

# **Rebalancing**

## **Identificazione del metodo**

**Indice**

<b>1. Denominazione del metodo</b>	<b>3</b>
<b>2. Breve descrizione del metodo</b>	<b>3</b>
<b>3. Storia e filosofia</b>	<b>5</b>
<b>4. Modello teorico di base</b>	<b>7</b>
<b>Anatomia e fisiologia delle fasce connettivali</b>	<b>9</b>
<b>Tensegrità</b>	<b>11</b>
<b>Psicosomatica</b>	<b>12</b>
<b>5. Forme di rilevazione della diagnosi</b>	<b>13</b>
<b>dialogo</b>	<b>13</b>
<b>Lettura del corpo</b>	<b>13</b>
<b>Diagnosi tattile</b>	<b>14</b>
<b>6. Concetto della terapia</b>	<b>15</b>
<b>Ciclo di trattamento</b>	<b>15</b>
<b>Durata del trattamento</b>	<b>20</b>
<b>Sistema a 10 sedute</b>	<b>20</b>
<b>7. Limiti per la pratica del metodo/controindicazioni</b>	<b>29</b>
<b>8. Differenziazione delle competenze in base a metodi specifici</b>	<b>29</b>
<b>9. Risorse specifiche del metodo</b>	<b>30</b>
<b>10. Posizionamento</b>	<b>32</b>
<b>11. Struttura ed estensione della componente specifica del metodo relativa alla formazione KT</b>	<b>36</b>
<b>12. Fonti</b>	<b>38</b>

Avvertenza: nel testo seguente è stata utilizzata la denominazione “terapista” e “cliente”. Questa denominazione comprende sia la forma femminile sia la forma maschile.

## 1. Denominazione del metodo

Rebalancing

## 2. Breve descrizione del metodo

Il metodo Rebalancing è una terapia corporea completa con tecniche di massaggio integrativo. Nei trattamenti singoli (detti anche seduta o sessione), attraverso contatti mirati sulla pelle, un preciso lavoro manuale sulle fasce connettivali, il rilassamento delle giunture (Joint Release), esercizi di respirazione, di percezione e colloqui, vengono attivate le forze di autoregolazione del cliente e si fa in modo di ottenere un nuovo allineamento su tutti i livelli: corporeo, psichico e spirituale.

Il trattamento connettivale profondo e strutturale rilascia le giunture contratte e infeltrite e crea maggiore libertà di movimento. Tendini, legamenti, muscoli e giunture possono adattarsi l'uno con l'altro in un modo nuovo. Il corpo si allinea in un modo nuovo e può postarsi con più facilità. In questo modo si avrà un'influenza positiva in caso di dolore. Si accresce la libertà di movimento, i movimenti diventano più elastici, si affina la percezione del corpo. Può nascere un nuovo atteggiamento interiore ed esteriore.

La terapeuta complementare del metodo Rebalancing aiuta la cliente a vedere come il proprio corpo venga plasmato e influenzato anche dagli atteggiamenti interiori. Se la mano della terapeuta riesce a sciogliere il tessuto, potrà agire anche su emozioni e ricordi di vecchia data. Nel dialogo e nell'incontro si aprono spazi in cui la cliente può percepire e scoprire anche dall'interno. Può riconoscere quali sono le dinamiche psicosomatiche che agiscono, quali esperienze, atteggiamenti e convinzioni hanno portato a uno squilibrio. Può sviluppare la consapevolezza delle relazioni, grazie agli aspetti corporei, emozionali e spirituali del sé e sperimentare nuove possibilità per ritrovare un equilibrio. La terapeuta la accompagna e la incoraggia in questo processo, nella consapevolezza che ogni persona dispone di tutto ciò che è necessario al processo di autoguarigione.

I trattamenti includono diverse componenti:

- contatto
- lettura del corpo (Bodyreading, diagnosi visiva)
- rilassamento delle giunture (Joint Release)
- formazione della percezione
- dialogo

Il sistema Rebalancing è strutturato in dieci sedute complementari tra loro. Ogni seduta tocca determinate zone corporee e i relativi temi emozionali:

1° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale della gabbia toracica e diaframma.

Temi: sollievo, inspirazione, respirazione, cuore.

2° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di piedi e gambe.

Temi: fiducia, essere sostenuti radicamento, prendere posto, sostenersi.

3° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di cintura scapolare e fianchi.

Temi: espandere, incontrare, ampliare, percepire i limiti, dare e ricevere, relazionarsi.

4° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di adduttori e bacino.

Temi: Sostegno, controllo e passione, vivere il centro del corpo, percepire la calma.

5° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale del ventre.

Temi: fiducia, sentimento, assimilazione, accettazione di sé.

6° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di schiena e rotatori dell'anca.

Temi: postarsi, trattenere, sincerità, sostegno.

7° seduta: contatti e trattamento della rete fasciale di collo e testa.

Temi: mobilità, essere autentico, incontro, orientamento, cambiamento.

8° e 9° seduta: contatti e trattamento della rete miofasciale per l'integrazione della parte destra e sinistra, superiore e inferiore del corpo.

Temi: integrazione, polarità, responsabilità, ricettività, creatività attiva.

10° seduta: contatto dell'intera rete fasciale corporea per percepire in modo consapevole i collegamenti strutturali del corpo e rendere comprensibile il sentimento di unità.

Temi: armonia. Risonanza. Essere parte e tutto nello stesso momento.

In caso di problemi gravi in una certa zona del corpo o in caso di un certo tema da trattare, è consigliabile un trattamento singolo. In caso di disturbi cronici come dolori, limitazione dei movimenti, stanchezza, fiacchezza, condizioni di agitazione nervosa, disturbi psichici oppure in caso si desideri comprendere più nel profondo le relazioni corpo-mente, si consiglia di intraprendere l'intera sequenza delle dieci sedute.

La terapeuta complementare del metodo Rebalancing va incontro alle esigenze individuali della cliente e propone il trattamento adatto al processo e ai bisogni specifici della situazione.

### **3. Storia, filosofia**

#### 3.1 Storia

La terapia corporea del Rebalancing si è sviluppata alla fine degli anni Settanta in India nell'ambiente del maestro spirituale Bhagwan Shree Rajnesh (Osho). I terapeuti del corpo, gli insegnanti e i praticanti di diversi metodi di terapia, tra cui Rolfing, Feldenkrais, Trager, integrazione posturale, bioenergetica, tecnica Alexander, osteopatia e shiatsu, si sono incontrati in un'atmosfera aperta al cambiamento e hanno raccontato le proprie esperienze. "Hanno reagito a un'esigenza: la mancanza di vie attuali, pratiche

e globali per usare meglio il nostro corpo e viverlo più pienamente”. (George James) Hanno perseguito l'obiettivo di lavorare più globalmente. Nel concreto, ciò significa non solo trattare i sintomi, ma considerare il livello corporeo, mentale e spirituale in relazione a un tutto più grande.

Grazie all'esigenza di collegare il lavoro strutturale del corpo con gli aspetti mentali, psichici e spirituali, è nata una terapia del corpo nuova e autonoma, che nel 1980 per la prima volta è stata chiamata Rebalancing, “riportare in equilibrio”.

Nel 1981 per la prima volta è stata effettuata una formazione Rebalancing sulla base di un concetto fisso. In questo modo sono state fissate le basi per uno standard formativo generalmente valido.

### 3.2 Filosofia

Ogni persona è unica e completa. Quello che al momento è corporalmente visibile e percepibile è un aspetto dell'interezza. L'unità della persona è influenzata nel corso della vita da diversi fattori quali la famiglia, la cultura e la società e quindi da dipendenze, dogmi e tabù collegati. A volte è deformata a tal punto che crediamo che corpo, spirito e anima siano divisi e indipendenti l'uno dall'altro, oppure crediamo di essere divisi dal nostro ambiente e di esistere indipendentemente da questo. Crediamo di sapere chi siamo e come siamo: ogni persona è molto di più di ciò che percepisce o che altri percepiscono.

Il corpo è influenzato dalle circostanze esterne, ma anche dall'atteggiamento spirituale. Le circostanze esterne spesso non si lasciano influenzare direttamente. Quando però queste vengono modificate con coraggio, la persona spesso constata che certi avvenimenti si ripetono nella propria vita in modo identico oppure molto somigliante. Gli atteggiamenti spirituali o interiori, invece, si possono modificare: spesso si costatano anche modificazioni all'esterno.

Con il nostro corpo possiamo percepire come viviamo il nostro mondo. Il corpo ci comunica se siamo in equilibrio o propendiamo per un lato, se tutti gli aspetti sono stati integrati o se separiamo, escludiamo o trascuriamo parti del tutto. Il corpo possiede una propria intelligenza e sa cosa serve alla persona per rimanere in equilibrio. In ogni cellula del corpo è presente la consapevolezza dell'unità e il ricordo del tutto. La tecnica Rebalancing vuole aiutare le persone a vivere una nuova consapevolezza del corpo utilizzando impulsi al dialogo, proponendo una serie di esercizi per la consapevolezza corporea nonché tramite il contatto, cosé da poter ricordare la propria unità originaria.

“Rebalancing è accettazione, presenza e sapere che ogni corpo ha tutto ciò che serve alla propria guarigione” (Bernd Scharwies).

Atteggiamento del corpo, espressione e caratteristiche vengono riconosciute come creazioni sagge del corpo e della psiche individuale. Sono espressione della storia di vita presente e passata e delle esperienze che l'individuo ha avuto. Infatti il corpo viene plasmato cosé come l'individuo ne ha bisogno. Bisogna apprezzare l'atteggiamento della persona e realizzare, a partire dalle possibilità creative dell'organismo, nuove

alternative positive che contribuiscano ad ampliare la libertà di scelta delle persone e ne ingrandiscano lo spazio di manovra.

Comprendere il linguaggio del corpo significa ottenere maggiore consapevolezza di sé e poter vivere e creare una vita piena di amore e gioia.

I presupposti più importanti perché la terapia possa agire sono l'amore, l'empatia e la calma. Un importante mezzo di guarigione si ha rivolgendosi a se stessi in modo conciliante. L'atteggiamento di accettazione amorevole della terapeuta incoraggia la cliente a scoprire aspetti finora sconosciuti di sé, del proprio potenziale e a fare nuove esperienze. Incita inoltre a far crescere la fiducia nella propria capacità di cambiamento, poiché tutto ciò che vive è in cambiamento. Non si tratta, con questo, di sapere, fare o raggiungere qualcosa, bensì di "concedere con pazienza le forze a disposizione" (Jean Gebser). La tecnica Rebalancing offre spazi per la calma e l'attenzione in cui è possibile riconoscere e accettare se stessi.

