

Eleonora Casazza

# TENSIONI MANDIBOLARI



Libera scuola di Yoga Hamsa di Maurizio Morelli

## **Tesina per il superamento dell'esame del primo anno 2013 – 2014**

### **TENSIONI MANDIBOLARI**

**a cura dell'allieva Eleonora Casazza**

*Dedico questo lavoro a Giulia Grigoletto, Antal, che mi insegna, mi ispira e mi sostiene nel cammino dello yoga.*

#### **INDICE:**

##### **Introduzione**

##### **1. Qualche nozione di anatomia**

movimento mascellare

##### **•2. Le funzioni principali della mandibola**

•Masticazione

•Deglutizione

•Fonazione

•Respirazione

•Sbadiglio

##### **3. La mandibola come parte integrante del sistema posturale**

##### **4. I principali disturbi connessi a disfunzioni o ad anomalie mandibolari**

•Serramento mandibolare da stress

•Bruxismo

Fisiologia del

- Malocclusioni
- Sviluppo asimmetrico (ispessimento) delle ossa mascellari
- Rettilineizzazione del tratto cervicale
- Emicrania
- Problemi di respirazione e digestione, nausea, secchezza e arrossamento di occhi e gola

## 5. **Piano simbolico ed emozionale: Psicosomatica, Bioenergetica e Chakra**

- Muladhara Chakra – I denti
- Svadhithana Chakra – La lingua

## 6. **Esercizi – Sollecitazioni**

**21**

- Auto osservazione
- Confidenza con il corpo: conoscenza empirica della mandibola
- La relazione fra palato e mascella
- La relazione fra lingua, orecchio e mascella
- Come le tensioni nella zona del capo influenzano la capacità di relazionarsi con l'esterno
- Giochi – “attacchi d'arte”
- Visualizzazioni
- L'ausilio dei suoni

## **Bibliografia**

## **Introduzione**

L'idea di scegliere le tensioni mandibolari come argomento della mia tesi, mi è nata una mattina, mentre mi lavavo il volto e i denti. Mi sono accorta che nel farlo, portavo in contrazione le spalle, il collo e la mandibola. Il mio respiro si faceva breve e meccanico, anche l'addome non era rilassato e i miei piedi erano “arricciati” sul tappeto

Da quel momento, ho iniziato ad allenare l'attenzione e ho rilevato questa “meccanica del corpo” in molte altre situazioni: quando mi lavo il capelli a testa in giù, davanti al pc, in auto (mentre sono attenta alle altre macchine o faccio manovra), quando sollevo pesi, mentre lavoro in cucina, ecc.

E' importante cercare di capire in che condizione emotiva e psichica ci troviamo, quando agiamo schemi corporei non corretti, come in questo caso, che comporta un irrigidimento del corpo eccessivo, non funzionale.

Nel mio caso si tratta di tensione per la mancanza di tempo, di frustrazione per dover fare qualcosa che

non vorrei, di stress, ansia, rabbia, debolezza o affaticamento.

Si riscontra infatti, che è più facile adottare una postura corretta se siamo sereni. Al contrario, quando sentiamo (a livello più o meno conscio) che dobbiamo difenderci da qualcosa o manifestare un disagio o “risolvere un problema”, adottiamo degli schemi difensivi, che ci portano ad utilizzare una forza maggiore a quella necessaria. Questo genera affaticamento, contratture e criticità di vario genere.

Possiamo cercare di prevenire questi disturbi, allenando la nostra auto-osservazione, la capacità di decontrarre il corpo e respirando correttamente.

Va da sé che è più facile cogliere questi sintomi in uno stato di benessere, ma anche quando siamo sotto stress, possiamo richiamare la nostra consapevolezza e correggere la postura, respirare più profondamente, decidere di non fare qualcosa, di prenderci una pausa oppure farci una risata.

Questa ricerca e lo yoga mi hanno illuminato su come il sistema orale sia coinvolto in tutti i tipi di espressione emozionale ed in molte delle attività utili per mantenerci in vita. Piangere, ridere, comunicare verbalmente e non, mordere, masticare, deglutire, respirare, sbadigliare e urlare sono solo alcuni degli esempi.

Sono partita da un'esplorazione anatomica e fisiologica dell'apparato di cui la mandibola fa parte, per approdare alla scoperta di come esso sia collegato ad emozioni profonde, come la rabbia, che normalmente siamo chiamati a contenere o a reprimere completamente.

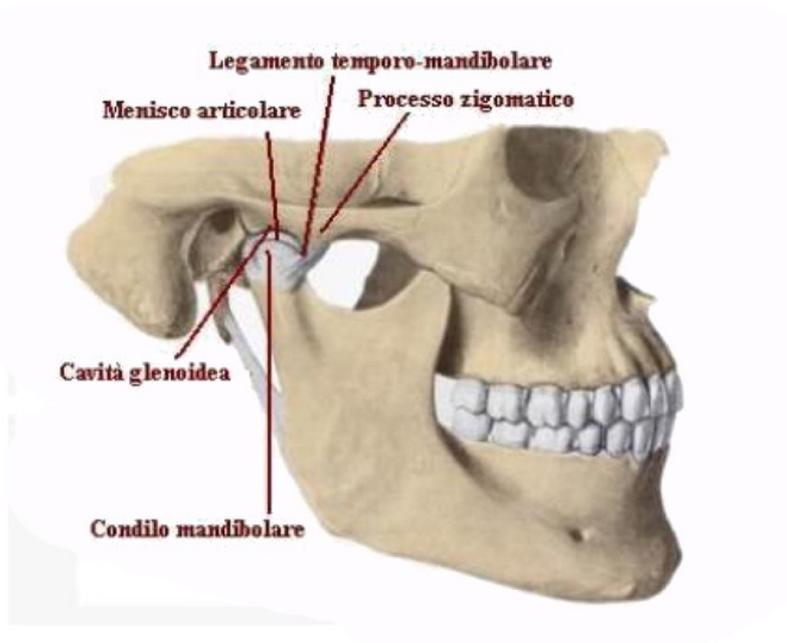
Poi ho esaminato la zona in oggetto, dal punto di vista dei due chakra studiati quest'anno ed in fine ho raccolto una serie di esercizi e stimoli, che si possono cogliere se vogliamo prendere confidenza con la potenza fisica, l'intensità espressiva e la valenza simbolica della mandibola.

## **Qualche nozione di Anatomia**

La mandibola fa parte di un apparato complesso, preposto a diverse specifiche funzioni: l'apparato STOMATOGNATICO (“stoma, stomatos” = bocca e “gnatos” = mascella).

Tale apparato è composto da:

- denti, gengive, ossa mascellari (di cui quella inferiore è detta mandibola), articolazioni temporo-mandibolari, ghiandole salivari, tessuti neuro-muscolari e mucose orali.



Tutte queste parti vengono coinvolte nelle seguenti funzioni:

- **morso e masticazione**
- **deglutizione**
- **fonazione**
- **in modo complementare, respirazione**
- **sbadiglio**
- **espressività (sorriso, broncio, ecc)**

## **Fisiologia del movimento mascellare**

La mandibola è il principale osso mobile dell'apparato STOMATOGNATICO. E' congiunta al capo tramite le ATM, articolazioni TEMPORO-MANDIBOLARI, rivestite e protette da cuscinetti fibro-cartilaginei: i MENISCHI.

E' interessante rilevare che le ATM assommano tanto le caratteristiche morfologiche e funzionali degli erbivori, quanto quelle dei carnivori:

- i CARNIVORI presentano un'articolazione a cerniera capace di produrre unicamente un movimento VERTICALE (apro-chiudo) caratteristica che dona loro maggior forza;
- gli ERBIVORI invece utilizzano movimenti laterali (destra-sinistra), ovvero di ADDUZIONE e ABDUZIONE, in grado di permettere loro di sminuzzare grandi quantità di filamenti vegetali (ruminare).

Le ATM umane possono dar luogo a ciascuno di questi movimenti, insieme alla protrusione ed alla retrusione (avanti-indietro) o alla somma di più movimenti: la circonduzione.

Il movimento della mandibola è regolato dai MUSCOLI MASTICATORI, che si sviluppano a partire dal cranio oppure dall'osso ioide:

- per ELEVARE la mandibola si contraggono i muscoli TEMPORALI, MASSETERI e PTERIGOIDEI INTERNI.

- per ABBASSARE la mandibola si attivano i SOPRAIOIDEI e, quando l'apertura della bocca raggiunge l'ampiezza massima, si verifica una piccola estensione del capo sul collo.

