Questo non vuol dire che la gente dovrebbe ignorare la componente conscia della respirazione. Dovremmo cercare di essere consapevoli della tendenza comune a trattenere il respiro quando siamo sotto stress e fare uno sforzo per respirare facilmente e profondamente. Prendendo tempo per respirare possiamo opporci in qualche misura alle pressioni che ci

obbligano ad essere sempre in movimento.

I soggetti in terapia bioenergetica sono incoraggiati a fare speciali esercizi che rilassano le tensioni muscolari del corpo e stimolano il respiro. Questi esercizi sono raccomandabili anche per un pubblico più vasto, tenendo presente però che possono liberare delle emozioni e produrre un certo grado di ansia. Promuoveranno anche una maggior consapevolezza di sé, ma in questo processo la persona potrà sentire dolore in quelle parti del corpo che prima erano immobilizzate. Questo è particolarmente vero per la parte inferiore della schiena. Né le emozioni liberate, né l'ansia o il dolore devono allarmare.

Questi esercizi non devono essere fatti ossessivamente né si devono compiere sforzi eccessivi, poiché da soli non risolveranno i complessi problemi della personalità che tormentano molte persone.

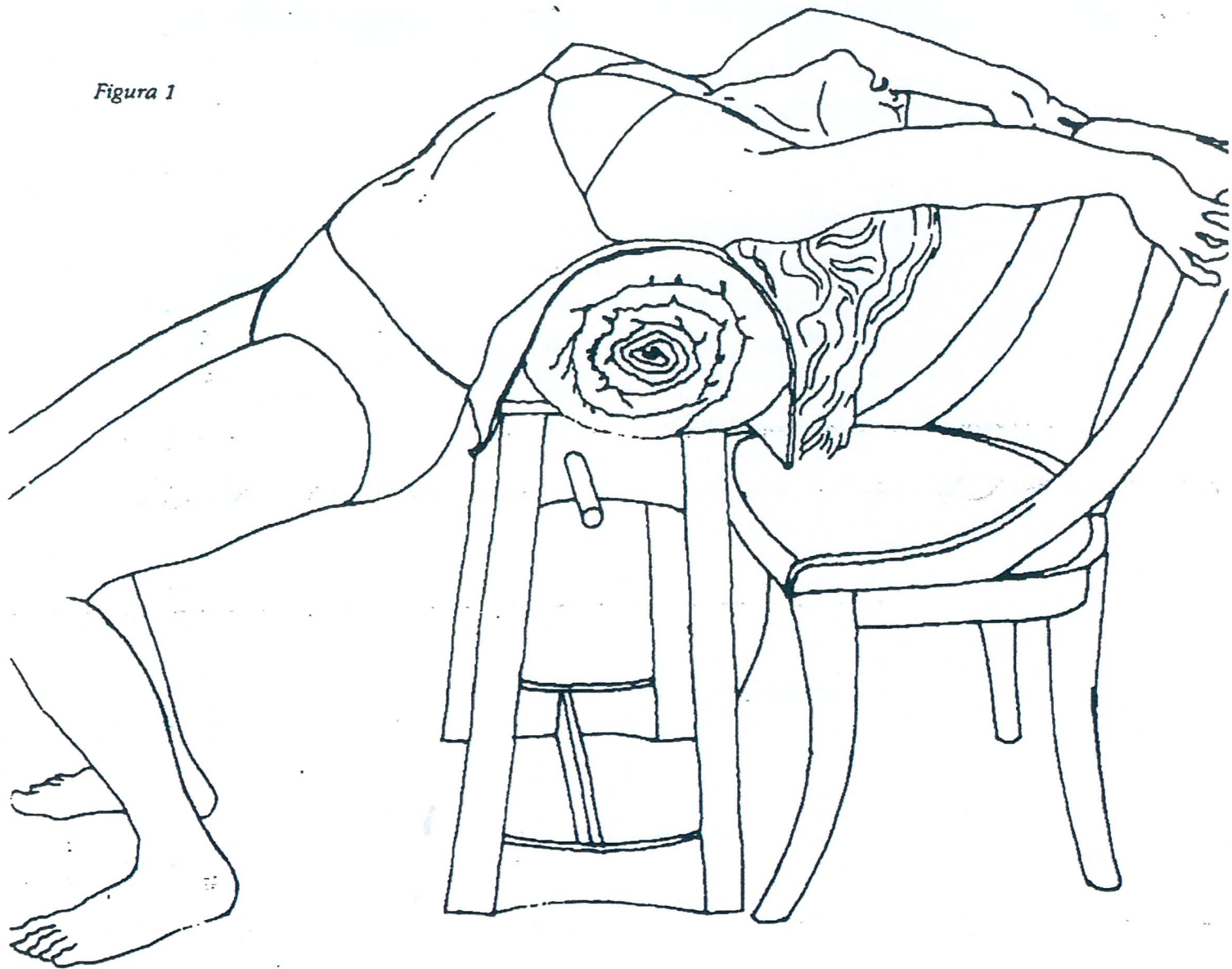
I pazienti in terapia che eseguono questi esercizi, appositamente studiati per rendere il respiro più profondo, quasi sempre avvertono sensazioni di formicolio in diverse parti del corpo: piedi, mani, volto e, di tanto in tanto, l'intera superficie corporea. Se le sensazioni di formicolio si intensificano possono sopravvenire sensazioni di torpore e di paralisi. Queste sensazioni, conosciute in medicina come parestesie, sono considerate sintomi della sindrome da iperventilazione. I medici interpretano questi sintomi come originati da un eccesso di anidride carbonica a causa dell'intensa respirazione. Non credo che questa interpretazione sia completamente esatta. I corridori che respirano intensamente non sviluppano questi sintomi. Io li considero segnali del fatto che il corpo di una data persona si è sovraccaricato di ossigeno che non è in grado di utilizzare. Potrebbe essere soggetto anche a giramenti di testa a causa di questo eccesso di carica che disturba il suo equilibrio abituale. Sia i giramenti di testa che le parestesie scompaiono quando il respiro ritorna normale.