"I cambiamenti persistenti nascono dalle esperienze, ad es. nelle relazioni con altre persone, creando nuovi rapporti o attraverso un nuovo rapporto consapevole con il proprio corpo". Prof. Gerald Hüther La via verso i cambiamenti persistenti scorre lungo l'esperienza. "Reconnect the disconnect" Le esperienze si vivono sotto la propria pelle e divengono reti neurali attive: cioè le esperienze percepite rilasciano tracce e caratteristiche interiori. Un contatto attento e un profondo lavoro strutturale al tessuto connettivo acquiscono la percezione di sé e stimolano le forze di autoregolazione dell'organismo. Le domande da fare a questo riguardo mettono in contatto la cliente con gli strati profondi del proprio sé. Qual'è la sua condizione di esistenza? Come viene percepita nel corpo? Cosa avverte durante il trattamento? Lo sviluppo e l'affinamento della consapevolezza del corpo attraverso l'osservazione senza pregiudizi degli effetti che il contatto, i pensieri e i sentimenti hanno sulla sensibilità del corpo, costituisce una possibilità di riconoscere e superare l'identificazione del sé con i pensieri e i sentimenti. Riconoscere come un atteggiamento del corpo diverso, dal punto di vista strutturale, porti con sé un cambiamento dei pensieri e dei sentimenti Può rappresentare un passo verso la trasformazione dei vecchi modelli e verso l'integrazione di una personalità nuova o riscoperta.

"Possiamo riconoscere la bellezza della vita nelle meravigliose capacità di cui sono dotate le fasce connettivali. L'anima di una persona, con tutto il proprio scorrere di pura vitalità, sembra abitare nelle fasce del proprio corpo". Dr. J.T.Still

La terapeuta complementare del metodo Rebalancing accompagna, sostiene e incoraggia la cliente in questo viaggio passo dopo passo, grazie alla sua accuratezza, ispirazione, attenzione e a un atteggiamento conciliante.

#### **4. Modello teorico di base**

"La distribuzione spaziale della rete connettivale si può leggere come la storia di una persona divenuta forma. Il ciclo di movimenti sempre uguali, l'orientamento e la

percezione preferiti nonché il modello emozionale predominante plasmano il tessuto e si riflettono in questo". (Schwind, 2014)

Nel Rebalancing un'accettazione di base si ha quando le caratteristiche interiori e l'atteggiamento esteriore si influenzano reciprocamente, cosé da rendere visibile un cambiamento delle caratteristiche interiori nell'atteggiamento del corpo; un cambiamento dell'atteggiamento del corpo causa un cambiamento della percezione interiore, che può portare a sua volta a un cambiamento della caratteristica.

La rete connettivale dà la propria forma al corpo psichico. La struttura del corpo di una persona è determinata tra l'altro dalla sua eredità, ma anche dalle esperienze avute in vita. Tra queste troviamo relazioni affettive o mancanti, il contesto sociale, l'ambiente, le malattie, gli incidenti, i successi, l'alimentazione nonché l'uso o l'abuso del corpo.

L'atteggiamento del corpo rispecchia i sentimenti di una persona nei confronti del proprio corpo e del proprio mondo. Esprime le convinzioni interiori e mostra qual'è l'immagine che una persona ha di se stessa, nonché come vuole essere vista dal proprio ambiente.

"L'atteggiamento indica il modo in cui viviamo nella nostra struttura, l'energia e le posizioni che in ogni istante determinano le sembianze del nostro corpo. Il nostro atteggiamento influenza la struttura e la nostra struttura influenza l'atteggiamento, entrambe possono essere modificate. Atteggiamento e struttura sono collegate con la scelta. Scegliamo come vivere nel nostro corpo, le nostre decisioni di vita, le nostre posizioni nei confronti della vita influenzano la struttura di base" (Bernd Scharwies, Rivista Comed 08/2011).

Le cellule del corpo si rinnovano continuamente. I muscoli, il tessuto molle, persino le cellule dello scheletro, all'apparenza cosé solido, si rinnovano completamente ogni tre mesi e si adattano alle richieste del momento. Ciò che accade in modo inconsapevole e autonomo a livello delle cellule può verificarsi in modo consapevole a livello razionale. Anche i pensieri, i modi di vedere e le caratteristiche cambiano e possono essere cambiate consapevolmente.

Tutto ciò che vive una persona è vissuto come sensazione. Il corpo viene plasmato dalle sensazioni che la persona vive. Attraverso il corpo vengono percepite ed espresse le sensazioni.

"Ogni parte del corpo rispecchia una certa parte del sé, che dall'anima si incorpora nella carne e crea le passioni e le esigenze di cui mi occupo incessantemente". (Ken Dychtwald)

Il Rebalancing parte dal presupposto che l'atteggiamento che una persona mostra in un dato momento è corretto. C'è un motivo per cui questa persona ha assunto questo atteggiamento. Quando acquista consapevolezza del proprio atteggiamento e delle proprie caratteristiche e sensazioni interiori, può decidere se rimanere cosé o cambiare qualcosa. Con il Rebalancing è possibile rendere consapevoli queste convinzioni spesso inconsapevoli, riconoscerne il potenziale e creare una premessa per una libera scelta. Il trattamento mirato delle fasce connettivali crea, a livello strutturale, i presupposti per acquisire nuove possibilità, sperimentarle e integrarle.

Inoltre, l'obiettivo della terapia di Rebalancing, grazie alla ristrutturazione della rete connettivale, è quello di rendere la postura e la capacità di movimento del corpo più facili, flessibili ed elastici, ampliare l'insieme dei movimenti, lenire i dolori e quindi migliorare la qualità della vita.

Il Rebalancing stimola il processo per cui si acquista maggiore consapevolezza della propria vita, della propria immagine e delle proprie possibilità. L'interazione tra i propri pensieri e sensazioni e il vivere corporeo può essere appresa immediatamente, la propria forza e competenza nonché il proprio potenziale per il cambiamento possono essere vissuti consapevolmente. La facilità e la flessibilità di pensiero e di movimento rafforzano la fiducia in se stessi e l'autostima, con cui è possibile incoraggiare la consapevolezza di sé, l'accettazione di sé e la propria responsabilità.

La terapeuta si avvicina all'unità psico-fisica della propria cliente

- mediante la struttura fisica con contatti e tecniche fasciali
- mediante il dialogo e la percezione consapevole delle sensazioni
- rispecchiando l'immagine del corpo nella lettura dei gesti del corpo

Fa riferimento al seguente modello:

- Anatomia e fisiologia delle fasce connettivali
- Tensegrità
- Psicosomatica

### Anatomia e fisiologia delle fasce connettivali

Il lavoro strutturale nel Rebalancing si concentra sulle fasce connettivali. Queste fasce collegano tutto il nostro corpo. Circondano e si intrecciano intorno a ogni muscolo, organo e struttura del legamento. Sono l'organo che collega tutto con tutto, che tiene insieme il corpo e lo struttura. Rappresentano un continuum strutturale e funzionale, per cui oggi i ricercatori parlano di organo fasciale.

Le fasce connettivali in concreto consistono in fibre (principalmente collagene, elastina e reticolina: i mattoni originari della vita), proteine e acqua quale mezzo di scambio che inumidisce le fibre e le rende elastiche. La composizione precisa del tessuto connettivale è decisa dalla funzione esercitata dal corpo in quella posizione. Queste funzioni, e quindi anche le composizioni, sono molteplici. Le grandi fasce, i tendini e i legamenti, i robusti involucri degli organi come i reni o il cuore, gli strati sottilissimi intorno ai fasci di muscoli nonché le capsule articolari hanno la medesima composizione. Tutte hanno in comune principi costruttivi e funzionali essenziali: si tratta di fibre in rete allungabili ma anche compatte, resistenti alla tensione e alla rottura, oppure morbide e sciolte. (cfr. Dr. Robert Schleip - "Faszienfitness" pag.

È possibile plasmare la fascia con tecniche manuali grazie alla sua viscoelasticità. È in grado di assorbire informazioni e condurle attraverso il corpo. Grazie a tecniche miofasciali mirate e differenziate, è possibile agire sul sistema fasciale in modo compensativo, cosa che porterà maggiore equilibrio e vitalità in tutto l'organismo.

Le fasce si suddividono come segue:



- superficiali (collegate con l'epidermide)
- profonde (ad esempio setti muscolari, legamenti)
- viscerali (che circondano gli organi)

Oggi si parla delle fasce come del più grande organo di senso, in quanto contengono, se paragonate ai muscoli, un numero dieci volte superiore di terminazioni nervose sensoriali. (Myers T. "Fascial Fitness")

Una parte delle fasce rappresenta un sistema di fluidi dotato di elasticità come un tessuto fisso, come la parola tessuto connettivo lascia intendere. La percezione consapevole delle relazioni corporee che nascono dalle fasce connettivali origina una leggerezza e una trasparenza sorprendenti, poiché offrono allo stesso tempo unione ed elasticità. Una fascia in buone condizioni offre quindi una protezione durevole contro lesioni e dolori.

Alcune ricerche scientifiche dimostrano che le fasce connettivali rivestono grande importanza nelle fasi di trasferimento di energia, di capacità di performance dei muscoli nonché per la coordinazione, la flessibilità e la precisione dei movimenti. La propriocezione e la nocicezione, quindi la percezione dei movimenti e della situazione corporea, dei contatti e del dolore, risiedono anch'esse nel tessuto connettivo. Il tessuto fasciale, quindi, è un indicatore sensibile per tutti i disturbi funzionali che avvengono nelle varie zone del corpo.

Le fasce connettivali giocano inoltre un ruolo significativo nella percezione del dolore. "In ogni zona in cui malattie o lesioni provocano danni al corpo, ciò causa dolori non appena si intacca la fascia. .... ogni utilizzo di energia del muscolo viene registrato e misurato attraverso il tessuto connettivo circostante. Grazie alla stretta relazione tra fasce e nervi, le informazioni trasmesse sono precise". (Dr.Georg Harrer – libro di testo sulle fasce connettivali)

Nei circoli specialistici si discute di come la causa di un indolenzimento muscolare sia da ricercare non tanto nel tessuto muscolare stesso, bensì principalmente nelle fasce che avvolgono il muscolo. La causa dei dolori alla schiena, probabilmente, è dovuta in molti casi non a danni a vertebre o dischi intervertebrali, bensì alle fasce. Si ritiene inoltre che le microrotture nel tessuto fasciale siano corresponsabili per l'origine e la cronificazione dei dolori all'apparato locomotore. Le lesioni causate dallo sport quindi sarebbero in gran parte dovute non a problemi muscolari, bensì a lesioni fasciali.

Tutti i movimenti del corpo vengono autorizzati dai sensori presenti nelle fasce:

- organi tendinei del Golgi  
responsabili per la contrazione muscolare e quindi per il cambiamento di tono delle fasce muscolari collegate
- corpuscoli di Pacini  
reagiscono ai cambiamenti di pressione e alle vibrazioni e sono responsabili tra l'altro per il feedback propriocettivo del controllo del movimento (cinestesia)
- corpuscoli di Ruffini  
reagiscono alla pressione prolungata e sono quindi sensibili allo stiramento di cute e fasce. Contribuiscono alla cinestesia, al controllo dei movimenti e della posizione e alla riduzione dell'attività del sistema simpatico

- recettori interstiziali  
sono il gruppo di recettori più numeroso nel corpo, si possono trovare nelle ossa e in particolare nel periostio. Influenzano la vasodilatazione e quindi la vascolarizzazione e l'irrorazione di tessuti e organi.