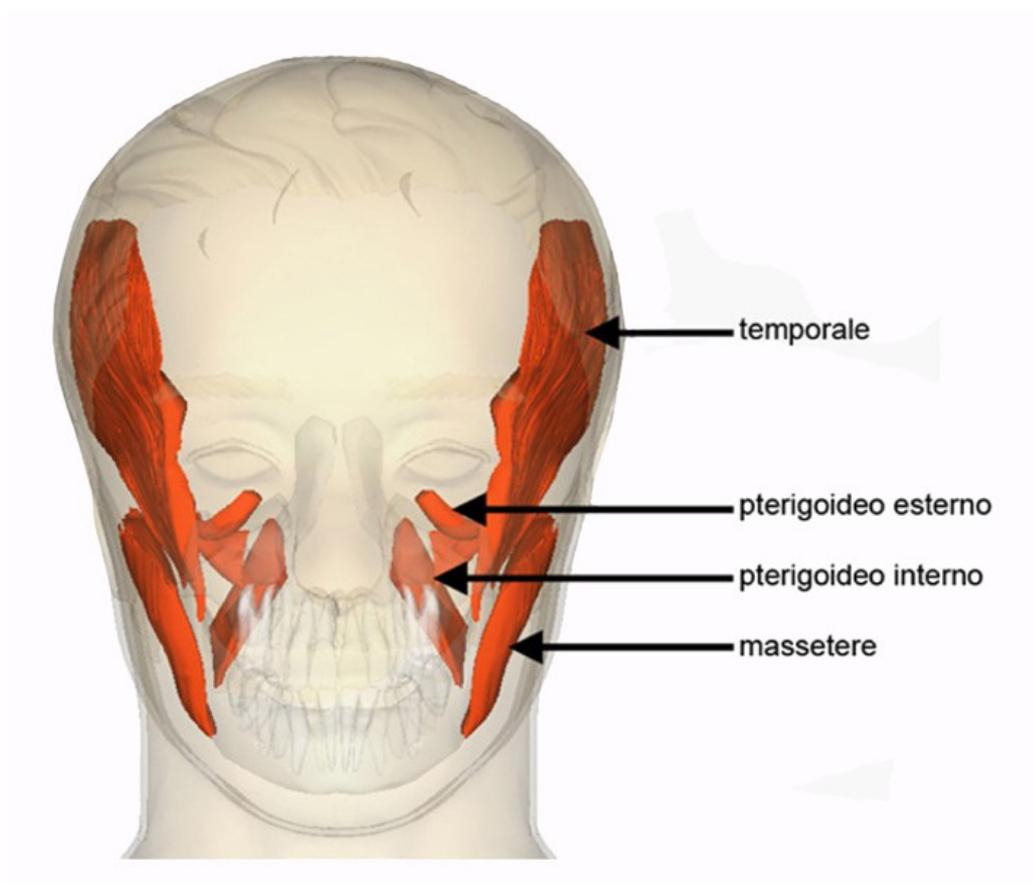
- per APRIRE la bocca entrano in gioco PTERIGOIDEI LATERALI e SOPRAIOIDEI

I condili mandibolari, ovvero le estremità articolari, ruotano su se stessi all'interno delle cavità glenoidee, permettendo l'apertura naturale della bocca (fra i 2 e i 2,5 cm in verticale, a partire dai margini degli incisivi delle due arcate) e scorrono in avanti per favorire un'ulteriore apertura (quella massima può raggiungere 5 – 6 cm in verticale).

- per CHIUDERE la bocca o per PROTUNDERE la mandibola si azionano i PTERIGOIDEI INTERNI E LATERALI.

- per la RETRUSIONE della mandibola, contraiamo i muscoli TEMPORALI e il DIGASTRICO. (I movimenti di PROTRUSIONE, RETRUSIONE e di LATERALITA' sono pari ad  $\frac{1}{4}$  del valore dell'apertura naturale, pertanto mediamente di circa 7 – 10 mm.)

- per i movimenti laterali di ADDUZIONE e ABDUZIONE si utilizzano PTERIGOIDEO LATERALE e INTERNO.



# Le funzioni principali della mandibola

*“Non c’è articolazione del corpo che lavori più di quella mandibolare. Proviamo solo ad immaginare quanto parliamo, mastichiamo nel corso di una giornata. Quando parliamo, mangiamo o deglutiamo, le articolazioni mandibolari sono in funzione, per non parlare di quando serriamo e digrigniamo i denti durante un’azione compiuta sotto sforzo ( da evitare ovviamente).”<sup>1</sup>*

## Masticazione

Tale atto ci permette di **sminuzzare gli alimenti solidi** e di **dare inizio al processo digestivo**. E’ il complesso frutto di **un’interazione neuro-osteo-artro-muscolare, che coinvolge tutta la bocca**.

- L’apertura della bocca è massima all’inizio della masticazione e via via decresce; lo stesso avviene per lo spostamento laterale della mandibola, che aumenta in relazione alla durezza del cibo (quello massimo è di 0.8 mm).
- La velocità di apertura è maggiore di quella di chiusura, grazie ad un riflesso involontario protettivo: il cervello interviene a proteggere i denti e le ATM dallo “scontro” con il cibo.
- La forza dell’occlusione arriva a 25 Kg a livello degli incisivi e fino a 80 Kg dei molari, ma si può volontariamente esercitare potenze molto superiori, fino a 100 / 150 Kg.
- La forza applicata nel lato opposto, a quello impegnato a masticare, è pari alla metà di quella attivata nel lato intento a tritare il bolo.

I muscoli più potenti sono il MASSETERE ed il TEMPORALE, che entrano in azione al termine della chiusura mandibolare. Durante la masticazione, in apertura della bocca lavorano MILOIDEO, DIGASTRICO e PTERIGOIDEO ESTERNO e in chiusura PTERIGOIDEO INTERNO e LATERALE e i primi due sopra citati. Tuttavia il lavoro è una **complessa sinergia di muscoli, anche antagonisti fra loro, che varia da persona a persona**.

## Deglutizione

La deglutizione è il risultato di **un’azione neuro muscolare**, che dura circa un secondo o due e avviene moltissime volte al giorno, fra le 800 e le 1800, ovvero una o due volte al minuto di giorno e una volta ogni 5 minuti di notte.

Lo scopo della deglutizione è quello di **portare allo stomaco saliva, liquidi e cibo**. Pare che il riflesso involontario alla deglutizione appaia già a circa 3 mesi di vita intrauterina, quando non siamo ancora venuti al mondo e ci cibiamo attraverso il cordone ombelicale. Grazie ad esso il feto ingerisce il liquido amniotico.

Questa deglutizione è detta **VISCERALE**.

La deglutizione **INFANTILE** avviene a labbra aperte: il bambino non ha ancora i denti e interpone la lingua fra le gengive, è il periodo dell’allattamento e non si protrae oltre i 3 anni.

Quella successiva è la deglutizione ADULTA, ma non viene subito acquisita: fra la comparsa dei primi dentini “da latte” e quella dei denti veri e propri, dunque fino a 6 anni circa, si attua una

deglutizione **MISTA** fra quella infantile e quella adulta.

La deglutizione dell'adulto manifesta alcune differenze a seconda del materiale che viene inghiottito, si parla infatti di deglutizione di liquidi e di solidi. Il movimento iniziale è uguale per entrambe: si spinge la sostanza contro il palato molle con la lingua. Se la lingua non interviene e qualcosa viene a contatto con il palato molle invece, si genera il riflesso del vomito.

La **DEGLUTIZIONE ADULTA di SOLIDI** avviene circa 150/ 200 volte al giorno e comprende due momenti volontari (preparatorio e orale) e due involontari e irreversibili (faringeo ed esofageo). Si può descrivere in questo modo:

Le labbra si chiudono morbidamente (per azione del muscolo orbicolare) e i denti superiori ed inferiori vengono a contatto (per intervento dei muscoli elevatori della mandibola).

La punta della lingua si "arriccia" e incontra la papilla retro-incisiva del palato superiore (grazie ai muscoli sopraioidei); poi la lingua dà vita ad alcune contrazioni peristaltiche (per azione dei suoi muscoli intrinseci) che spingono il bolo verso la faringe.

I muscoli del velo pendulo alzano il palato molle, per otturare i condotti dell'apparato respiratorio; contemporaneamente la parte posteriore della lingua scivola in avanti per permettere al bolo di entrare nella faringe.

L'osso ioide e la laringe si alzano e l'epiglottide si chiude, avviene una temporanea sospensione della respirazione, mentre lo sfintere faringo-esofageo si rilascia per accogliere il cibo.

In questo tipo di deglutizione, i muscoli mimici non sono generalmente contratti, mentre lo sono nella **DEGLUTIZIONE ADULTA di LIQUIDI**.

Qui si sfrutta la gravità e l'effetto di aspirazione generato dai muscoli mimici delle guance; mentre la lingua non poggia sul palato e non scivola poi avanti, ma crea una sorta di canale, generando, solo in alcuni casi, le contrazioni sopra dette.

## Fonazione

La fonazione è il processo tramite cui possiamo **emettere suoni** e **fonemi**, suddivisi in vocali e consonanti.

Esso coinvolge:

– Tutto l'**apparato respiratorio**, che permette la generazione dei fonemi e conferisce più o meno forza al suono (regola cioè il **volume**);

- **Laringe, corde vocali** e bocca, che intervengono a modulare i suoni (la **lingua** e le **labbra articolano** in dettaglio);

- **Le cavità orali e paranasali / nasali** che fungono da **cassa di risonanza** (riverbero).

