

Progetto

Didattica & Apprendimento degli Adulti
Didaktik & Erwachsenenlernen
Teaching & Adult Learning



Bolzano - Bozen
30-31 / 03 / 2006
Alto Adige - Südtirol (Italy)

Abstract

Il Respiro nella formazione di oggi

Le tendenze future della formazione e l'uso delle tecniche di respirazione

Realizzato da

Alessandro D'Orlando

Psicologo clinico, formatore aziendale, consulente organizzativo rispetto alle costellazioni sistemiche di Hellinger

Area tematica: *Modalità e pratiche/Methoden u. Anwendung*

Workshop: *Dove stiamo andando/Wohin gehen wir*

L'articolo si sviluppa fondamentalmente in quattro passaggi:

- a) perché è importante la respirazione nella formazione di oggi;
- b) le nuove tendenze culturali che influenzano la formazione e come la respirazione si integra in questo panorama;
- c) in cosa consiste la tecnica del respiro circolare e
- d) alcune sue modalità applicative, con esercizi e ambiti di utilizzo.

a) La respirazione nella formazione di oggi è importante perché 1) la formazione non può non tenere conto delle nuove pratiche sempre più diffuse tra la popolazione: ad es. yoga, meditazione, medicine "dolci"; 2) è una risposta efficace e semplice alle tante problematiche moderne: stress, crisi e cambiamenti improvvisi; 3) le persone in aula sono sempre più coinvolte in un nuovo paradigma di pensiero che può essere definito con i seguenti cinque aggettivi: olistico, femminista, mistico, planetario, interattivo.

b) Possiamo inquadrare l'uso del respiro in base a tali nuove tendenze suggerite al mondo della formazione da questo nuovo paradigma.

Fare formazione olistica significa rispettare l'essere umano nella sua totalità, dal punto di vista di corpo, emozioni, mente, anima e spirito - ed il respiro è lo strumento ideale in questo senso. Nel corpo migliora lo stato fisico, chimico ed elettrico; riequilibra la sfera emozionale; migliora le prestazioni mentali, la lucidità, la memoria, l'attenzione e la creatività, attraverso il cambiamento di specifici e rilevabili parametri elettrofisiologici; può inoltre influire sugli strati profondi della psiche e trasformare il modo con cui una persona si relaziona con il mondo e con sé stesso attraverso l'induzione delle cosiddette peak experiences.

Esse non sono qualcosa di riservato a pochi, ma un bisogno profondo di tutti, davanti al quale è persino pensabile un rovesciamento della piramide

dei bisogni di Maslow, secondo la psicologia transpersonale. La formazione "mistica" può aspirare a tali obiettivi, creando le condizioni perché tali esperienze siano avvicinabili se non realizzabili nell'immediato, attraverso la scoperta e la valorizzazione della sfera corporea ed emozionale, e di facoltà come l'intuizione, l'attenzione, la sensibilità, l'empatia.

Il termine "formazione femminista" si riferisce appunto a tutto ciò, per riequilibrare il primato del pensiero rispetto all'emozione, della razionalità rispetto all'intuizione, della forza rispetto alla delicatezza, di ciò che è misurabile e visibile rispetto a ciò che è indeterminato e nascosto.

Formazione planetaria. Tutto ciò che avviene in un angolo del mondo influisce sul resto del pianeta, su un piano fisico, emozionale, mentale, di anima e spirituale: la formazione può semplicemente riconoscere ciò nelle proprie premesse e rendere tali collegamenti più evidenti, attraverso opportuni strumenti, tra cui il respiro (oltre che le costellazioni sistemiche ed organizzative di Bert Hellinger).

La formazione interattiva. Gli individui possono esprimere il proprio massimo potenziale solo comunicando efficacemente tra loro. Il respiro aiuta a comunicare meglio, riduce l'importanza delle simpatie/antipatie e della mente con i suoi modelli di cosa è reale e cosa non lo è, e ciò consente anche di operare al meglio in una realtà che di schemi prevedibili ne ha sempre meno.

c) La tecnica del respiro presuppone sostanzialmente cinque elementi: 1) rilassamento fisico. 2) Respiro circolare: si respira solo dal naso o dalla bocca, senza pause. Velocità e profondità, assieme ai tempi di utilizzo, sono le variabili che regolano l'intensità dell'esperienza. 3) Attenzione alle minime variazioni fisiche. 4) Atteggiamento mentale positivo, per sostenere l'emergere di ricordi ed emozioni e la maggiore sensibilità indotta dalla maggiore respirazione. 5) Assenza di giudizio: non si paragona nulla di ciò che si sta vivendo con le aspettative, i desideri, i ricordi o le

norme. Ciò consente di stare maggiormente nel qui ed ora.

d) Il respiro nelle organizzazioni trova quindi un interessante terreno di applicazione, con gli adattamenti del caso, soprattutto in base alle richieste della committenza ed alla disponibilità dei partecipanti. Si possono organizzare week-end in outdoor, in cui praticare in maniera intensiva tali pratiche o diluirle in più tranquillizzanti incontri in azienda. Ad es., tra gli esercizi possibili ci sono: 1) la respirazione da distesi e prolungata per 20-30', per liberarsi dallo stress di lunga data, conoscere le emozioni che possono emergere, entrare in uno stato di particolare, e per alcuni inedita, calma. 2) Nell'esercizio in cerchio, si porta la consapevolezza sulla respirazione circolare mentre ci si guarda l'un l'altro, portando l'attenzione alle emozioni che ciò può muovere. Questa tecnica serve a far capire come gestire gli stati d'animo e fisici che una persona può far provare, come gestire il meccanismo della proiezione, della simpatia e della antipatia, come percepire meglio il

linguaggio non verbale e sviluppare un atteggiamento non giudicante.

Interessanti applicazioni il respiro trova anche in settori come ad es. la gestione dello stress, lo sviluppo della creatività e delle abilità di leadership (ad es. la respirazione induce rilassamento, ciò consente di gestire meglio lo stress del cambiamento ed è importante per la leadership perché permette di gestire anche lo stress del gruppo; la miglior ossigenazione aumenta la memoria e così è possibile gestire più informazioni; la maggior consapevolezza corporea consente di percepire l'effetto delle proprie emozioni nel corpo e quindi di regolare la comunicazione in base agli stati d'animo personali e altrui...).

La respirazione può quindi rientrare nel bagaglio del formatore che voglia manifestare in forme ancora più efficaci il suo impegno per una organizzazione ed una comunità più rispettose dell'essere umano e dell'ambiente in cui vive e lavora, e soprattutto per un individuo che usi con più consapevolezza le proprie immense potenzialità di crescita umana e professionale.