Se questi recettori vengono meno, l'individuo non riesce più a controllare i propri movimenti, oppure alcune funzioni importanti vengono sensibilmente disturbate o limitate.

Le tecniche utilizzate nel Rebalancing, come ad es. il lavoro sui setti, i tocchi profondi con pressione costante, gli stiramenti dei tessuti e il rilassamento delle articolazioni (Joint Release), stimolano i recettori presenti nel tessuto fasciale.

Grazie alla propria competenza ed esperienza nel trattamento delle fasce, la terapeuta sa come agire sulla rete fasciale grazie al dialogo individuale. Grazie a contatti mirati, empatici e profondi, è possibile agire immediatamente sul cambiamento corporeo: i rapporti di tensione e la composizione chimica del tessuto (viscosità ed elasticità) vengono modificati, l'irrorazione sanguigna locale migliora, si stimola lo scambio di sostanze e il tono muscolare si regola da sé. Il trattamento influenza la funzione degli organi interni. Viene stimolata la capacità delle fasce connettivali di correggersi e guarire da sé.

“La tensione delle fasce è influenzata dal sistema nervoso autonomo. Ogni manipolazione delle fasce ha anche un effetto sul sistema nervoso autonomo e ogni cambiamento in questo sistema può provocare una modifica immediata o a lungo termine nel tono fasciale. La calma interiore riduce la tensione, mentre lo stress causa un aumento della tensione di base nelle fasce”. (Dr. Robert Schleip)

A seguito del trattamento, la cliente è in grado di percepire di norma il proprio corpo in modo più rilassato, con una maggiore flessibilità nei movimenti; il respiro è più profondo, i dolori possono diminuire oppure scomparire del tutto. Il risultato del trattamento, a partire dall'effetto momentaneo della seduta, può essere un atteggiamento corporeo benefico e durevole. Anche l'impostazione interiore può cambiare a seguito di un trattamento Rebalancing, cosé la cliente potrà affrontare, per quanto possibile, un vecchio problema con un atteggiamento spirituale nuovo.

### Tensegrità

Tensegrità è un termine tecnico, composto dalle parole “tensione” = tensione di trazione e “integrità” = insieme. Questo termine deriva dall'architettura ed è stato utilizzato per la prima volta da Richard Buckminster Fuller e Kenneth Snelson. Con il termine tensegrità si intendono quelle strutture che compensano la propria tensione o la distribuiscono equamente, per ricevere quindi integrità. A livello del corpo umano, la tensegrità è un modello interpretativo dell'architettura anatomica.

In questo modello, il corpo è avvolto da una rete fasciale in tre dimensioni, fitta ma allentata, che collega tutto l'insieme. Gli elementi di compressione nel corpo sono le ossa, l'elemento di tensione è rappresentato dal tessuto fasciale. La struttura tensegrativa riceve la propria stabilità da una distribuzione ottimale della tensione, che permette il massimo relax. Questa struttura è in grado di sostenersi, stabilizzarsi e quindi regolarsi da sé. È in grado di ricevere influenze dall'esterno (assorbimento) e

distribuirle in modo ottimale (salvataggio). La rete fasciale riceve come insieme ad es. l'effetto della forza di gravità, distribuisce la tensione nel corpo e la usa per la posizione eretta. Inoltre, distribuisce il carico su tutta la rete grazie alla forza di un lancio o colpo, ad es. camminando o cadendo, sgravando quindi singoli componenti.

Secondo questo modello, non sono i singoli muscoli a muovere le ossa: si tratta sempre di una molteplicità di muscoli, tendini e tessuti che mette in movimento l'intera struttura a rete, da capo a piedi, anche quando si muova ad es. solo un dito.

Per ottenere il massimo della stabilità e la maggiore elasticità possibile allo stesso momento, la tensione deve essere equamente distribuita, cioè equilibrata. Grazie alle terminazioni miofasciali, la tensione e l'impulso cinematico possono essere trasmessi a quasi ogni parte del corpo. Alcuni problemi, quindi, come disfunzioni o dolori, possono risiedere lontano dal luogo effettivo od originario della causa. I muscoli contribuiscono inoltre alla compensazione (posturale) quando le tensioni miofasciali si trovano in disequilibrio. Con il modello tensegrativo è possibile spiegare il motivo per cui può insorgere un effetto lontano dal luogo oggetto del massaggio (ad esempio in caso insorga un dolore alla nuca a seguito di un trattamento delle fasce lombari o plantari).

Analogamente alla tensegrità strutturale, che viene plasmata dal tessuto connettivo, c'è anche una tensegrità mentale/psichica. È controllata dal sistema nervoso, che viene informato dell'intera propriocezione e trasmette la sensazione corporea predominante di volta in volta. Grazie al trattamento delle zone fasciali, sarà possibile affrontare situazioni gravose a livello corporeo e psichico con una sensazione di maggiore calma interiore.

### Psicosomatica

Nel Rebalancing, con la psicosomatica si intende il modo in cui sensazioni, esperienze e condizioni di vita si riflettono nel corpo, il modo in cui queste influenzano funzioni, strutture e sensibilità corporee, per renderle poi visibili e “leggibili” nella postura del corpo. Se una persona avverte rabbia, paura, gioia, felicità ecc., ciò è visibile e percepibile per chi osserva. Allo stesso modo, il corpo esprime le storie vissute da una persona e che vivono in questa: esperienze, convinzioni, desideri e timori.

A plasmare il corpo contribuiscono non solo le attività corporee, ma anche i pensieri e le emozioni avvertite da una persona. Le emozioni si avvertono tra l'altro nella respirazione, nel movimento e nell'atteggiamento. Nella parola “atteggiamento” troviamo un effettivo elemento spirituale e psichico. Le persone assumono un “atteggiamento” nei confronti di una situazione, prendono posizione, si sfidano. Questo atteggiamento può essere teso, debole, rigido, indeciso, sfuggente, flessibile, leale, ecc. Cosé come le persone assumono determinati “atteggiamenti” (impostazioni) nei confronti della vita, allo stesso modo si formerà il loro corpo, quando dovranno “rimpicciolirsi”, “piegarsi” o “inchinarsi” per ricevere un'attenzione sufficiente da parte dei propri contemporanei; quando “piegheranno le ginocchia” o “crolleranno” per far fronte alle richieste esterne, quando dovranno “farsi strada” o “dominarsi” per “sopportare” la vita.

La testa piegata in avanti e le spalle alzate possono esprimere paura o depressione: si ha la sensazione che la persona sia “oppressa”. Oppure si irrigidisce e diviene “ostinata” e

“limitata”. Oppure reagisce “caparbia” a una situazione difficile da affrontare. Può anche succedere che la testa sia reclinata verso l'alto e diventi arrogante.

Ad esempio, coloro che, nella postura e nell'incedere, piegano fortemente in avanti il busto sono attivi, determinati ed efficienti. Mettono in campo molta iniziativa propria, spesso sono indipendenti e vogliono sempre sbrigare tutto il più velocemente possibile. È come se si trovassero sempre “in fase di lancio”. Spesso queste persone sanno molto bene cosa vogliono. Tuttavia, può risultare loro difficile accettare consigli e aiuto dagli altri ed essere indulgenti verso se stessi.

La nostra lingua utilizza molti modi di dire, che esprimono la relazione diretta tra sintomi corporei, condizioni di vita e attività spirituali ed emozionali. Anche con l'ausilio di queste immagini linguistiche, cliente e terapeuta possono avvicinarsi al significato e alla comprensione dell'espressione individuale.

## **5. Forme di rilevazione della diagnosi**

### 5.1. Colloquio preliminare

Nel colloquio preliminare la terapeuta discute con la cliente i motivi per cui è necessario un trattamento e quali sono le aspettative per questo trattamento. Nell'anamnesi successiva, la terapeuta Rebalancing formula alcune domande sulla storia della malattia, sulla situazione di salute attuale e sui disturbi acuti della cliente. Inoltre, la terapeuta cerca di rilevare la situazione sociale, le condizioni di vita attuali e il trascorso di esperienze della cliente, per inserirle poi nella rilevazione della diagnosi.

### 5.2. Lettura del corpo/Bodyreading prima del trattamento

Secondo la visione della terapeuta, la postura esteriore e i movimenti spesso rappresentano la condizione interiore di una persona. Per lettura del corpo o Bodyreading si intende l'osservazione dell'atteggiamento corporeo della cliente in posizione eretta, includendo i seguenti aspetti:

- percezione propria della cliente: cosa percepisce, dove si sente bene nel corpo, dove non si sente bene. Direzione e aumento dell'attenzione sulle condizioni e sui cambiamenti corporei e dei contesti dotati di fattori mentali ed emozionali.
- Prima impressione intuitiva: come si comporta la persona, quale posizione ha nello spazio? Quali sono le zone del corpo in cui si rispecchiano le impressioni e le informazioni ottenute nel colloquio preliminare? Dove sorgono analogie, dove differenze?
- Osservazione dell'allineamento anatomico dei tre centri del peso corporeo, testa, gabbia toracica e bacino, in posizione eretta da dietro (dorsale), davanti (anteriore) e di lato (laterale), per ricavare possibili relazioni tra disturbi somatici e problemi di natura spirituale.

- Osservazione dell'equilibrio destra/sinistra, davanti/dietro, sopra/sotto, interiore/esteriore.
- Osservazione della struttura ossea: relazioni fra le singole ossa con la forza di gravità, con una linea orizzontale o con un altro riferimento esterno.
- Valutazione delle strutture miofasciali con riferimento alle strutture ossee: determinazione delle catene muscolari che partecipano ai deficit osservati nelle strutture ossee.
- Interpretazione delle osservazioni in un'immagine unica che definisce l'essenza del corpo: cosa esprimono gli atteggiamenti più pregnanti?
- Nel corso del trattamento è possibile ricorrere a queste percezioni per rafforzare l'effetto del lavoro strutturale e renderlo un'esperienza consapevole.

La lettura psicosomatica del corpo è uno strumento manuale la cui base si fonda sulla capacità primitiva dell'uomo di osservare i propri simili e di valutare in modo intuitivo.

Il corpo esprime le sensazioni con la propria lingua, allo stesso modo con cui un pezzo musicale trasmette emozioni con i suoni o come un'immagine utilizza colori e forme. La condizione mentale è riflessa in modo preciso dall'atteggiamento corporeo. La sembianza è la stessa, cambia soltanto il mezzo di comunicazione. La sembianza della "gioia", ad esempio, usa nella musica toni chiari, tintinnanti, nelle immagini colori caldi e splendidi, nel corpo si esprime con leggerezza e vivacità. La sembianza della "paura", invece, si esprime con colori e toni scuri, nel corpo con rigidità e immobilità.