E' logico che qualsiasi anomalia dell'apparato stomatognatico (così come di quello respiratorio ed in particolare a livello del diaframma) comporti un'alterazione delle possibilità fonatorie; tuttavia è vero anche il contrario: il perdurare di abitudini fonatorie inappropriate può danneggiare le parti del corpo coinvolte.

## Respirazione

Normalmente si respira attraverso il naso, che ha la funzione di intercettare le impurità presenti nell'aria e di scaldare l'aria prima che abbia accesso all'interno del nostro corpo. Tuttavia **le attività tipiche dall'apparato stomatognatico, influenzano la respirazione.**

- Mentre mastichiamo o parliamo l'espriro e la respirazione si allungano.
- Durante la deglutizione il respiro si blocca per proteggerci dall'eventualità di un soffocamento.
- Quando siamo sottosforzo, iperventiliamo e la respirazione orale si attiva involontariamente.

Al contrario, respirare normalmente attraverso la bocca, è un sintomo di disfunzioni che possono derivare dall'apparato stomatognatico, ad esempio inerenti le ATM e dunque la qualità dell'occlusione; la postura della lingua oppure la forma del palato, ecc.

## Sbadiglio

Lo sbadiglio è un comportamento comune a tutti i vertebrati e presente anche nei pesci. Consiste in una **profonda inspirazione, seguita da un'ampia espirazione, associata a delle contrazioni muscolari che coinvolgono tutto il corpo**, che vengono definite

"PANDICULAZIONE". La pandiculazione assomiglia all'atto di stiracchiarsi.

L'atto di sbadigliare si compie in quest'ordine:

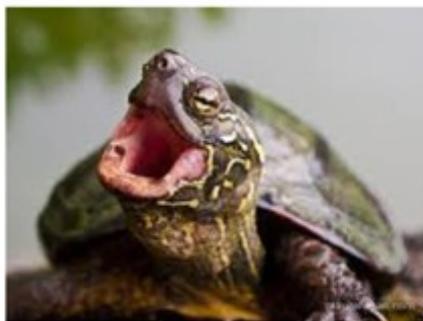
- 1.**apertura della bocca,**
- 2.**sollevamento e spostamento della lingua all'indietro**
- 3.**ipertensione del capo**
- 4.**sollevamento di spalle e braccia (le mani si portano a pugno)**
- 5.**inarcamento e apertura del torace**
- 6.**scorrimento del bacino**
- 7.**distensione degli arti inferiori**

Si può sbadigliare durante tutto il giorno, ma gli studi registrano un picco di incidenze nelle ore del **mattino, in tarda serata e dopo i pasti.**

Le cause dello sbadiglio sono attualmente in corso di studio, perché non sono ancora del tutto chiare. Comunemente associamo lo sbadiglio a condizioni di sonno, stanchezza, noia o fame. Alcuni ipotizzano che è utile ad apportare un maggior grado di ossigenazione ai tessuti; altri, al contrario, che riduce sensibilmente la quantità d'ossigeno nei polmoni. Altri ancora credono che serva a raffreddare il cervello o ad aumentare la soglia di veglia mediante lo stretching e la respirazione.

Ciò su cui tutti concordano invece è che lo sbadiglio sia **contagioso**. Percepire mediante la vista e/o l'udito uno sbadiglio, induce a sbadigliare. Persino immaginare lo sbadiglio porta a sbadigliare. Negli ultimi anni si sta mettendo lo sbadiglio in relazione con l'azione dei neuroni specchio.

Il riflesso di sbadigliare, quando altri lo fanno, pare sia massimo tra parenti o persone congiunte da legami forti e che vada via via diradandosi fra amici e semplici conoscenti, diventando minimo fra sconosciuti. Anche i tempi di risposta allo stimolo sono più brevi fra parenti e più lunghi fra conoscenti.



Lo sbadiglio si manifesta dalla nascita, ma l'emulazione dello sbadiglio compare solo quando si diventa in grado di decifrare il comportamento altrui: a circa 4-5 anni e si fa molto ridotto, o inesistente, nei soggetti che hanno disturbi legati all'empatia, come nel caso degli autistici, degli affetti del morbo di Parkinson e degli schizofrenici.

Fra gli animali invece, se è vero che quasi tutti sbadigliano, solo le scimmie di grossa dimensione s'influenzano nel comportamento. E' stato anche rilevato che il capobranco sbadiglia più dei gregari.

Lo sbadiglio è **una forma di comunicazione non verbale, in grado di sincronizzare il comportamento e lo stato emotivo di un gruppo**. Un modo per segnalare situazioni fisiche o psichiche sgradevoli, ma non pericolose quali ad esempio il caldo, la fame, la noia o il sonno. Esistono casi di sbadiglio a raffica, fino a 480 di fila in un'ora. Le cause di un tale eccesso possono derivare dall'utilizzo di antidepressivi, dalla deprivazione del sonno, da malattie dell'ipotalamo, ecc. Tali eccessi non vanno sottovalutati, possono essere il preambolo di uno svenimento, di una terribile emicrania o di un'indigestione. L'intestino infatti, quando è sottoposto a stress, per chiedere all'organismo di concentrare l'energia nella digestione, attiva il sistema nervoso enterico-viscerale, composto di tanti neuroni quanti ne ha il midollo spinale (100 milioni), per dar vita ad uno sbadiglio ed alla sensazione di sonno.

Per alcuni sbadigliare è una forma **di potenziamento neuronale**, infatti viene usato dalla logopedia, dalla psicoterapia, per rinforzare la memoria e intensificare l'azione di alcune pratiche contemplative (ad es. nello yoga).

Anche se la società considera sgarbato sbadigliare in pubblico, è dimostrato che sbadigliare fa bene.

Mette in circolo dei neurotrasmettitori che regolano il piacere, il grado di rilassamento, aumentano la velocità dei riflessi e leniscono il dolore; energizza e distende i muscoli, schiarisce il pensiero e libera la creatività; interviene per ripristinare l'attenzione dopo un calo di energia e persino per esprimere l'energia sensuale.

Per godere di tanti e tali benefici, è tuttavia importante **abbandonarsi allo sbadiglio completamente**, provando una sensazione piacevole, senza contenerlo o trattenerlo e perseverare nell'istinto di sbadigliare **fino a sazietà**



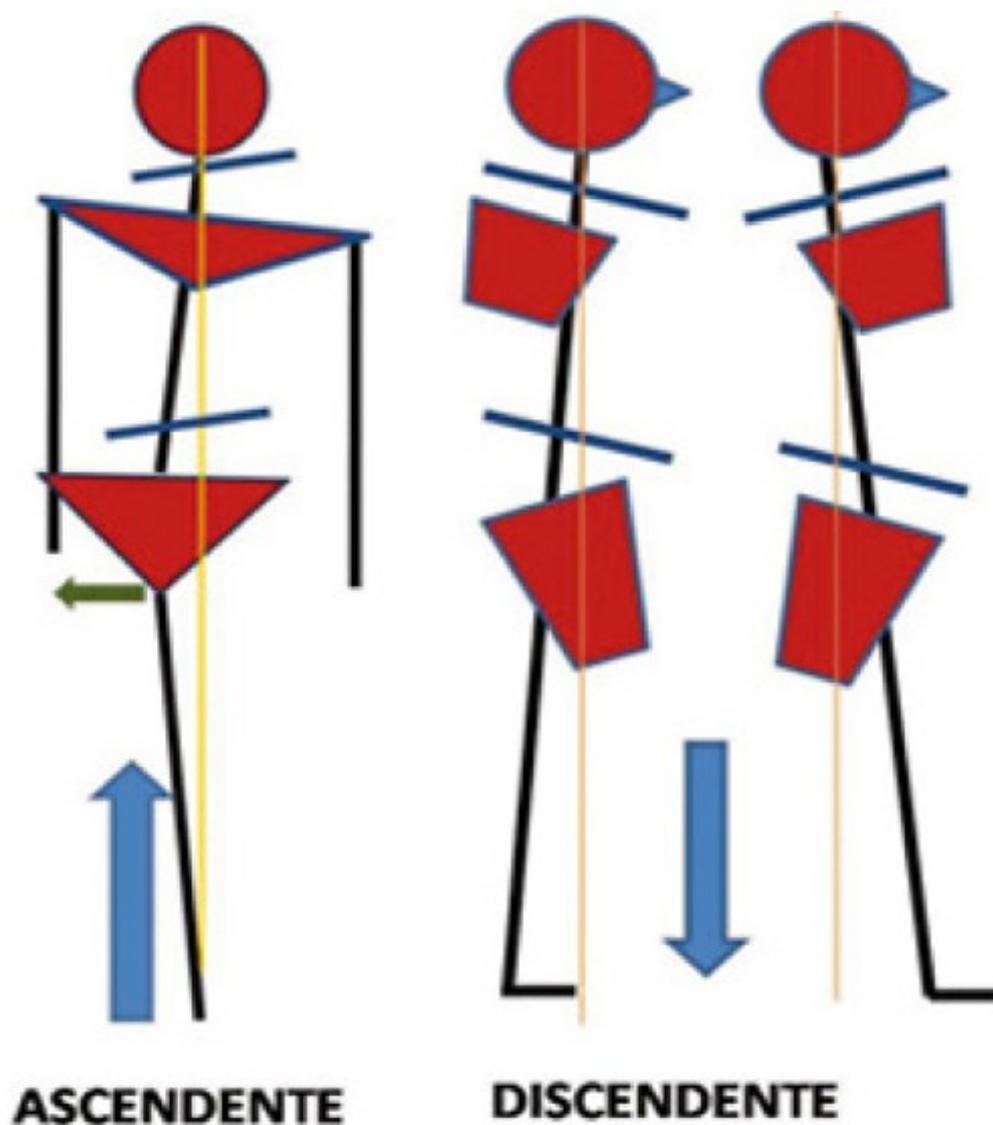
*Joseph Ducreux che sbadiglia*  
autoritratto del 1783 circa