Mentre aumenta progressivamente la capacità del paziente di tollerare più alti livelli di eccitazione e di ossigeno, le parestesie e i giramenti di testa diminuiscono e scompaiono. Il formicolio è una forma di eccitazione superficiale che, con un continuo lavoro sul respiro, tende ad approfondirsi in sensazioni specifiche. Tristezza, vivo desiderio e pianto spesso emergono e trovano una loro espressione. Tutto ciò, a sua volta, può dare spazio alla rabbia. L'intorpidimento e la paralisi sono indizi di paura e contrazione di fronte all'accrescersi dell'eccitazione. Anche queste reazioni scompaiono con il crescere della tolleranza del paziente nei confronti delle emozioni.

In bioenergetica l'esercizio base per la respirazione viene eseguito inarcandosi all'indietro su di una coperta arrotolata che poggia su uno sgabello alto circa sessanta centimetri. La figura 1 mostra questo esercizio.

Se l'esercizio viene eseguito a casa lo sgabello dovrebbe essere posto accanto

Figura 1

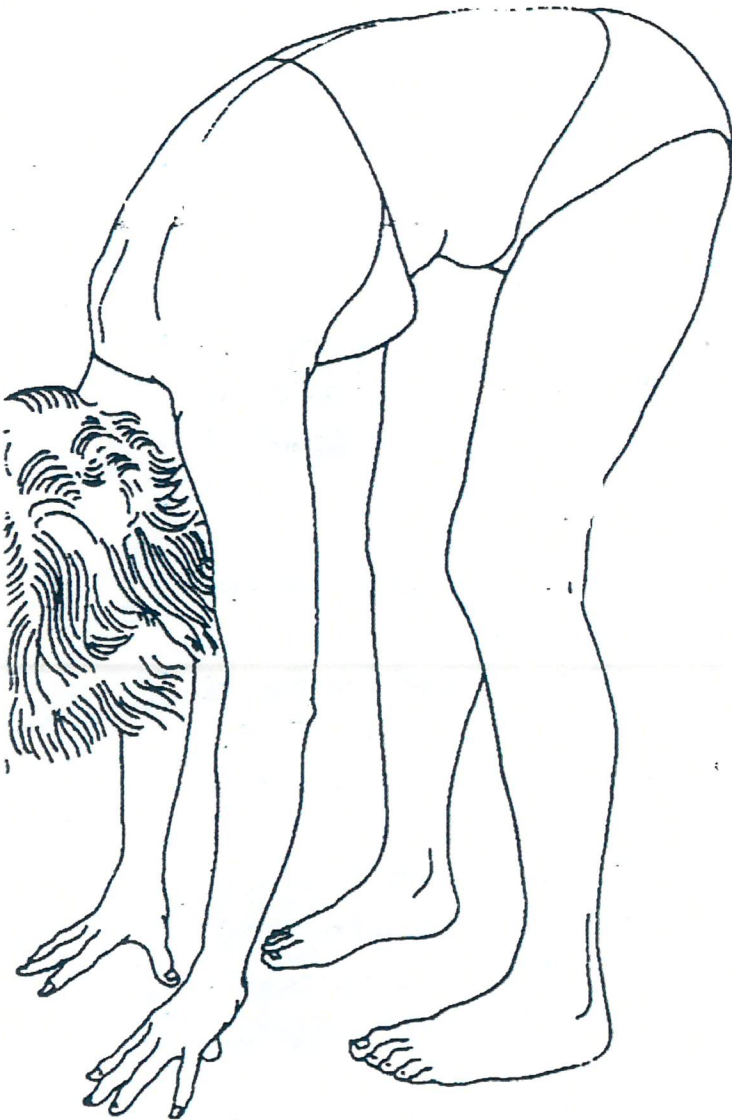


a un letto in modo tale che la testa e le braccia, stese all'indietro, siano sospese sopra al letto o lo tocchino. Poiché questa è una posizione di stress, la bocca dovrebbe essere aperta e il respiro svilupparsi liberamente e facilmente. In questa posizione la maggior parte delle persone tende a trattenere il respiro come fa in molte situazioni di stress. A questa tendenza bisogna opporsi consapevolmente. Le gambe dovrebbero essere parallele, con i piedi ben poggiati sul pavimento ad una distanza di circa trenta centimetri, e il bacino dovrebbe essere lasciato pendere liberamente. Se questa posizione procura dolore nella parte bassa della schiena è segno che c'è tensione in quella zona. Se ci si rilassa nella posizione, il respiro ~~diventerà più profondo~~ e più pieno (più addominale e di maggior ampiezza). La coperta arrotolata è posta fra le scapole, ma questa posizione può essere variata per mobilitare i differenti muscoli della schiena. Non si dovrebbe protrarre la posizione se diventa troppo scomoda o se ci si sente soffocare. E' consigliabile iniziare gradualmente e, eccetto che in circostanze eccezionali, non mantenere la posizione di stress per più di due minuti. Lo scopo di questo esercizio è favorire la

respirazione, e non di compiere un test da sforzo. L'efficacia di questo esercizio è dimostrata dal fatto che in molte persone porta al pianto o ad una sensazione d'ansia. Ricordo un caso in cui una paziente alla sua prima esperienza con lo sgabello sviluppò una sensazione di panico. Aveva fatto alcuni respiri profondi quando di colpo si ritrovò in piedi boccheggianti per la mancanza d'aria. Un attimo dopo scoppiò in singhiozzi e la sensazione di panico scomparve. Il respiro profondo a cui non era preparata aveva fatto emergere la tristezza che era sgorgata in gola. Inconsciamente la sua gola si era contratta nel tentativo di soffocare l'emozione e non era più riuscita a respirare. Non fu questa l'unica volta in cui ho visto un paziente reagire in questo modo all'esercizio, e ciò indica la potenzialità dell'esercizio stesso.