La neurobiologa Paula Niedenthal ha dimostrato che la relazione tra atteggiamento corporeo e sensazioni funziona anche al contrario. Quando la cliente assume un certo atteggiamento corporeo, si innesca la sensazione corrispondente.

Il corpo esprime inoltre impostazioni e convinzioni quando la persona non ne è consapevole e anche quando è convinta del contrario.

L'espressione del corpo è l'indicazione della forza creativa con cui affrontare il vissuto personale. Con la lettura del corpo, lo sguardo e la percezione interiore vengono guidati dall'espressione del corpo.

"Riconosciamo noi stessi con gli occhi degli altri". Particolare attenzione viene rivolta al modo cui la postura del corpo della cliente esprime le proprie forze e il potenziale. La terapeuta richiama l'attenzione sulle forze percettibili, quali franchezza, sensibilità, capacità d'agire, fermezza, ecc. Quando la cliente si sente capita, si sviluppa immediatamente una profonda relazione di fiducia con la terapeuta.

In sintesi, l'atteggiamento corporeo, l'espressione, i sintomi somatici e le condizioni di vita della cliente vengono messi in relazione l'uno con l'altro e si procede a chiarire, nel dialogo con la cliente, possibili relazioni tra disturbi somatici, impostazioni interiori e temi spirituali. Ciò accade con il dialogo e non segue uno schema preciso, bensì le ragioni che vengono in mente alla cliente. La terapeuta incoraggia la cliente a percepire il proprio corpo e a considerare i propri segnali. La incita ad assumere nuovi atteggiamenti e quindi a fare nuove esperienze, le quali migliorano durevolmente la consapevolezza del corpo.

La lettura del corpo è eseguita all'inizio, durante e alla fine di ogni seduta. Ciò incoraggia la cliente a percepire meglio e consapevolmente il proprio corpo e i cambiamenti che accadono nel corso del trattamento.

### 5.3. Diagnosi tattile

- Palpazione del tessuto connettivo alla ricerca di tensioni, indurimenti e infeltrimenti.
- Esame della mobilità di articolazioni e colonna vertebrale per constatare la presenza di blocchi.

## **6. Concetto della terapia**

L'obiettivo della terapia Rebalancing è quello di rendere indolore, leggero e flessibile l'atteggiamento e la mobilità mediante la ristrutturazione del tessuto fasciale, nonché quello di ampliare lo spazio di manovra esistente. Contemporaneamente, si aumenta la consapevolezza dei diversi fattori che hanno portato alla forma attuale e all'utilizzo abituale del corpo, considerando i modelli e le strategie impiegate per raggiungere determinati obiettivi. Inoltre, vengono sviluppate e sperimentate varie possibilità di impiego del corpo e si cerca di rendere più flessibili le caratteristiche interiori.

### Ciclo di trattamento

- a. Colloquio preliminare. Anamnesi della sintomatologia del corpo, analisi della condizione di vita attuale della cliente
- b. Lettura psicosomatica del corpo con attenzione al potenziale della cliente
- c. Relazioni tra atteggiamento corporeo, sintomi, impostazioni interiori e condizioni di vita attuale. Sperimentazione con la cliente dei possibili cambiamenti di atteggiamento corporeo e spirituale
- d. La cliente si distende in modo tale da farla sentire a proprio agio, comoda e protetta.
- e. Ciclo di trattamento che tocca un tema all'interno di un sistema di dieci sedute, oppure trattamento di una sintomatologia dolorosa attuale lungo le catene fasciali e i canali miofasciali
- f. Dopo aver trattato il primo lato del corpo, si procede a far alzare la cliente e far percepire, in posizione eretta, i cambiamenti
- g. Trattamento del secondo lato
- h. Lasciar riposare
- i. Nuova lettura del corpo
- j. Colloquio conclusivo sulle esperienze della seduta, la trasposizione nella vita quotidiana e fasi successive
- k. Esercizi per la vita quotidiana

Ogni seduta di Rebalancing inizia con un colloquio sulla condizione di vita attuale, sulla situazione del corpo e sul tema della seduta. Segue quindi la lettura del corpo. La cliente è invitata a percepire attivamente il proprio corpo in quel momento. Viene incoraggiata a descrivere cosa percepisce e quali sono i pensieri e i sentimenti che affiorano.

La terapeuta, a sua volta, racconta alla cliente ciò che vede e percepisce e indica possibili relazioni tra sintomi, espressione corporea e percezione di sé. In particolare, mostra il potenziale che viene espresso dall'atteggiamento corporeo. Incoraggia piccoli cambiamenti nell'atteggiamento o nel modo di vedere, cosé che la cliente possa apprendere nuovi movimenti e una nuova postura.

Gli esercizi per la formazione della consapevolezza corporea, per l'affinamento della considerazione di sé e dell'autopercezione, nonché per l'espressione emotiva mediante la voce e il movimento, possono essere un aiuto per fare nuove esperienze e integrarle passo dopo passo.

A partire dal colloquio e dalla lettura del corpo, si ottiene il tema e il ciclo per il trattamento successivo sul lettino.

La terapeuta presta attenzione che la cliente stia a proprio agio e sia comoda. Per garantire la massima efficienza nel trattamento della rete fasciale, è necessario che sia la cliente sia la terapeuta assumano una posizione ottimale.

Il ciclo di trattamento è sviluppato a seconda dei temi e delle zone del corpo coinvolte in una determinata seduta.

A seguito del trattamento del primo lato del corpo, la cliente si alza, racconta i cambiamenti percepiti.

Segue quindi il trattamento dell'altro lato.

Infine, si esegue un trattamento alla nuca, distendendo la parte inferiore con il "Pelvic Lift" (sollevamento pelvico) e stirando il bacino, in modo da rilassare la zona delle vertebre lombari.

Dopo ogni trattamento, la cliente deve riposare alcuni minuti. In questo lasso di tempo, in cui il corpo non riceve alcun nuovo impulso, il sistema può iniziare a integrare il vissuto e le nuove esperienze.

Al termine, si esegue una lettura del corpo con lo scopo di percepire, riconoscere e descrivere ciò che è cambiato.

All'occorrenza, la terapeuta assegnerà alla cliente un esercizio che coinvolge corpo, percezione e meditazione, che potrà aiutarla a integrare questa nuova esperienza nella vita di ogni giorno.

Questo ciclo di trattamenti rappresenta un'indicazione, in quanto nel Rebalancing non esiste alcuno standard di trattamento. La terapeuta offre un trattamento in linea con le esigenze individuali e la situazione di vita attuale della cliente.

A seconda delle condizioni e della situazione proprie della cliente, un trattamento può essere percepito come molto forte, profondo e intenso, mentre in altre fasi può essere calmo, delicato, tranquillo e che coinvolge l'io personale.

## Contatto

Toccare ed essere toccati è di vitale importanza e costituisce un'energia sostanziale per la sopravvivenza. Nel cervello, le terminazioni nervose nascono grazie alla stimolazione

tattile, cioè con il contatto fisico. Solo attraverso il contatto l'individuo può sviluppare un proprio "io", un sentimento e una percezione di sé.

I contatti nel Rebalancing hanno lo scopo di creare ispirazione, apertura e sollievo per la cliente. I contatti che favoriscono il sollievo del corpo hanno un fine che va al di là di ciò che la cliente ha sempre vissuto nel proprio ambiente e con le proprie azioni abituali. Inoltre, il contatto ha la funzione di collegare la persona, con amore e attenzione, alla parte globale del proprio essere, con ciò che per lei è importante essere. Riconosce le proprie impostazioni mentali e gli atteggiamenti somatici e scopre che questi possono cambiare rapidamente.

Il contatto ha luogo sempre Qui e Ora. Ciò aiuta la cliente a entrare nel presente. I contatti più delicati riescono ad attivare l'intero sistema energetico del corpo. I tessuti reagiscono con una maggiore irrorazione sanguigna, un migliore scambio di elementi, una distribuzione di ormoni tissutali, la distensione, il rilassamento e la tonificazione.

### Tipologia del contatto

Nel Rebalancing, un contatto mirato ed empatico rappresenta il mezzo principale per relazionarsi con la cliente e instaurare un rapporto di fiducia. Tutte le tipologie di contatto profondo e ogni singolo massaggio passano attraverso le seguenti tre fasi:

1. Contatto
2. Pressione/peso
3. Movimento

Il trattamento inizia con un contatto rilassante, leggero e delicato. Le mani della terapeuta Rebalancing si appoggiano con delicatezza sulla pelle della cliente. L'atteggiamento della terapeuta è involontario, paziente, "che ascolta", si possono percepire i sottili movimenti del tessuto e le reazioni della cliente.

Quando la terapeuta vede che la cliente si sta rilassando, questa lascia che le proprie mani scendano con lentezza e delicatezza sul proprio tessuto corporeo, usando il proprio peso. Osserva la risposta del tessuto e rileva la giusta profondità con cui agire negli strati fasciali, zona in cui risvegliare l'interesse e la consapevolezza della cliente. La terapeuta formula alcune richieste cosé da comprendere se la percezione e il contatto sono corretti per la cliente. All'occorrenza adatta la pressione del tocco.

La terapeuta fa attenzione alle reazioni del tessuto: se ad es. si rilassa, si apre, amplia, distende, tende, consolida, restringe ecc., oppure se rileva tratti collosi, riduzioni o sovratensioni che possono impedire uno scorrimento libero degli strati fasciali e del flusso energetico.

Allo stesso tempo, rileva le reazioni vegetative, energetiche ed emozionali della cliente.

La terapeuta impiega il proprio peso corporeo per agire con tocchi rilassanti, che ispirano fiducia e che abbiano la giusta pressione. Cosé facendo è possibile "ammorbidire" o "sciogliere" le strutture connettivali. La pressione del tocco non è originata dalla forza. La terapeuta utilizza le dita, le nocche, le piante delle mani, i pugni aperti oppure i gomiti per agire sul tessuto della cliente. A seconda dei casi, il tessuto può essere teso, disteso, separato, ampliato, consolidato, collegato, ammorbidito.



### Tocco profondo/Stroke

Se la terapeuta ha raggiunto un contatto con lo strato fasciale desiderato, operando con la giusta pressione e nella profondità desiderata, può eseguire un impulso direzionale tramite il tocco. A seguito dell'apertura del tessuto, la mano agisce con un movimento lento, da cui nasce un "tocco profondo" (Stroke).

I movimenti sono lenti, fluidi, delicati e centrati. La lentezza e l'equa profondità dei tocchi sono i presupposti per poter operare cambiamenti nelle fasce e permettere alla cliente di seguire il movimento con tutta la propria attenzione. In questo modo, può far fronte a possibili dolori che possono comparire durante il massaggio. Nasce un dialogo tra mani della terapeuta, tessuto e percezione della cliente.

