



## Vibrazioni, quelle....conosciute!

di Filippo Porcari

Ho incontrato la Bioenergetica quasi dieci anni fa. Mi trovavo in un momento molto difficile della mia vita, così la mia terapeuta, con la quale comunque facevo un lavoro corporeo in seduta, m'indirizzò verso le classi di Bioenergetica.

All'inizio è stato molto faticoso: forse perché provenivo da discipline come lo Yoga o l'Aikido, in cui nei movimenti si richiede precisione e disciplina e si respira col naso e non con la bocca.

La mia insegnante dava indicazioni sull'esecuzione degli esercizi ma osservavo i miei compagni e vedevo che ognuno li faceva **a modo proprio** e addirittura qualcuno li terminava prima e si sedeva a riposare...

Soprattutto durante il *grounding* e il *bend over*, la conduttrice rassicurava il gruppo sulla possibilità che si potessero sviluppare delle vibrazioni nelle gambe e ci diceva di lasciarle scorrere, che erano buone e che potevano salire anche lungo il busto fino al viso.

Vedevo **gente tremolante** e pensavo fosse una roba strana. Ascoltavo le mie gambe e niente, non si muoveva nulla... **piloni di ghisa piantati nel suolo.**

Il *grounding* per me era davvero difficile e non capivo il perché. Avevo praticato sport ben più tosti, eppure quella semplice posizione con le ginocchia leggermente piegate mi **metteva in ginocchio** da un altro punto di vista, quello emotivo. Ogni volta che flettevo e divaricavo le gambe all'altezza del bacino, dentro di me saliva **frustrazione, impotenza e rabbia**. E le mie gambe erano sempre lì, sostenevano fisicamente il mio peso ma faticavano a **sostenere me stesso**. Delle vibrazioni nemmeno l'ombra. Tutto intorno a me si muoveva e io sprofondavo nella fissità. "Perché io no? Cosa mi succede?? Le voglio anche io, le voglio a tutti i costi!!" E allora piegavo maggiormente le ginocchia, le piegavo meno, spostavo il peso in avanti, le provavo tutte, ma niente. Le **mie** vibrazioni non arrivavano.

A furia di sbattere la testa contro il muro a un certo momento mi sono arreso. "Basta! Mi sono scocciato! Evidentemente le cose stanno così, ci rinuncio!"

Ho iniziato quindi a spostare la mia attenzione verso altre parti del corpo, verso altri esercizi e durante il *grounding* mi limitavo ad ascoltare le sensazioni che c'erano, prendendone atto. Senza giudicarmi, senza colpevolizzarmi e soprattutto **senza pretendere**.

Cinque anni di pratica bioenergetica sono trascorsi e un giorno, durante una classe del lunedì, eccole, quando io nemmeno più le pensavo, quando mi stavano anche un po' antipatiche, piccole formiche scattanti abitavano le mie gambe e la sensazione di spazio e stupore, mai provata una cosa simile. Le gambe leggere lasciavano scorrere delle piccole oscillazioni delicate che si arrampicavano dai piedi su su fino al bacino.

Con lucidità constatavo la stabilità della mia postura e la Vita vibrare nel corpo. "**Vibro ma non barcollo!**" Presente a me stesso e piacevolmente tutto intero, integro. Senza fatica.

Non se ne sono più andate. Qualcosa è cambiato irrimediabilmente; un piccolo enorme salto.