Io eseguo regolarmente questo esercizio per favorire la mia respirazione e rilassare la tensione fra le scapole. Tengo uno sgabello in camera da letto e lo uso quasi tutte le mattine prima di colazione. Aiuta a superare la tendenza a ruotare le spalle e ad incurvarle in avanti che ritroviamo nella maggior parte delle persone. L'esercizio in sé non è che lo sviluppo della tendenza naturale a stirarsi indietro contro lo schienale di una sedia, cosa che molte persone fanno spontaneamente dopo essere stati curve in avanti per un po' di tempo. Tutti gli animali si stiracchiano quando si svegliano o si rialzano e questo esercizio è una delle forme più efficaci di ginnastica "stretching". Dopo essere stato sullo sgabello per circa un minuto, respirando profondamente, rovescio la posi-

Figura 2



zione con un altro esercizio.

In questo secondo esercizio ci si piega in avanti toccando terra con la punta delle dita. I piedi sono distanziati di circa trenta centimetri, le dita dei piedi sono rivolte all'interno e le ginocchia leggermente piegate. Il peso del corpo grava totalmente sulle gambe e sui piedi, non sulle mani. La testa pende in avanti, lasciata andare il più possibile. Il peso del corpo dovrebbe cadere a metà strada fra il tallone e l'avampiede. Questa posizione è illustrata nella figura 2.

In terapia bioenergetica si usa questa posizione per indurre nel soggetto la percezione del contatto con le sue gambe e con i suoi piedi. Nello stesso tempo essa stimola la respirazione addominale rilassando la parte anteriore del corpo, specialmente la muscolatura addominale che era stata stirata nel primo esercizio. Anche in questo caso la bocca dovrebbe essere aperta e il respiro dovrebbe essere tranquillo e libero. Se si trattiene il respiro l'efficacia dell'esercizio va perduta. Quando l'esercizio viene eseguito correttamente, le gambe dovrebbero cominciare a vibrare o a tremare, continuando a tremare finché si continua a respirare, talora anche aumentando di intensità. Questa vibrazione è normale. Ogni corpo vitale vibra nelle posizioni di stress come verrà spiegato nel prossimo capitolo. Di norma il respiro è una attività ritmica involontaria, sotto il controllo del sistema neurovegetativo. E' anche soggetto al controllo consapevole della persona, che può deliberatamente aumentare o diminuire la profondità e il ritmo della respirazione. La respirazione conscia, tuttavia, non influenza il tipico modello involontario di respirazione che è strettamente legato alla capacità di risposta emozionale dell'individuo. Le vibrazioni involontarie del corpo, d'altro canto, agiscono direttamente sulla respirazione. **Le vibrazioni delle gambe e di altre parti del corpo stimolano e liberano i movimenti respiratori.** Quando il corpo vibra, il respiro diventa spontaneamente più profondo. Questo perché lo stato di vibrazione di un corpo è una manifestazione della sua capacità di risposta emozionale.

Il respiro ha un ruolo diretto anche nella produzione della voce, che è un'altra attività vibratoria del corpo. Le inibizioni nei confronti del piangere, del gridare e dell'urlare sono strutturate in tensioni che limitano il respiro. Il bambino a cui è stato insegnato che "i bambini devono essere visti ma non uditi" non respira liberamente. La tendenza naturale ad alzare la voce, a gridare o a urlare è soffocata da spasmi nella muscolatura del collo. Queste tensioni influenzano la qualità della voce producendo, nel parlare, una voce che è troppo sottile, o troppo bassa o troppo piatta o troppo sibilante. Per ridare piena profondità al respiro è necessario che la voce recuperi la sua totale estensione e che le corrispondenti tensioni a livello del collo siano sciolte. Il ruolo del suono nell'analisi bioenergetica verrà discusso in altri lavori