Inoltre, la terapeuta chiede quale sia la sensazione della cliente originata da un contatto o un tocco profondo, lascia che descriva quali sensazioni, sentimenti e cambiamenti percepisce.

L'obiettivo dei tocchi profondi è quello di agire sulla percezione delle terminazioni, di creare spazio e stimolazione.

### Rilassamento delle giunture/Joint Release

Vibrazioni delicate, movimenti ritmici, irregolari od oscillatori di singoli arti o di tutto il corpo trasmettono all'organismo una molteplicità di informazioni propriocettive. In questo caso, si vanno a toccare le impostazioni articolari e le possibilità di movimento che esulano dallo schema abituale della cliente. Il movimento delle articolazioni in condizione rilassata o passiva è registrato dall'intero sistema corporeo, poiché il tessuto fasciale informa continuamente il cervello su posizione e atteggiamento di arti e articolazioni, nonché sulle condizioni di tensione. Il corpo scopre la sensazione liberatoria di potersi muovere senza sforzo. Rilassando le articolazioni, è possibile agire in maniera positiva su tensioni acute e croniche di fasce e muscoli.

### Far fronte al dolore

Può accadere che un tocco profondo, in una seduta di Rebalancing, rasenti il limite del dolore. Nelle zone dove la cliente avverte dolore, spesso la terapeuta scopre tensione e infeltrimenti del tessuto fasciale. Si tratta di zone spesso "dimenticate", dove è venuta meno la percezione di sé. Il dolore risveglia l'attenzione e trasporta il corpo verso la consapevolezza. La terapeuta complementare del metodo Rebalancing agisce lentamente, cosé da sciogliere gli infeltrimenti del tessuto e condurre la cliente al luogo del dolore. Questo favorisce la vera percezione di ciò che è e ciò che cambia.

Non deve però portare a una situazione in cui la cliente sopporta, respinge o cerca di evitare il dolore. A questo proposito, la terapeuta osserva con precisione le reazioni della cliente quando esegue un contatto o un tocco profondo e chiede quale sia la sensazione provata. Con attenzione, delicatezza e riguardo verso la sensibilità individuale della cliente, la terapeuta si avvicina al cosiddetto "dolore benefico", descritto spesso come piacevole, distensivo, che crea spazi ed è liberatorio. La cliente scopre che il dolore

cambia. Con questo processo, si sviluppa e consolida la fiducia della cliente nella propria capacità di scoprire il dolore, immergersi con il proprio respiro e affrontarlo con calma.

### Respiro consapevole

La formazione sulla respirazione consapevole, nel Rebalancing, è considerata un importante appoggio terapeutico. La respirazione rappresenta un presupposto essenziale per la salute generale e delle fasce: un tessuto connettivo sano permette una respirazione profonda e ampia. Questa interpretazione è confermata da vaste ricerche di anatomia, poiché la preparazione, con particolare riguardo alle fasce, dimostra che vi sono strette relazioni fasciali tra il sistema respiratorio e la struttura miofasciale profonda del corpo (Myers 2009).

La respirazione può essere un aiuto per determinare la diagnosi. Se viene percepita con un movimento morbido e ondulatorio, il tessuto connettivo sarà flessibile, aperto, in grado di far passare il respiro. Eventuali stagnazioni indicano compressioni nel tessuto, la cui causa può essere una limitazione della respirazione.

Durante il trattamento, la cliente potrà lasciarsi andare, sotto la guida del proprio respiro, in modo consapevole e attento alle zone coinvolte e talvolta alle zone originarie del dolore. Con il respiro, nella zona interessata confluisce la consapevolezza e un nuovo interesse. In questo modo, la cliente è in grado di seguire dall'interno il contatto e di attivare, sempre dall'interno, zone sensibili del corpo. La respirazione la rilassa, la libera e la mette in contatto con se stessa; rimuove i blocchi e libera di conseguenza il flusso energetico che spesso rimane bloccato. Il movimento respiratorio aumenta e distende il tessuto connettivo al contatto. Il dolore cambia in una sensazione di aumentato rilassamento. La cliente ora comprende come agire sulla propria sensazione di dolore. Percepisce l'effetto salutare del flusso respiratorio in relazione con il dolore, le emozioni, la tensione e comprende o ricorda che potrà utilizzare il respiro come risorsa a sua disposizione.

### Meditazione

Un trattamento di Rebalancing può essere, per la cliente e per la terapeuta, come una meditazione. L'attenzione è concentrata verso l'interno, i processi e le sensazioni del corpo, i pensieri e le emozioni vengono osservate senza pregiudizi, senza valutazioni o senza identificarsi con le osservazioni. La consapevolezza si apre in uno spazio interiore di vuoto e silenzio, in cui aumenta il rilassamento e può esservi comprensione.

Nel corso di una seduta di Rebalancing oppure come esercizio da svolgere a casa, è possibile entrare in meditazione: ciò favorisce il processo di rilassamento, migliora la percezione di sé, facilita l'incontro con il dolore e facilita l'integrazione delle esperienze corporee ed emozionali e dei cambiamenti nella vita quotidiana.

### Colloquio terapeutico

Nel colloquio prima, durante e dopo il trattamento, la cliente può raccontare le proprie esperienze, osservazioni, avvenimenti e metterli in relazione tra loro. In questo modo, potrà osservare ciò che succede nel proprio corpo da un punto di vista mentale-razionale, riconoscendo in questo le proprie possibilità e responsabilità. La terapeuta favorisce questo progetto formulando alcune domande e raffrontando le percezioni, le osservazioni e i pensieri.

Il colloquio terapeutico è importante, prima e dopo il contatto, in quanto permette di percepire la persona nel suo insieme. Ciò accade contemporaneamente su più livelli. Con le orecchie si ascoltano le parole e il suono della voce. Con gli occhi si osserva la mimica e il linguaggio del corpo della cliente. Le mani “ascoltano” il tessuto fasciale quando lo toccano delicatamente. Anche il cuore contribuisce a questa sensazione. Il Rebalancing trasmette un modo di vedere e una possibile comprensione del corpo. Favorisce l'integrazione del vissuto personale e della storia della propria vita, che ha plasmato la comprensione di sé e l'immagine del mondo. Ciò conferisce maggiore libertà alla cliente e allo stesso tempo anche maggiore responsabilità.

### Fasi di riposo

Durante una seduta di Rebalancing, dopo alcuni tocchi, la terapeuta attende alcuni istanti, cosé da fornire alla cliente lo spazio e il tempo necessari alla percezione e al cambiamento.

Anche dopo il trattamento, è importante avere fasi di riposo di alcuni minuti, cosé che il corpo per alcuni istanti non riceva alcun impulso e possa iniziare a integrare le nuove esperienze vissute.

### Durata del trattamento

La durata del trattamento può variare, sebbene sia consigliabile, per un cambiamento che duri nel tempo, una serie di circa 10 sedute complementari di 60-90 minuti, per un ciclo di una o due settimane. Ogni seduta avrà il proprio punto focale.

### Sistema a 10 sedute

Il sistema a 10 sedute si attiene alla durata del trattamento elaborata da Ida Rolf. Si tratta di uno schema che, in pratica, può variare a seconda delle esigenze dei clienti e dell'esperienza dei terapeuti, del numero e del contenuto delle sedute. Ogni seduta coinvolge una specifica zona del corpo e contiene i riferimenti ai temi di vita. Questa serie di sedute apre la strada ai cambiamenti che si possono verificare nella struttura fasciale, seguendo una successione per cui il tessuto riesce ad adattarsi e a integrare i cambiamenti. Il lavoro strutturale permette un'autopercezione nuova e favorisce i cambiamenti che coinvolgono i processi di riconoscimento in relazione ai temi del corpo.

## 1° seduta

Zona del corpo: cassa toracica

Temi: respiro, inspirazione, posizione eretta, sincerità, cuore

Strutture principali: muscolo pettorale maggiore e minore, fascia sternale, arco subcostale, muscolo sternocleidomastoideo

Ciclo di trattamento:

- colloquio introduttivo. Possibili temi/domande oggetto del colloquio: “Cosa mi ispira? Cosa tocca il mio cuore? Qual’è il modo in cui scopro la vita?”
- Lettura psicosomatica del corpo con particolare attenzione alla posizione eretta, respirazione, allineamento, apertura
- Inizio del trattamento, in posizione supina, sulla zona più rilassata
- Tocchi profondi sulla parte alta della cassa toracica lungo la fascia costale, la muscolatura per la respirazione e quella accessoria (muscolo pettorale maggiore e minore, muscolo succlavio, muscolatura intercostale, diaframma, muscolo sternocleidomastoideo)
- Assumere la posizione eretta
- Trattamento dell'altra zona del corpo, con contatti e tocchi profondi nella zona dei fianchi e sulla coscia, per favorire l'erezione del busto dal bacino in su (fascia lata, fasce dei muscoli bicipiti femorali, muscolo semimembranoso, semitendinoso, muscolo tensore della fascia lata, sartorio, quadricipite femorale)
- Tocchi profondi sul dorso, sulla parte posteriore della gabbia toracica, lungo la colonna vertebrale (muscolo sacrospinale)
- Pelvic Lift (mano posizionata sotto l'osso sacro, spinta morbida e distensione caudale)
- Trattamento della nuca

Dopo la 1° seduta, spesso i clienti avvertono una sensazione di leggerezza e ampiezza sul torace, si avverte di più il respiro, si amplia il movimento respiratorio, la respirazione diviene più profonda, si favorisce la posizione eretta del busto. Nell'insieme, i clienti si sentono più grandi, più eretti, più morbidi; il corpo viene percepito come un'unità collegata.

## 2° seduta

Zona del corpo: Piedi/gamba/ginocchio

Temi: Collegamento con la terra. Radicamento. Sviluppare un punto di vista.

Strutture principali: aponeurosi plantare, fascia dei muscoli peroneo, tibiale, gastrocnemio, soleo, articolazione del ginocchio

Ciclo di trattamento:

- colloquio introduttivo. Possibili temi/domande oggetto del colloquio: “Qual’è la mia posizione nella vita? Cosa mi sostiene? Quanto mi sento sicuro?”