## **La mandibola, parte integrante del sistema posturale**

L'apparato stomatognatico e dunque la mandibola hanno influenza e sono influenzati dal **sistema tonico posturale**. Disfunzioni a livello stomatognatico o malocclusioni mandibolari possono dare origine a squilibri posturali; viceversa problemi a livello scheletrico o di tono muscolare, in particolar modo dell'appoggio dei piedi, del posizionamento del bacino e dell'allineamento della colonna vertebrale, possono causare disallineamenti mandibolari, malocclusioni dentali, ecc.

*“Tutto ciò che avviene nella bocca si ripercuote attraverso le articolazioni temporo-mandibolari, sul tratto cervicale interessando così il cingolo scapolare, la colonna vertebrale fino ai piedi e viceversa. Qualunque sia lo squilibrio posturale esso porterà tensioni in vari distretti corporei in maniera circolare (dal basso verso l'alto e*

viceversa) coinvolgendo comunque sempre la bocca e il piede (il retro piede in particolare).”2



Inoltre se la posizione della testa è scorretta anche il midollo spinale ed i vasi sanguigni non possono inserirsi con agio nel cranio.

La posizione naturale (di riposo) della mandibola si ha quando:

- **abbiamo 1 – 3 mm di distanza fra i premolari inferiori e superiori**
- **le labbra sono chiuse senza sforzo**
- **la punta della lingua è adagiata contro la papilla retroincisiva del palato e la parte anteriore superiore della lingua è a contatto con il palato duro.**
- **respiriamo naturalmente con il naso**

L'apertura verticale della bocca a riposo, è determinata dai molari; mentre la sua centratura dipende dalla centratura dei condili mandibolari nelle cavità glenoidee. Tale condizione ideale è raggiungibile

solo se anche il cranio e il tratto cervicale sono allineati correttamente.

## I principali disturbi connessi connessi alla mandibola

Il 70 % delle persone adulte soffre di disfunzioni dell'apparato stomatognatico, probabilmente a causa del notevole peso della testa. Tali problemi hanno origine sia dal basso verso l'alto ( dai piedi ) che viceversa dall'alto verso il basso (dall'apparato stesso).

### Serramento mandibolare da stress:

è un disturbo molto comune che si associa facilmente alla RETTILINEIZZAZIONE del tratto CERVICALE. La testa si trova anteriorizzata rispetto alla posizione corretta, così i muscoli anteriori e posteriori del collo si "adequano" ad un tono innaturale, capace di sostenere i 4-6 Kg del capo e anche la posizione delle vertebre e dell'articolazione atlanto-occipitale sono modificate.

### Bruxismo

è l'abitudine a serrare o digrignare i denti. Rende i muscoli masticatori molto contratti, consuma la cartilagine delle ATM, i denti e lede le gengive. L'affaticamento può estendersi alla muscolatura del collo e delle spalle. Si verifica anche durante il sonno, in quanto è un atto inconsapevole, che si intensifica nei periodi di stress. Le cause non sono note, sono probabilmente legate appunto alla tensione.

Fra i rimedi ci sono dunque sia i bite (strutture sottili in resina, che separano i denti, affinché non si usurino), che varie tecniche di rilassamento.

### Malocclusioni

In tutti questi casi si verificano contrazioni dei muscoli facciali atte a normalizzare la postura e il funzionamento del cavo orale. Alcuni andranno incontro ad un ipertono, altri ad un ipotono. In tali condizioni i menischi delle ATM vengono intralciati nella loro funzione di "cuscinetto".

•**SOVRAMORSO**: gli incisivi superiori coprono quelli inferiori quasi completamente o del tutto. Questo si abbina a una tipologia che prevede il mento rivolto verso l'alto con schiacciamento delle cervicali, lordosi e ginocchio iperesteso.

•**MORSO INVERSO**: protrusione della mandibola, incisivi inferiori che coprono quelli superiori.

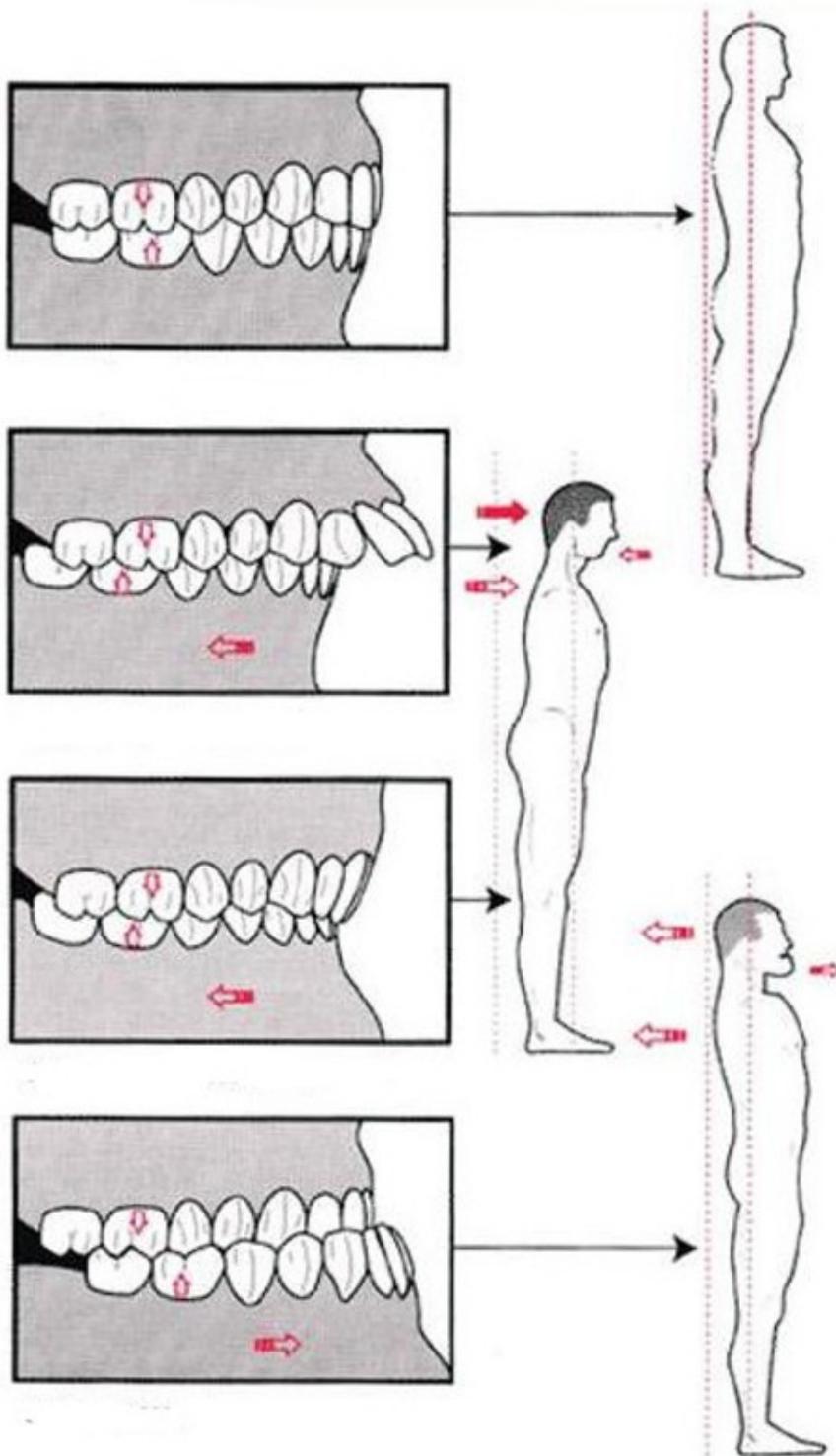
Questa è la tipologia "inversa" a quella precedente: mento che tende a schiacciare la gola, cervicali rettilineizzate, cifosi.