- Lettura psicosomatica del corpo con attenzione a piedi, gambe, ginocchio e postura; contatto con la terra e postura emozionale; postura del corpo e forza di gravità. Com'è il contatto con la terra? Vi sono rotazioni nelle gambe o nel bacino?
- Inizio del trattamento, in posizione supina, sulla zona più rilassata
- Distensione della fascia plantare, stiramento delle due volte plantari
- Collegamento della fascia dorsale del piede con la fascia gambale superficiale, in modo che dita, nocche e ginocchio possano lavorare meglio insieme
- Distensione della fascia gambale; differenziazione del muscolo peroneo e del muscolo tibiale anteriore, muscoli gastrocnemi (muscoli del polpaccio) e muscolo soleo
- Equilibratura del ginocchio (muscolo popliteo, quadricipite femorale, muscolatura ischiocrurale, muscolo bicipite femorale)
- Assumere la posizione eretta
- Trattamento del secondo lato
- Trattamento del muscolo sacrospinale
- Pelvic Lift (sollevamento pelvico)
- Trattamento della nuca: romboide, scaleno, fascia nucale

Nella seconda seduta si cerca di stabilizzare la base e rendere consapevoli le fondamenta. Si rafforza la sensazione di fiducia di potersi sostenere sulle proprie gambe. Il contatto con la terra diviene più chiaro, fisso e sicuro. Migliorando la mobilità dei piedi si ottiene un equilibrio più stabile e si facilita l'atto dell'alzarsi in piedi. Il contatto più chiaro con la terra origina anche maggiore sostegno emozionale e stabilità.

### 3° seduta

Zona del corpo: spalle/braccia

Temi: espandere, incontrare, percepire i limiti, dare e ricevere, essere capace, relazionarsi

Strutture principali: Mm. subscapularis, supraspinatus, infraspinatus, teres minor (Rotatorenmanschette), M. quadratus lumborum

Ciclo di trattamento:

- colloquio introduttivo. Possibili temi/domande oggetto del colloquio: relazioni tra impostazioni interiori e atteggiamento del corpo; "cosa mi riesce più facile: dare o ricevere? Chiedere aiuto o impostare dei confini? Nella vita vi sono molti "devo"?"
- Lettura psicosomatica del corpo con attenzione alla relazione davanti-dietro e al collegamento corpo-braccio; c'è una compressione laterale? Una vita breve? Vi sono differenze tra il lato destro e quello sinistro?
- Inizio del trattamento, stando sdraiati su un fianco, con le spalle per gli uomini e con i fianchi per le donne
- Linea mediana dalla spalla al gomito (muscolo deltoide, fascia deltoidea) Linea mediana tra clavicola e scapola, sino alle orecchie (muscoli scaleni, muscolo sternocleidomastoideo, fascia cervicale)
- Cuffia dei rotatori (muscolo sovraspinato e infraspinato, muscolo elevatore della scapola, muscolo piccolo rotondo/grande rotondo, muscolo grande dorsale, muscoli romboidei)

- sui fianchi: stiramento di gran trocantere, glutei, muscolo tensore della fascia lata, spina iliaca anteriore superiore, cresta iliaca
- Linea mediana sul fianco del busto (muscolo obliquo esterno, muscolo gran dorsale, muscolo quadrato dei lombi)
- Pelvic Lift (sollevamento pelvico)
- Trattamento della nuca

L'obiettivo della terza seduta è di sottolineare l'autonomia della cintura del bacino e delle spalle e di permettere movimenti differenti tra i due segmenti.

Inoltre, viene trasmessa una sensazione di collegamento tra lato anteriore e posteriore, favorendo la percezione di un movimento respiratorio tridimensionale. Lo spazio laterale, dopo la seduta, dovrebbe essere percepito con maggiore consapevolezza e la postura più eretta e rilassata. Viene acuita la percezione dei propri limiti e delle possibilità di agire. Sarà possibile avvertire una sensazione di equilibrio con riferimento a posizione eretta, fermezza e ampliamento.

#### 4° seduta

Zona del corpo: parte interna della coscia/pavimento pelvico

Temi: sostegno. Controllo e passione

Strutture principali: gruppo degli adduttori, membrana perineale

Ciclo di trattamento:

- colloquio introduttivo. Possibili temi/domande oggetto del colloquio: "Controllo volentieri? Cosa mi sostiene? Posso lasciarmi sostenere? Posso lasciarmi andare? Posso inginocchiarmi e ammettere che c'è qualcosa più grande di me?"
- Lettura del corpo: posizione del bacino inclinata in avanti o all'indietro? Sedere contratto? Gambe a forma di A, O, X? C'è spazio fra le gambe quando le distendo parallele?
- Inizio del trattamento stando sdraiati su un fianco
- Distensione della volta interna del piede
- Gamba: linea mediana tra caviglia e ginocchio
- Muscolo popliteo nel poplite e alle attaccature
- Distensione del muscolo soleo dalla tibia, "allargamento" della zampa d'oca
- Coscia: trattamento del setto anteriore e posteriore degli adduttori (muscolo adduttore lungo/breve/pettineo e muscolo adduttore magno)
- Trattamento delle attaccature degli adduttori sui rami interni ed esterni dell'osso pubico
- creazione di spazio a lato dell'osso sacro
- Pelvic Lift (sollevamento pelvico)
- Trattamento della nuca
- Distensione della fascia lombare e dei muscoli lombari da seduti

La quarta seduta offre un contributo importante per favorire la posizione eretta e l'atto di alzarsi in piedi, coinvolge le volte interne dei piedi, gli adduttori sino al pavimento pelvico. La distensione del pavimento pelvico trasmette pace, tranquillità e aiuta a lasciar andare pensieri, idee e concetti, anche da se stessi.

### 5° seduta

Zona del corpo: addome

Temi: fiducia, assimilazione

Strutture principali: muscoli addominali superficiali, muscolo ileopsoas

Ciclo di trattamento:

- colloquio introduttivo. Possibili temi/domande oggetto del colloquio: "Mi fido? C'è qualcosa (un avvenimento, un'esperienza o simili) che non ho ancora assimilato? Do ascolto alle mie intuizioni, al mio istinto? Qual'è il mio grado di accettazione?"
- Lettura del corpo: Raffronto tra sindrome lombalgica e sindrome cervicale; il bacino è inclinato in avanti o all'indietro?
- Inizio del trattamento in posizione supina
- Stiramento, ampliamento e distensione dell'intera superficie dell'addome
- Counter stretch sul muscolo retto dell'addome
- Muscolo obliquo
- Muscolo trasverso
- Muscolo ileopsoas

Nella 5° seduta si cerca di armonizzare pensieri, azioni e sentimenti. L'obiettivo di questa seduta è di riportare in equilibrio i muscoli retto dell'addome e ileopsoas, di stabilizzare la zona delle vertebre lombari, lenire il dolore nella zona delle vertebre lombari causato da tensioni addominali, rilassare le viscere ed entrare in contatto con la propria forza centrale.

### 6° seduta

Zona del corpo: dorso

Temi: appoggio, trattenere, rafforzare il dorso, alzarsi, sostegno

Strutture principali: fascia dei muscoli ischiocrurali, fascia toracolombare, muscolo erettore della colonna

Ciclo di trattamento:

- colloquio introduttivo. Possibili temi/domande oggetto del colloquio: rafforzamento della percezione per cui viene offerto sostegno: ad es. persone, natura, paesaggi, animali, tranquillità, spiritualità, Dio, meditazione, movimento; "con quale atteggiamento affronto la vita? Sono flessibile, mobile, cedevole, umile?"
- Lettura del corpo: piedi/postura; postura del bacino; differenze tra i lati destro e sinistro?
- Inizio in posizione prona: distensione delle fasce plantari

- tocchi profondi al tendine d'Achille, sul polpaccio fino al poplite (muscolo plantare, muscolo gastrocnemio, muscolo soleo, muscolo popliteo)
- Scioglimento delle attaccature dei muscoli bicipite femorale, semimembranoso e semitendineo
- Distensione dei muscoli grande gluteo, gluteo medio e muscolo piriforme
- Stiramento della zona intorno all'osso sacro e al grande trocantere
- Tocchi profondi al muscolo erettore della colonna, muscoli romboidei, muscolo trapezio
- Sollevamento pelvico, trattamento della nuca

La sesta seduta vuole migliorare la relazione tra gambe e colonna vertebrale, migliorare la mobilità di coccige e articolazione sacroiliaca, facilitare la postura eretta della colonna sul bacino, rimettere in sesto e rendere più flessibili le curve della colonna vertebrale. Spesso, dopo il trattamento, i clienti avvertono una sensazione di calore e sostegno al dorso, che trasmette sicurezza e calma interiore.

### 7° seduta

Zona del corpo: collo/testa/volto

Temi: essere autentici. Incontro. Percezione e cambiamento. Mostrare la vera natura di sé

Strutture principali: muscoli scaleni, muscolo suboccipitale, processo mastoideo, fascia del cuoio capelluto, muscoli mimici

Ciclo di trattamento:

- colloquio introduttivo. Possibili temi/domande oggetto del colloquio: pensare, riflettere, riflessione, interpretazione; nuca: luogo dell'equilibrio; "Sono prudente, vivace, predisposto al rapporto umano, adattabile, flessibile o inflessibile? Ho idee fisse, opinioni preconcepite?"
- Lettura del corpo: Comportamento e relazione tra testa e busto? Quanto si muovono collo/nuca/volto?
- Contatti su collo, nuca e base del cranio
- Joint release per sindrome cervicale
- Contatto, distensione e movimento della fascia del cuoio capelluto
- Collo: tocchi profondi ai muscoli scaleni, muscolo sternocleidomastoideo e trapezio, muscolo lungo della testa, muscolo digastrico, ioide
- Volto: stiramento dell'intera muscolatura mimica, in particolare del muscolo temporale e massetere
- Contatto con orecchi e occhi
- Pelvic Lift (sollevamento pelvico)
- Fase conclusiva ai piedi

La settima seduta viene spesso descritta dai clienti come molto piacevole, rilassante e rivitalizzante. Acquistano consapevolezza riguardo alle molteplici possibilità di espressione e movimento, le quali spesso si associano a una sensazione di maggiore



vitalità. Questa mobilità migliorata della nuca favorisce una nuova schiettezza, associata a una sensazione di prudenza in tutte le direzioni.

### Sedute integrative

Nelle sedute da 1 a 7 si toccano in modo mirato determinate zone del corpo, si rende accessibile la percezione consapevole e la si differenzia nelle proprie funzioni. A seconda della situazione, del processo o dei progressi svolti, è possibile ripetere singole sedute, oppure trattare nuovamente alcune zone del corpo, se necessario.

Dopo essersi concentrati su singole zone, ora il punto di attenzione è rivolto alla percezione globale del corpo. Ora, i diversi strati fasciali dovrebbero avere sufficiente libertà per organizzarsi nuovamente lungo tutto il corpo. Inoltre, gli strati esterni dovrebbero coordinarsi con quelli interni, cosé che uno strato non debba più compensare l'altro.

Si pone maggiore attenzione ora sull'unità del sentire corporeo, del percepire e del pensare, nonché sul significato delle impostazioni interiori necessarie alla percezione del mondo. Le seguenti sedute hanno lo scopo di spostare la percezione sulle relazioni più importanti, di sottolineare i collegamenti tra le zone del corpo, di integrare nella propria vita e nel proprio corpo le esperienze avute nel corso delle sedute e di ottenere una nuova consapevolezza. Per questi motivi, le sedute 8, 9 e 10 sono chiamate sedute integrative. Preparano alla conclusione del ciclo di Rebalancing.