•**MORSO APERTO**: presenza di molto spazio fra incisivi superiori e inferiori, impossibilità di chiudere bene le labbra, utilizzo della deglutizione "infantile" (la lingua interviene per creare la chiusura del cavo orale necessaria per deglutire).

•**MORSO INCROCIATO**: i denti a sinistra o a destra (MONOLATERALE) o da ambo i lati (BILATERALE) combaciano in modo inverso. Il primo caso è associato a spostamento laterale della

mandibola.

•**MORSO EDENTULO**: mancando per lungo tempo alcuni denti, i muscoli facciali lavorano per mantenere l'apparato in posizione neutra. Senza il sostegno "dente contro denti", tali muscoli si affaticano più del dovuto. Il prolungamento di tale condizione crea logoramento del o dei menischi mandibolari.



## **Sviluppo asimmetrico (ispessimento) delle ossa mascellari**

dovuto alla tendenza, soprattutto già in età infantile, a masticare solo da un lato. Questo è causa di abbassamento verso un lato della mandibola.

## **Rettilineizzazione del tratto cervicale**

a un collo iperesteso si associano una retrusione della mandibola; una variazione del posizionamento della lingua a riposo e in deglutizione; sigillo labiale inefficiente; una prevalenza di tono muscolare posteriore – del collo e delle spalle – e alterazioni del posizionamento dell'occipite sull'atlante; oltre a possibili complicazioni a livello di colonna e bacino.

## **Emicraneia**

quando si serra la mandibola vengono coinvolti i muscoli alla base del cranio e dunque i nervi del capo. Allentare la mandibola aiuta ad alleviare il mal di testa occipitale e temporale.

## **Problemi di respirazione e digestione, nausea, secchezza e arrossamento di occhi e gola**

possono trovare origine nell'apparato stomatognatico, che ricordiamo, è una parte del tutto:

*“(...) i piedi allargati verso l'esterno, le loro dita contratte, le ginocchia rigide, le spalle curve ed il bacino retratto fanno ridurre la respirazione ed irrigidire la mascella producendo danni alla vista, alla gola, alla colonna vertebrale ai polmoni e a tutti gli organi della digestione”. 3*

Poi *“L'80 % dei pazienti con disfunzioni del sistema cranio-mandibolo-vertebrale presenta problemi **diequilibrio**”.4*

La mandibola infatti si trova vicina ai muscoli oculari (il senso della vista influenza l'equilibrio) e nelle ossa temporali è situato l'apparato vestibolare (labirinto) fondamentale organo di equilibrio. Una contrazione prolungata delle mascelle può deformare l'osso temporale e l'orecchio interno, alterando la percezione dell'equilibrio.

## **Psicosomatica, Bioenergetica e Chakra**

### **Il piano dei simboli e delle emozioni**

Si dice “ **stringere i denti** “, per indicare una persona che insiste, perdura nel sostenere uno sforzo fisico o una situazione di stress (ad es. negli sport o mentre si raggiunge la cima di una montagna; oppure per senso del dovere o perché le circostanze lo richiedono).

Come sempre, le espressioni di buon senso popolare partono dall'osservazione del reale: accede

veramente che le emozioni e la fatica generati da sforzi troppo intensi o duraturi, richiedano di essere sfogate, in modo da poter continuare a sostenerle.

La **psicosomatica** è una branca della psicologia medica, che studia le cause e le conseguenze dello sfogo di tali emozioni tramite il corpo, definendolo SOMATIZZAZIONE, da “somatos” termine greco che significa corpo.

*“In genere il paziente psicosomatico si presenta con un buon adattamento alla realtà, con un pensiero sempre ricco di fatti e di cose e povero di emozioni. (...)”*. 5

Questo estratto ci aiuta a comprendere come le persone, per sostenere una fatica eccessiva, che comporta sempre un coinvolgimento personale profondo, tendano a tenere celati a se stessi le cause psicologiche “inaccettabili” o critiche di tali comportamenti, a costo di compromettere la salute del proprio corpo, attraverso un logoramento progressivo.

Fra i disturbi catalogati di origine psicosomatica, ci sono anche quelli a danno dell'apparato muscolo scheletrico. Ecco perché diciamo: “vivere a denti stretti”: la tensione mandibolare è tipicamente un luogo di scarico di alcune specifiche emozioni.

**La nostra mente non esprime lo stress in un punto qualunque del nostro corpo, ma in quello simbolicamente connesso alla causa della nostra sofferenza.**

Lo scheletro ed i muscoli sono il nostro sostegno, in primis contro la forza di gravità, più in generale sono il nostro guscio protettivo o la nostra arma contro le avversità, i colpi inferti e i pesi da sostenere nel corso di una vita (il nostro, tanto per cominciare).

Quando presentiamo una sofferenza muscolo scheletrica dunque, la nostra psiche cerca di denunciare una compressione eccessiva; ci segnala che stiamo lavorando per sostenere un carico / un peso troppo greve.

E' Wilhelm Reich il padre degli studi sulla somatizzazione. Egli parlava di “corazza-armatura muscolare”, per identificare un irrigidimento corporeo, associato o conseguente alla presenza di una barriera emotiva o psichica inconscia.

Dopo di lui, il fisiologo statunitense Walter Bradford Cannon, studia le risposte fisiologiche il cui scopo è quello di attenuare lo stress e la cui strategia può essere di adattamento, fuga o attacco; specificando che, quando la strategia messa in campo per sostenere il disagio fallisce, le nostre difese immunitarie vengono intaccate, esponendoci alla malattia.

**La tensione mandibolare rientra certamente in una delle strategie di attacco:** in natura i denti sono preposti a mordere l'avversario oltre che il cibo, oppure la preda da aggredire / cacciare. Sono pertanto un dispositivo di attacco e di difesa.

Il Modello Transteorico, per analizzare i disturbi psicosomatici, prende in considerazione sette emozioni

di base: paura, rabbia distacco, piacere, quiete, vergogna e affetto. (Manca, a mio modesto avviso, la categoria del dolore).

Evidentemente l'individuo, nella complessità del vivere, sperimenta ciascuna di queste emozioni; tuttavia, nel corso dei primi anni della vita, può succedere che ne provi più frequentemente una in particolare. Su questa base, svilupperà una personalità, che presenterà alcune caratteristiche specifiche.

In un adulto equilibrato, qualsiasi struttura di personalità è flessibile, capace di modularsi in base alle circostanze; nei casi di squilibrio invece è piuttosto rigida e tende ad entrare in conflitto con il contesto esterno.

La tipologia di **personalità associata alle somatizzazioni mandibolari** è quella dell' **AGGRESSIVO RUMINANTE**, detto anche **PRAGMATICO**, che si sviluppa dall'emozione di base della **RABBIA**. Mi sembra importante riportarne l'intera breve descrizione:  
*“E’ il tipo che ribolle costantemente, che è iperattivo e che sa faticare per ciò che vuole ottenere. (ricordiamo, “stringe i denti”!) Gran lavoratore, è potente e riesce ad attivare gli altri con la sua energia . E’ forte e resistente. Quando è maturo, la sua personalità è contraddistinta dalla tensione protettiva, dal desiderio di giustizia, dalla carica interiore, dall’impegno, dalla motivazione al lavoro e dal coraggio. Tuttavia anche in questo caso si sdegna e si irrita facilmente e facilmente esplose in crisi di rabbia. Se non ha imparato a gestire la sua carica interna, o in periodi altamente stressanti, diventa aggressivo e violento, paranoico oppure depresso, quando scarica contro se stesso la rabbia tanto da trovarsi in circostanze altamente pericolose o da causare incidenti. In più soprattutto nei periodi stressanti rischia di agire a vuoto, perdendo di vista l’obiettivo che vuole raggiungere.”* 6

Ho letto che *“il passato di una persona è il suo corpo”*<sup>7</sup>. Solo dopo aver incontrato questo breve trafiletto, che mi descrive perfettamente, ho capito il vero senso di questa affermazione.

La maggior parte delle persone ha i muscoli della mascella tesi, ma chi la contrae particolarmente, all'esterno comunica un tratto di determinazione. Quando si spinge la mascella molto in avanti, si lancia un segnale di **sfida** si assume un aspetto tracotante ( mi viene in mente Mussolini); quando la si retrocede, si tende ad abbassare in capo, come a “prendere la rincorsa” prima di sferrare un **attacco** (pensiamo ad un cane che sta per azzannare).

Uno degli insegnamenti della **bioenergetica** di Alexander Lowen, amico ed allievo di Reich, è che se una persona mortifica il corpo, invece di evitare lo stress o di cercare un aiuto o una soluzione contro di esso, è perché – temporaneamente o meno – si nega di percepire i propri sentimenti. Purtroppo, a sua volta, l'allontanamento della mente dal sentimento, pone la mente in uno stato di rigidità, che non le permette di mettere a fuoco determinati aspetti (quali il piacere o la creatività), che potrebbero venire in suo aiuto nei momenti di difficoltà.