### 8° e 9° seduta


Nell'8° e 9° seduta si parla delle polarità che risiedono in ogni persona, necessarie per lo sviluppo personale e per le relazioni. Le varie parti diventano quindi più consapevoli e comprensibili.

- La metà sinistra o inferiore del corpo è controllata dall'emisfero destro. A questo emisfero vengono assegnati principi e aspetti della personalità femminile, come l'intuizione, l'accettazione, la sensibilità, l'unità, l'improvvisazione, il sentimento, l'affetto.
- La metà destra o superiore del corpo è controllata dall'emisfero sinistro. A questo emisfero vengono assegnati principi e aspetti della personalità maschile, come la pianificazione, il dare, l'analisi, la quantificazione, l'intenzionalità, il controllo, il tendere verso un obiettivo.

Ogni uomo è dotato di un lato sinistro, sensibile e lo utilizza in tutta la sua esistenza, cosé come ogni donna è dotata di un lato destro, maschile.

Se queste polarità non vengono ammesse o se rimangono distinte, ciò spesso porta a tensioni interiori e dolore che compare sempre su un determinato lato.

Nel corso dell'8° seduta, si osserva quel lato nel corpo e nella vita che si dimostra incoerente, separato e limitato.

Possibili temi/domande oggetto del colloquio: "Cosa mi rende unico? Quale  concetto",

quali impostazioni ho verso me stesso? Cos'è cambiato in me nelle ultime sedute?"

Ciclo di trattamento:

- inizio al centro con la zona più "chiusa", sul muscolo ileopsoas o quadrato dei lombi
- il ciclo successivo è libero, cioè la terapeuta decide di volta in volta come proseguire.
- Esercizi mirati da svolgere a casa, che allenano la percezione e la trasposizione delle qualità di questo lato corporeo nella vita quotidiana.

Nella 9° seduta, si esegue il trattamento del lato a cui la cliente si sente più collegata e che le risulta più familiare.

Le sedute 8 e 9 sottolineano le polarità e le proprie qualità, nonché le tensioni che possono nascere. Aumentano la consapevolezza per cui il corpo cambia in ogni momento e determinano un nuovo ordine che si adatta alle richieste del momento. Ciò è reso possibile dalla forza elastica delle fasce in salute, che permettono al corpo di sostenersi e muoversi. Queste sedute vogliono incoraggiare ad andare incontro alla vita in modo più flessibile, a sperimentare e vivere in modo diverso e a mettere in discussione i dogmi.

### 10° seduta

Nell'ultima seduta del ciclo di trattamento si evidenzia la percezione delle singole zone del corpo e le relazioni che queste hanno verso un insieme più grande, si constata che non esiste nulla dentro e fuori dal corpo che non sia in relazione con esso. Ogni individuo è collegato a un grande sistema. La decima seduta aumenta la consapevolezza di essere uno e allo stesso tempo una parte di un insieme più grande.

Possibili temi/domande oggetto del colloquio: "Nel mio corpo, dove posso percepire più chiaramente la sensazione di unione e attaccamento? Quand'è che ho già vissuto il senso, la guida e l'unicità? Cosa ricorda il mio corpo dopo ogni seduta?"

Ciclo di trattamento:

La 10° seduta è libera e individuale. La terapeuta decide, con riferimento alle sedute precedenti, come essere di aiuto alla cliente affinché avverta una sensazione di armonia. È possibile eseguire ad es. tocchi profondi e complementari su tutto il corpo, affermare il ruolo delle articolazioni come elementi di collegamento, toccare singole parti del corpo e collegare i movimenti a parole che esprimano la relazione con l'interezza del corpo.

## **7. Limiti per la pratica del metodo/controindicazioni**

I limiti del Rebalancing sono situati nella zona in cui le forze di autoguarigione del corpo non sono sufficienti per tenere in salute l'organismo.

Le situazioni in cui non si deve eseguire un trattamento di Rebalancing costituiscono un'assoluta controindicazione. Questo accade nelle seguenti situazioni:

- una condizione generale estremamente pregiudicata
- gravi malattie infettive
- febbre
- linfagite
- tromboflebite acuta
- trombosi acuta
- infarto miocardico acuto

In caso di controindicazione, è consigliabile rivolgersi al proprio medico. I trattamenti con Rebalancing possono essere eseguiti con il parere del proprio medico o al di fuori della zona interessata e con un'intensità adatta.

Questo accade nelle seguenti situazioni:

- tumore
- lesioni
- operazioni
- psicosi

## **8. Differenziazione delle competenze in base a metodi specifici**

Nessuna

## 9. Risorse specifiche del metodo

### 9.1 Conoscenze

La terapeuta complementare del metodo Rebalancing dispone delle seguenti conoscenze:

- anatomia e fisiologia specifiche del metodo (fasce, muscolatura, ossa, tessuto connettivo)
- conoscenze attuali tratte dalla ricerca sulle fasce connettivali
- catene miofasciali funzionali
- modello di tensione fasciale funzionale
- tensesgrità dell'anatomia
- plasticità intesa come plasmabilità del tessuto connettivo
- dettagli e concetti per il trattamento di fasce muscolari, setti intramuscolari e membrane interossee
- cicli di trattamento e contenuti tematici delle dieci sedute di Rebalancing
- origine e provenienza del Rebalancing
- filosofia del Rebalancing
- modello di postura del corpo
- relazioni psicosomatiche
- esercizi da svolgere a casa (meditazione, esercizi per il corpo, per la percezione, cambiamenti di postura e comportamento)
- controindicazioni e limiti del Rebalancing

### 9.2 Capacità

La terapeuta complementare del metodo Rebalancing dispone delle seguenti capacità:

- rilevazione dell'anamnesi ed esecuzione della lettura del corpo orientata al potenziale
- sviluppo e motivazione di un piano di trattamento
- esecuzione appropriata dei tocchi profondi al tessuto connettivo con dita, pollici, nocche delle dita centrali, mano, pugno aperto, punta del gomito o superficie del gomito
- trattamento di fasce muscolari, setti intramuscolari e membrane interossee tale da ottenere un effetto positivo sugli strati fasciali profondi
- sostegno e miglioramento delle funzioni miofasciali
- utilizzo appropriato di altre tecniche come gli scuotimenti del corpo (Joint Release), immobilizzazione delle articolazioni e tecniche manuali di rilassamento miofasciale
- percezione differenziata delle tipologie di contatto, ad es. di forza e peso
- esame visuale, palpazione e monitoraggio funzionale dei tratti fasciali collosi
- tecniche miofasciali differenziate
- applicazione, conforme alla situazione, delle tecniche manuali di Rebalancing
- diversi impieghi del colloquio
- colloquio psicosomatico legato al tema delle dieci sedute
- applicazione delle tecniche manuali in relazione alle dieci sedute
- buone doti di osservazione

- riconoscimento e presentazione del modello di atteggiamento (esteriore) e delle relazioni psicosomatiche (atteggiamenti interiori)
- presentare alla cliente, con parole e contatto fisico, il modello di atteggiamento e la corretta postura del corpo
- sostenere la cliente nell'acquisire consapevolezza circa le relazioni tra postura del corpo, impostazioni interiori e modello (di vita)
- sostenere la cliente, tramite l'impulso al dialogo, le tecniche manuali di trattamento ed esercizi scelti, a integrare nella propria vita nuove possibilità di pensiero, comportamento e movimento
- fornire esercizi per l'attenzione e la meditazione da eseguire ogni giorno
- conoscere come posizionare la cliente in base alla situazione
- controllo della propria ergonomia

### 9.3 Competenze

La terapeuta complementare del metodo Rebalancing dispone delle seguenti competenze sociali e personali:

- presenza, attenzione ed empatia
- impegno e calma
- apprezzamento per la specificità di ogni cliente
- consapevolezza di possibili cambiamenti
- realizzazione di un ambiente passibile di cambiamenti
- l'accettazione e la conoscenza che ogni persona possiede tutto ciò di cui ha bisogno per la propria salute.
- differenziazione tra la percezione di sé e la percezione della cliente
- sostegno mentale e pratico alla cliente nella propria responsabilità
- percezione e rispetto dei limiti della cliente
- responsabilità
- consapevolezza delle proprie esigenze e delle motivazioni
- consapevolezza dei propri atteggiamenti, impostazioni e modelli
- consapevolezza dei propri limiti e dei limiti del Rebalancing
- gestione costruttiva della critica

## **10. Posizionamento**

Il Rebalancing integra diversi impieghi terapeutici e tecniche di trattamento: vi sono quindi analogie con altri metodi della terapia complementare. La combinazione di vari elementi rende il Rebalancing un metodo a se stante, con un profilo proprio che risulta diverso da quello degli altri metodi.

## Rolfing

Il Rebalancing deriva dal Rolfing: esistono quindi molte analogie con esso. Ida Rolf è stata una delle prime persone a lavorare in modo mirato con le fasce connettivali. Ha deciso la suddivisione e il ciclo delle dieci sedute, cosé come si utilizzano nel Rebalancing, sebbene possano esistere, nelle singole sedute, differenze parziali in relazione al ciclo di trattamento o alla ponderazione dei punti focali per il trattamento stesso.

Vi sono differenze anche nella lettura del corpo, in quanto il Rebalancing si occupa meno della disposizione del corpo nel campo gravitazionale, ma si concentra più sugli aspetti psicosomatici che sono espressione della postura e dello sviluppo del corpo.

Mentre nel Rolfing l'obiettivo è quello di fare in modo che la persona riesca a muoversi con maggiore armonia e minore fatica possibile, nel Rebalancing il fine ultimo è quello di ottenere consapevolezza sui propri atteggiamenti e condizioni, ammettendone la ragionevolezza, oltre a sviluppare possibilità per cui accettarle consapevolmente, operando una libera scelta, e poterle all'occorrenza cambiare.

## Integrazione posturale (IP)

L'integrazione posturale (IP) secondo Jack Painter è una forma di psicoterapia del corpo. La realtà psichica e l'esperienza spirituale della cliente vengono incluse nelle osservazioni terapeutiche, in quanto rappresentano influssi importanti che plasmano sia il corpo sia la personalità. L'IP si occupa anche del massaggio profondo del tessuto connettivo. Vi sono delle analogie con il Rebalancing. Il Rebalancing non è però inteso, come una psicoterapia. Il Rebalancing è caratterizzato da una manipolazione delicata, dall'accettazione amorevole di tutto ciò che si mostra in quel momento: senza voler valutare, confrontare o cambiare.