Ecco perché l'obiettivo delle terapie bioenergetiche è di aiutare la persona a dare e ricevere amore, esprimere il corpo e l'emotivo, non solo il mentale.

*“ Solo attraverso il corpo si fa esperienza della vita e del proprio essere nel mondo. Ma entrare in contatto col corpo non basta: bisogna anche mantenere questo contatto, e questo significa assumersi un impegno nei confronti della vita del corpo. Questo impegno non esclude la mente, ma esclude l'impegno verso un intelletto dissociato, verso una mente non attenta al corpo”. 8*

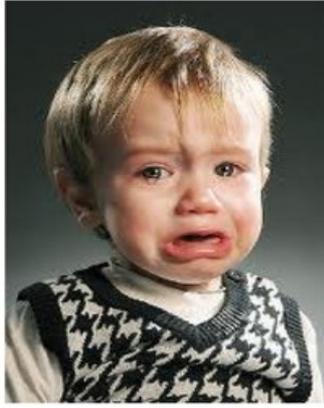
Tornando al nostro TIPO mandibolare, AGGRESSIVO RUMINANTE, figlio della **rabbia**, attraverso la bioenergetica, abbiamo modo di comprendere **l'aspetto evolutivo** di tale emozione.

Secondo Lowen la rabbia è un'emozione che può guarire. Essa nasce per effetto di una restrizione della nostra volontà / libertà, che mettiamo in atto per adattarci ad un contesto familiare, sociale, esterno. Dalla repressione di tale rabbia, sfocia l'abitudine a reprimere anche gli altri sentimenti, anche quelli positivi, come l'amore e la tenerezza.

Compiendo il “percorso inverso”, ovvero **esprimendo la rabbia invece, possiamo rimetterci in contatto con i nostri desideri e bisogni celati**. Certo è necessario incanalare la propria aggressività ed evitare esplosioni eccessive di ira o collera, che sappiamo quanto siano depauperanti sul piano energetico. E' pur vero però che possiamo accettare l'aspetto vitale e propulsivo della nostra rabbia, che è un'emozione strettamente connessa ai nostri istinti atavici e vitali e che può svelarci molto di noi stessi ed aiutarci in un percorso di riequilibrio o guarigione.

La bioenergetica propone degli esercizi specifici per esprimere la rabbia attraverso un “controllo” consapevole. Tali esercizi coinvolgono tutto il corpo e sono accompagnati dall'emissione di parole, che ne confermino l'intenzione. Le parole servono a dare oggettività all'emozione e a mettere a fuoco l'azione.

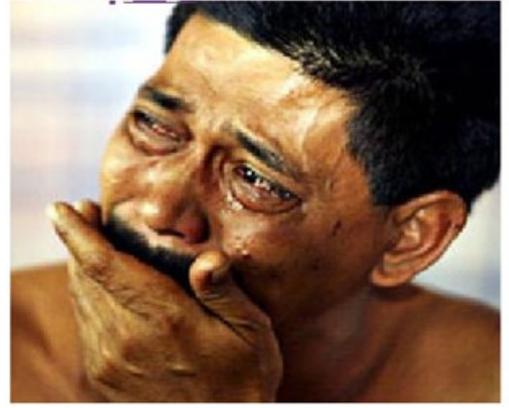
A riprova del fatto che la repressione della rabbia si concentra nella mandibola e porta con sé la contrazione di altre emozioni, basti pensare a come **l'azione della mandibola** sia necessaria **per bloccare il pianto**. Quando la mascella è tesa, non possiamo nemmeno **assumere espressioni di paura o terrore**: in questi casi gli occhi si spalancano, si sgranano e **la bocca deve aprirsi**, perché il passo successivo potrebbe essere quello di avvisare gli altri o di chiedere aiuto, dunque di urlare (mi viene in mente l'Urlo di Munch).



Un bambino piccolo  
si abbandona al pianto:  
la bocca è molto aperta.



Un soldato tenta di  
ricacciare le lacrime:  
la bocca è chiusa  
e la mandibola serrata.



Un signore piange abbondantemente.  
Non può controllarsi e per motivi  
culturali se ne vergogna:  
nasconde la bocca con una mano.

### Lowen scrive:

*“Ho constatato che è quasi impossibile che lo sguardo esprima qualcosa di conscio prima che la tensione nei muscoli della mandibola sia sostanzialmente ridotta. Avviene di solito quando il paziente si abbandona alla sua tristezza e piange. Se si osserva il pianto di un lattante, si noterà che comincia con un tremolio del mento. Il mento si ritrae, la bocca si curva in giù, la mandibola cala mentre il piccino dà sfogo convulsamente nel pianto a ciò che sente. La contrazione della mandibola inibisce questo sfogo; funziona perciò come difesa generica dalle emozioni.”<sup>9</sup>*

L'intenzione è generare “un'espressione in movimento” in cui coesistano sensazione fisica, emozione e consapevolezza. Prima di arrivare a come è possibile considerare la mandibola all'interno del sistema dei chakra, vorrei tornare a Reich. Egli descrisse **sette anelli**, sette sezioni orizzontali **del corpo, attraverso i quali le tensioni possono trovare sfogo**. Ogni anello è composto da organi, muscoli e nervi funzionalmente connessi fra loro, che possono essere liberati dagli effetti dello stress mediante specifici movimenti. E' curioso notare che tali anelli siano sette, come sette sono i chakra e che ciascuno sia considerato dal punto di vista fisico, emozionale ed energetico, come nella filosofia indiana. Ovviamente i due sistemi presentano anche notevoli differenze, che non esaminiamo certo qui. La più grossolana dipende dal fatto che i chakra evolvono dal basso verso l'alto, mentre gli “anelli dell'armatura” di Reich, partono dal capo e scendono verso i piedi (questo pezzo levalo, in realtà anche la struttura dei chakra parte dall'alto, noi iniziamo a esaminarla dal basso perché è più facile iniziare approcciandosi al Muladhara che non a Sahasrara). Ne riassumo davvero in breve alcuni aspetti,

perché per ciascuno ci sarebbe troppo da dire:

**1° livello OCULARE:** comprende la calotta cranica il cervello e la base del cranio. Generalmente qui trovano sfogo i sentimenti di colpa e dubbio. E' considerato il primo livello, perché l'atto del vedere richiama quello della nascita: il "venire alla luce"; e perché dallo sguardo di una persona ci si forma la prima impressione sul suo stato di salute e sulle sue qualità individuali, la sua indole.

**2° livello ORALE:** comprende labbra, denti e **mandibola**, ma anche la seconda metà del capo. Qui si sfogano **rabbia, ostilità e negatività** o al contrario **si trattengono le emozioni**. Questa fascia è connessa al secondo stadio della vita, al periodo dell'allattamento e dello svezzamento. E' connessa al rapporto con l'affettività in termini di bisogno e dipendenza/ indipendenza, in origine dalla madre, poi dall'altro, dal gruppo e così via. Una **mandibola serrata** abbiamo visto come costituisca una **saracinesca in grado di non far uscire e non far entrare le emozioni**.

Denuncia **sfiducia verso l'esterno, desiderio di isolamento. (qui ci sta anche approfondimento nel rapporto con il cibo).**

**3° livello lo snodo del COLLO e della GOLA.** Questo stadio rappresenta la concezione di sé, del proprio "io" e il modo di esprimere e rappresentare se stessi. Qui trovano luogo le tematiche narcisistiche in senso sia positivo che negativo. La gola può essere, al pari della mandibola, un tappo in grado di ricacciare verso il basso i sentimenti che salgono dal cuore "avere un nodo alla gola".

**4° livello TORACICO:** qui si trovano altri tre elementi simbolicamente molto pregni di significati, le spalle, i polmoni ed il cuore. Le prime, se sono curve, esprimono rassegnazione, chiusura e timore; se sono aperte, solidità, capacità di sostenere qualsiasi "peso" ( mi viene in mente l'immagine mitologica del dio Atlante, che sorregge sulle spalle il peso del mondo). Il cuore è il motore della stessa vita e si associa, da sempre, a tutti i sentimenti che ci legano agli altri. I polmoni, non da meno, permettono il "soffio vitale". Inspirando ci riempiamo dell'energia vitale della natura ed espirando "lasciamo andare", decomprimiamo la tensione. In questo anello si trovano anche le mani e le braccia, che hanno un'essenziale importanza nell'espressione di sé e nella relazione con il mondo: toccare, prendere, gesticolare, ecc.

**5° livello DIAFRAMMATICO:** questa sede controlla la qualità del respiro e la capacità di rilassarsi, di provare piacere, nonché il livello della nostra vitalità. Qui ad esempio si trova il tema della risata.

**6° livello ADDOMINALE:** ove troviamo gli organi preposti alla digestione e le emozioni più "viscerali" quali la paura, l'ansia, il rigetto (connesso a sensazioni di nausea) e la disperazione profonda.