È in grado inoltre di avvicinare alla soglia del dolore grazie al dialogo con la cliente. Il Rebalancing si differenzia dal Rolfing e dall'IP anche per un altro aspetto essenziale. Mentre il Rolfing utilizza il corpo e cerca di ottimizzare la postura, l'IP coinvolge la psiche per ricevere una funzionalità ottima, il Rebalancing, inoltre, integra la dimensione spirituale con il lavoro del corpo. Accettarsi come creatura completa parte della creazione, scoprire la relazione con il tutto, riconoscere la ragionevolezza del vissuto, ammettere che c'è qualcosa di più grande, provare umiltà e gratitudine nei confronti della vita, lasciar andare amore, stima e attenzione, nutrire il sentimento di essere in armonia con l'universo: questi sono i temi che vengono affrontati nel Rebalancing, soprattutto nelle sedute integrative (8-10).

## Osteopatia

Grazie all'osteopatia, il Rebalancing collega l'osservazione del corpo, come unità funzionale, con la capacità di autoregolazione e autoguarigione. Vi sono analogie anche nelle osservazioni secondo cui struttura e funzione si condizionano e influenzano a vicenda. Inoltre, grazie alla manipolazione delle strutture connettivali, vengono trasmessi impulsi per l'autoregolazione. La modalità di lavoro, con movimenti lenti, delicati e mirati delle mani sul corpo, possiede molteplici analogie. Nel Rebalancing, il

colloquio ha una grande importanza, si dedica maggiore attenzione all'influsso di psiche, sensazioni e dogmi sulla struttura del corpo, si sottolinea fortemente il ruolo della consapevolezza per il riconoscimento e il cambiamento dei modelli di atteggiamento. Il Rebalancing non ricorre ad alcuna tecnica viscerale che provi ad agire sugli organi interni. È possibile, tuttavia, esercitare un'influenza sulle fasce degli organi interni in modo indiretto, ad esempio lavorando sulle fasce dell'addome.

### Bioenergetica

Grazie alla bioenergetica, Alexander Lowens condivide la visione col Rebalancing secondo cui le esperienze avute nella prima infanzia plasmano il carattere di una persona, possono provocare cambiamenti nella struttura del corpo e portare persino dei blocchi corporei. Queste caratteristiche si possono riconoscere e chiarire con la lettura del corpo ("Bodyreading"). Nel Rebalancing si dà grande valore alla capacità delle persone di affrontare situazioni difficili, di apprezzare e riflettere il proprio potenziale, cosé come è espresso dal corpo. L'impiego della terapia energetica per rafforzare l'energia bloccata e "forzare" uno scoppio si diversifica dalla procedura del Rebalancing, dove si cerca di ottenere nuove, positive esperienze a livello del corpo mediante trattamenti fasciali lenti, delicati e allo stesso tempo profondi.

### Tecnica Alexander

Con la tecnica Alexander è possibile apprendere, mediante esercizi da svolgere con lentezza e concentrazione, l'uso corretto del proprio apparato locomotore, vale a dire ottimale secondo i criteri economici del proprio corpo. Nel Rebalancing, il lavoro sul tessuto fasciale è completato da esercizi per la postura e la mobilità, in cui si tratta la percezione consapevole della postura corporea e dei movimenti. A sostegno della percezione, vengono creati momenti di silenzio consapevole. In questo vi sono analogie con la tecnica Alexander. A differenza della tecnica Alexander, il Rebalancing non parte da un atteggiamento "corretto" da raggiungere, bensì sottolinea la scelta consapevole. Nella tecnica Alexander non vengono utilizzate tecniche per il trattamento miofasciale.

### Trager

Nel Rebalancing i clienti vengono incoraggiati a sperimentare nuovi atteggiamenti e a percepire i cambiamenti: quando si avverte più pesantezza, più leggerezza e libertà? In questo è possibile discernere elementi del metodo Trager. Per tecnica del "Joint Release" si intende lo scuotimento delicato o il vibrare delle articolazioni, cosé da indurre una sensazione di rilassamento e rendere comprensibili nuovi movimenti: anche questo è ispirato da Trager. A differenza del Rebalancing, nel metodo Trager non sono previste tecniche per il trattamento fasciale.

### Metodo Feldenkrais

Il metodo Feldenkrais è un processo pedagogico dotato di un orientamento per il corpo. Grazie alla formazione sull'autopercezione cinestetica e propriocettiva, si migliorano le funzioni base delle persone, si riduce il dolore e si percepiscono i movimenti con più leggerezza e piacere.

In questo modo, i clienti possono provare diverse possibilità che riguardano la postura e il movimento, tra cui possono scegliere in maniera consapevole. Qui il Rebalancing condivide qualche punto con il metodo Feldenkrais, quando Moshe Feldenkrais dice: “La libertà di scelta è tale solo quando dispongo di varie possibilità”, e quando ciò permette di sperimentare queste possibilità giocando, con una sensazione di gioia e senza fatica. A differenza del Rebalancing, il metodo Feldenkrais non include alcun trattamento fasciale in grado di incentivare l'ampliamento dello spettro delle possibilità motorie o delle esperienze.

### Shiatsu

Il modo in cui si eseguono i tocchi profondi utilizzando il proprio peso corporeo, in cui si manipola il tessuto e vi si affonda lentamente, somiglia molto alle tecniche shiatsu. Inoltre, non vi sono analogie con lo shiatsu.

### Release miofasciale

Vi sono molte analogie con il Release miofasciale, che riguardano il significato delle fasce connettivali necessarie alla mobilità di tessuti, articolazioni e quindi dell'intero corpo. Di grande importanza sono le scoperte della ricerca fasciale moderna, condotta ad es. all'Università di Ulm. Le tecniche utilizzate per il lavoro strutturale con il tessuto connettivo fasciale, ad es. l'impiego delle nocche o del gomito per una manipolazione profonda, l'applicazione delle tecniche di “stretch” e “unwinding” per sciogliere i tratti infeltriti del tessuto connettivo, si possono trovare sia nel Release miofasciale sia nel Rebalancing. La differenza principale consiste nel fatto che il Release miofasciale si concentra sulla funzione corporea, mentre il Rebalancing coinvolge essenzialmente l'esperienza soggettiva e spirituale.

### Psicoterapia del corpo

Il Rebalancing considera la persona come un'unità, senza separarla in corpo, spirito e anima. L'esperienza spirituale della cliente costituisce a questo riguardo un aspetto essenziale per le osservazioni terapeutiche. Un trattamento di Rebalancing non è inteso, però, come una psicoterapia. Il Rebalancing considera l'anima senza riferimenti a disturbi psichici o malattie psichiatriche, bensì come parte integrante dell'essere vivente, dotato del proprio potenziale di espressione creativa. Nel Rebalancing, apprezzare questo potenziale, accettarlo con amore e schiuderlo a seconda delle proprie possibilità, determina l'importanza della psiche. Oltre al dialogo e alla lettura del corpo,



nel Rebalancing si opera soprattutto mediante contatti e serie di tocchi profondi a livello miofasciale, a differenza della psicoterapia del corpo.

La terapeuta complementare del metodo Rebalancing è consapevole della differenza tra medicina tradizionale, medicina alternativa e terapia complementare.

Il Rebalancing non rappresenta alcuna religione e alcun credo, in quanto è neutrale.

## **11. Struttura ed estensione della componente specifica del metodo relativa alla formazione KT**

Il Rebalancing è un metodo completo. La componente specifica del metodo relativa alla formazione KT comprende almeno 500 ore di contatto e 1250 ore di studio. I contenuti delle varie lezioni si sovrappongono, quindi un elenco delle ore è puramente indicativo.

Anatomia miofasciale specifica del metodo, fisiologia e patologia, catene funzionali dei muscoli a livello miofasciale  
Limiti, controindicazioni 30 ore

Lettura del corpo (diagnosi visiva), linguaggio del corpo, modello miofasciale, analisi strutturale della corporatura, inclusa la ricerca strutturale e psicosomatica delle cause 30 ore

Teoria e pratica della psicosomatica nel Rebalancing  
Modelli per la chiarificazione psicologica della postura corporea 30 ore

Abilità nel contatto  
Basi di percezione e interazione nella fase personale di manipolazione fasciale e di contatto 30 ore

Ciclo di trattamento con sistema a 10 sedute  
Strategie per il trattamento strutturale e psicosomatico Dimostrazione delle 10 sedute standard, discussione e risultati del trattamento 180 ore

Tecniche specifiche di Release miofasciale (manipolazione del tessuto connettivo fasciale)  
Sviluppo di strategie di trattamento per disturbi originatisi a causa di infeltrimenti

fasciali differenti	30 ore
Strategie per il colloquio specifiche per il Rebalancing Principi ed esercizi per l'interazione cliente-terapista a livello di terapia del corpo	30 ore
Incoraggiare la percezione Formazione sull'intuizione, esercizi di interazione per comprendere le relazioni psicosomatiche	30 ore
Lavoro con il respiro e le emozioni	20 ore
Modello per l'atteggiamento, l'impostazione, l'autocompetenza Osservazione e sviluppo delle proprie impostazioni (atteggiamenti interiori) e osservazione della propria postura sul lavoro nonché come impiegare con efficienza il proprio corpo	30 ore
Igiene del corpo: training fasciale, esercizi di distensione e rinvigorimento, meditazione a riposo e in movimento	30 ore
Filosofia, origine Basi teoriche del Rebalancing	10 ore
Esercizi da svolgere a casa (meditazione, esercizi per il corpo, report di trattamento, intervistazioni)	20 ore

Fonti

- Bernd Scharwies: Rebalancing-Die Kraft der tiefen Berührung, Param Verlag 2008
- Chinmata & Sudas: Bewusstheit durch Berührung. body awareness verlag 1992
- Robert Schleip, Thomas W. Findley, Leon Chaitow, Peter A. Huijing (Hrsg.): Lehrbuch Faszien, Urban&Fischer 2014
- Robert Schleip: Faszienfitness. Riva Verlag 2014
- Robert Schleip: Der aufrechte Mensch. Irisiana; 2000
- Peter Schwind: Faszien. Irisiana 2014
- Peter Schwind: Faszien und Membrantechniken. Urban&Fischer 2014
- Serge Paoletti: Faszien. Urban&Fischer 2011
- Thomas W. Myers: Anatomy Trains. Urban&Fischer 2010
- António R. Damásio: Ich fühle, also bin ich. List 2000
- Ken Dytchwald: Körperbewusstsein. Synthesis 1996
- Deane Juhan: Körperarbeit. Knaur 1997
- Alexander Lowen: Bioenergetik. Rororo 2007
- Ashley Montagu: Körperkontakt. Klett-Cotta 2012
- Wilhelm Reich: Charakteranalyse. Kiepenheuer & Witsch 1970
- Joachim Bauer; Warum ich fühle, was du fühlst. Hoffmann und Campe; 2005
- Ida Rolf; Rolfing im Überblick. Junfermann; 1993
- Ron Kurtz, Hector Prestera: Botschaften des Körpers. Kösel; 1991
- Halko Weiss; Auf den Körper hören. Kösel; 1987
- Moshé Feldenkrais; Das starke Selbst. Suhrkamp; 1992
- Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für das menschliche Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht, 2005