**7° livello PELVICO:** oltre al bacino, ne fanno parte i genitali, le gambe e i piedi. Questa è l'area della libido, del radicamento a terra e dell'equilibrio, anche in termini figurati, ovvero della stabilità e della sicurezza personale.

Mi ha fatto piacere conoscere e descrivere altri approcci olistici, oltre allo yoga, che considerano cioè l'uomo come un'unità coerente di corpo, mente ed emozioni, prima di parlare della prospettiva sulla mandibola dei due chakra studiati nel corso di quest'anno.

# Muladhara Chakra

Questo chakra riguarda ciò che è denso e pesante, ciò che sta a contatto con la terra e da esso viene richiamato per effetto della forza di gravità. Definisce ciò che è stabile, le radici e le fondamenta del corpo e della personalità.

In questo stadio tutto è primitivo, atavico ed istintuale, così, anche la **mandibola** e i denti vengono letti nella chiave della **sopravvivenza**:

- in primo luogo **la nutrizione**, per mezzo della masticazione;
- in secondo **la difesa** per mezzo del morso.

Colgo l'occasione per approfondire la conoscenza dei denti:

**I denti** sono fissati negli alveoli della mandibola e delle ossa mascellari. Insieme creano le arcate dentarie superiore ed inferiore.

Nell'uomo si susseguono due "generazioni" di denti: quelli **da latte**, che nascono dal sesto mese di vita e si sviluppano entro i tre anni; e quelli **definitivi**, che sostituiscono la dentizione decidua a circa 6 anni d'età.

I denti sono categorizzati in base alla loro posizione ed alla loro funzione: gli **incisivi** sono posti in prossimità delle labbra, sono 8 (4 superiori e 4 inferiori) e, insieme ai 4 **canini** posti alle loro estremità, servono a strappare i pezzi di cibo; gli 8 **premolari** (4 superiori e 4 inferiori) si trovano affianco ai canini, ai lati della bocca e supportano i 12 **molari** (6 superiori e 6 inferiori) a tritare il cibo. I denti sono in tutto 32.

I denti sono costituiti da **dentina** (tessuto osseo compatto non lamellare); una **radice** nervosa protetta da **dacemento** (uno strato simile all'osso compatto, ma privo di vasi sanguigni e innervazioni nervose). Mentre la parte visibile all'esterno, la **corona**, è composta da **smalto** (ovvero da materiale prevalentemente inorganico, non irrorato da vasi); la parte interna si chiama **polpa dentaria**, che è un tessuto connettivo riccamente irrorato di sangue e ospitante terminazioni nervose alquanto sensibili (del nervo trigemino).

Sono molte le valenze simboliche legate ai denti ed alla loro salute: sognare di perdere i denti, ad esempio, può indicare la paura di perdere la **propria forza vitale**, poiché questi ci permettono di svolgere le funzioni primarie sopra descritte; ma può anche riferirsi all'**energia sessuale**, ovvero alla possibilità di mantenere in vita noi stessi attraverso la prole.

# Svadhithana Chakra

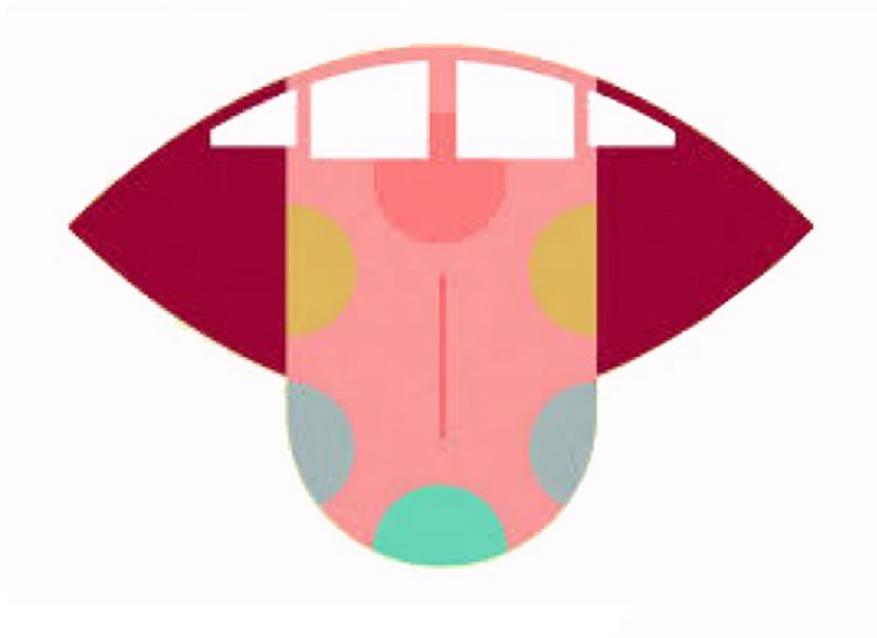
Questo chakra riguarda ciò che è vivo e dunque, per sua natura, fluido e mutevole. Si associa all'acqua, al ritmo, alle fasi lunari, alla concezione di sé in relazione/contrapposizione (meglio identificazione-distinzione, la contrapposizione è tipica del terzo chakra) all'altro, alla creatività, ed al tempo, inteso come un sistema di ricorrenze che si perpetuano con un ordine costante.

L'organo di senso del chakra è la **lingua** e la funzione sensitiva è ovviamente il **gusto**, un senso

piuttosto grossolano ed influenzabile sia da fattori culturali, che dagli altri sensi. Alla percezione del gusto concorre infatti l'olfatto e la suggestione della vista può modificarlo significativamente. Colgo l'occasione per approfondire la conoscenza della lingua:

**La lingua** è la parte del nostro organismo maggiormente dotata di fibre nervose e motorie. Per questa ragione ha una motilità alquanto raffinata, in grado di concorrere in maniera determinante all'articolazione delle parole.

Il suo muscolo più potente è il GENIOGLOSSO, che parte dall'osso ioide ed è presente su tutta la lunghezza centrale della lingua, permettendole di spostare in avanti la propria radice e muoversi lateralmente. Presenta anche alcune abilità sensitive: sa **distinguere la consistenza e la temperatura del cibo**, affinché lo possiamo masticare nel modo più opportuno, senza farci male (troppo duro, troppo caldo, ecc.) e mediante le papille gustative **distingue i gusti**: il dolce sulla punta (verde acqua), il salato sui lati (azzurro carta di zucchero), l'acido sui lati centrali (ocra) e l'amaro in fondo (rosa salmone).



La lingua, come abbiamo già visto, partecipa alla deglutizione ed è in rapporto di contiguità con palato, gengive, denti e labbra, nonché con la mandibola, poiché se la lingua non riposa, la mandibola è necessariamente in tensione.

Nonostante in questa annualità non sia prevista la pratica della meditazione, attingo al mio vissuto, dicendo che lo strumento più efficace per favorire la compenetrazione e l'armonia fra le varie parti che caratterizzano e costituiscono l'uomo è la **meditazione**. Un processo di ascolto e di conoscenza di sé che genera un'osservazione ampia, pacifica ed unitaria del mondo, mediante il respiro libero ed una postura allineata.

In essa possiamo accogliere, senza giudizio, ogni cosa (positiva o negativa) e contemplare il fatto di essere vivi, come parte del tutto.

# Esercizi – sollecitazioni

## Auto osservazione

- Quando mi succede di stringere i denti?
- In che situazioni serro la mandibola?
- Quando lo faccio, quali altre parti entrano in tensione?
- Cosa succede al respiro e al diaframma mentre sono in questo stato?
- Cosa succede a collo, bacino e ai piedi, mentre resto in tensione con la mandibola?

Per permettere al nostro corpo di creare “nuovi comportamenti preferenziali” posturali e di movimento, dobbiamo allenare la nostra propriocezione, portando ascolto alla quantità di forza che utilizziamo per svolgere le azioni quotidiane.

## Confidenza con il corpo: conoscenza empirica della mandibola

Mettere un dito nelle orecchie e aprire e chiudere la bocca. In questo modo si sentono i condili mandibolari, le articolazioni della mandibola, in movimento: quando si apre la bocca i condili si abbassano e slittano in avanti.

Mettere le dita nelle orecchie, aprire la bocca, inclinare il capo verso destra e poi verso sinistra. Questo movimento ci lascia percepire la mobilità laterale della mandibola che, come il capo, pende prima su un lato poi sull'altro.

Mettere le dita sui lobi delle orecchie o poco sotto e muovere la mandibola (apro-chiudo, protrundo-ritraggo, ecc.). Si osserva come, quando si apre la bocca, i dischi, che stanno fra le ossa del cranio e i condili mandibolari, scivolano in avanti sotto l'osso temporale. Possiamo poi valutare se abbiamo la stessa possibilità motoria da un lato e dall'altro (difficilmente avviene, il corpo umano non è simmetrico).

Trattenere la mandibola con le mani a coppa: i medi sotto le orecchie e i palmi che avvolgono e contengono mandibola e mento. Dondolare così la testa avanti e indietro facendo perno sulle ATM. Siamo abituati a considerare la mandibola mobile rispetto al cranio, ma non il contrario, questo esercizio ce ne dà la prova.

*“A chiunque sia capitato di vedere un bambino mentre viene allattato avrà notato il movimento pulsante del cranio. Il movimento del cranio attorno alla mandibola determina dei leggeri allungamenti dei muscoli del collo e della schiena. Da adulti invece tendiamo a mantenere rigida la posizione della testa e a muovere solo la mandibola mentre mangiamo, perdendo la capacità di sentire la scioltezza del cranio.”<sup>10</sup>*

## La relazione fra palato e mascella

Il palato si trova esattamente fra cranio e collo. Rilasciare le tensioni del palato, giova a tutta la colonna vertebrale e ovviamente è necessario per rilasciare la mandibola.

Sdraiati supini con il collo sostenuto da un piccolo cuscino, cominciamo a respirare profondamente e lentamente. Osserviamo come il palato si modifica: si allarga ad ogni inspiro e si restringe ad ogni espiro. Per accentuare la sensazione, visualizzare che i molari compiono piccole oscillazioni in dentro (espiro) ed in fuori (inspiro).

Dopo qualche minuto il palato sarà molto più disteso, la sensazione sarà simile a quella che si avverte dopo aver ingoiato qualcosa. Questo esercizio porta la sensazione di maggior abbandono del capo perché, quando il palato è ben rilassato, l'inspirazione viene ricevuta nella profondità della cavità nasale e questo va a distendere i muscoli suboccipitali.

Rilassare il palato distende anche la zona orbitale, poiché se il viso è disteso, gli occhi trovano una maggior superficie d'appoggio.

A questo punto anche la mascella risulterà "appesa", in abbandono, e la gola come una cavità ampia e morbida.

Per capire come delle micro-variazioni dei nostri comportamenti riflessi abbiano delle conseguenze notevoli sul corpo e sulla psiche, possiamo interrompere l'esercizio in questo modo: **effettuiamo qualche inspirazione rapida e superficiale, che non colpisca la profondità del naso, ma la punta delle narici.**

Il palato si restringerà, la mascella verrà richiamata e i muscoli alla base del cranio si contrarranno un pochino.

## La relazione fra lingua, orecchio e mascella

Sdraiati supini con le ginocchia flesse e i piedi allineati più o meno all'ampiezza delle anche, in prossimità del bacino. Ruotiamo il capo verso destra lentamente, mentre giriamo ammorbidiamo e abbandoniamo alla forza di gravità sia la lingua che la mandibola. Ci fermiamo per qualche respiro. Per rendere totale il rilassamento visualizziamo l'orecchio interno, che si ammorbidisce e si dilata. Torniamo al centro nello stesso modo: inspirando il capo si riallinea e con esso, lentamente, la lingua e la mandibola. Il movimento non è guidato da lingua e mandibola, che sono completamente passive, ma dal capo. Ripetiamo dall'altro lato.

La sensazione di rilassamento della mandibola e dell'orecchio dovrebbero generare in tutto il corpo un maggior abbandono alla gravità, in un migliore rapporto con l'"appartenenza alla terra" ed anche il respiro dovrebbe fluire più liberamente.

Le tensioni della mandibola e della lingua si possono tradurre inoltre in problemi digestivi, pertanto l'esercizio può giovare all'apparato preposto.

## **Come le tensioni nella zona del capo influenzano la capacità di relazionarsi con l'esterno'**

Ci portiamo in piedi con i piedi paralleli e aperti all'incirca quanto le anche. Ginocchia morbide e bacino rilassato, colonna allineata. Rilassiamo fronte, occhi, fosse nasali, labbra mandibola, palato e lingua. In questo stato, portiamo le braccia in avanti, parallele al suolo e le apriamo come per accogliere qualcosa o abbracciare qualcuno.

Dovremmo poter osservare una buona qualità del nostro stato emotivo. La semplicità di un gesto solare, sicuro e naturale.

Ora proviamo a stare in piedi allineati, ma in maniera istintiva, senza badare ai particolari della postura e ripetiamo i gesti delle braccia. Per garantire la stabilità del corpo, alterniamo alcune operazioni: fissare lo sguardo su un punto; respirare superficialmente (sulle narici non nella profondità del naso); chiudere la gola; contrarre la mascella.

Stabilizzare la postura con gli occhi o con la mandibola (quindi a partire dal capo), riduce la percezione dello spazio e inibisce la fluidità con cui ci relazioniamo con l'esterno. Dunque il nostro gesto e il nostro percepito risulteranno più dissonanti e limitati.<sup>11</sup>

## **Giochi – Attacchi d'arte –**

Trovare sui giornali fotografie di visi frontali di persone diverse per età, razza e sesso. Tagliarle a metà nel senso della lunghezza (dividendo le metà sinistra e destra di fronte, naso, labbra, ecc.). Appiccicare su un foglio da disegno la parte destra dei visi e completarne il disegno, tratteggiando l'altra metà nel modo più simmetrico possibile (aiutandosi ad esempio con un reticolato geometrico). Poi ripetere l'operazione con la metà sinistra.

Questo esercizio di disegno fu proposto alla mia classe delle medie dalla professoressa di disegno e storia dell'arte Castelli, per metterci di fronte all'evidenza che i visi ed i corpi, non sono mai simmetrici. Sarà facile notare come, gran parte della diversità dei volti, è determinata dalla prominenza più spiccata della mandibola da un lato piuttosto che un altro. Ciò è da attribuirsi probabilmente alla tendenza ad utilizzare più un lato che un altro nella masticazione, nonché dal posizionamento dei denti e della lingua all'interno del palato.

## **Visualizzazioni**

I muscoli del viso, della mascella e del collo sono rilassati e si sciolgono, riscaldati dal calore e dalla

luce del sole.

La testa ondeggia sopra la mandibola e sul collo, come un galleggiante nel mare.

Affinché una visualizzazione sia efficace, è importante che renda partecipe il senso cinestesico e cioè la capacità di percezione di cui è dotato il corpo. Quando un'immagine è dotata di senso cinestesico, è percepita dal corpo come reale ed ha la potenza di agire sui tessuti e sulla psiche.

### **L'ausilio dei suoni**

In posizione eretta (in piedi o seduti) porre una mano sulla fronte e una sullo sterno. Inspirare ed espirare, producendo alcuni suoni: "mmmm", "rrrrr", "aaaaa", "oooo" e così via. Sperimentare frequenze più o meno alte.

Possiamo osservare come i suoni provochino vibrazioni in tutto l'apparato stomatognatico e di conseguenza nel corpo: ad esempio uno sterno rilassato permette al collo di distendersi ed alle spalle di riallinearsi, quindi alla mandibola di alleggerirsi. I suoni permettono di scaricare e ricaricare l'energia del corpo e della psiche. Non implicano la complessità della parola, che è il frutto di un'operazione mentale, e va interpretata; ma comunicano in modo spontaneo, giocoso o terribile, a seconda dell'intenzione, dall'emozione da cui prendono vita.

### **NOTE**

1 ERIK FRANKLIN *Il corpo e l'energia. Visualizzazioni ed esercizi per la salute, la forza e la bellezza.* GREMESE 2009; p.54.

2 dott. Giovanni Chetta, *Approfondimenti- L'apparato stomatognatico:* [www.giovannichetta.it/atm.htm](http://www.giovannichetta.it/atm.htm)

3 Maria Stallone Alborghetti, *La classe di esercizi di bioenergetica quale prevenzione promozione della salute.* (articolo su <http://www.bioenergeticaonline.it>)

4 dott. Giovanni Chetta, *Approfondimenti:* [www.giovannichetta.it/atm.htm](http://www.giovannichetta.it/atm.htm)

5 Dott.ssa Daniela Troiani "La somatizzazione del disagio" (articolo) pag 1.

6 Dott.ssa Daniela Troiani "la somatizzazione del disagio" (articolo) pag. 6

7 [http://digilander.libero.it/grillonina70/libri/Lowen\\_bioenergetica.html](http://digilander.libero.it/grillonina70/libri/Lowen_bioenergetica.html) Capitolo primo da Reich alla bioenergetica

8 [http://digilander.libero.it/grillonina70/libri/Lowen\\_bioenergetica.html](http://digilander.libero.it/grillonina70/libri/Lowen_bioenergetica.html) Capitolo quarto Terapia bioenergetica

9 Alexander Lowen, *Il tradimento del corpo la coscienza del proprio "io" nel rapporto tra corpo e mente.* ED. Mediterranee 1997 p. 69

10 ERIK FRANKLIN *Il corpo e l'energia. Visualizzazioni ed esercizi per la salute, la forza e la bellezza.* GREMESE 2009; p.56.

11 Per gli esercizi su PALATO E MASCELLA e su LINGUA, ORECCHIO E MASCELLA: MARY BOND, *Equilibrare la postura. Avere un corpo elastico in un mondo flessibile.* URRÀ, 2009 p. 159; per LE TENSIONI DEL CAPO E LA CAPACITA' DI RELAZIONARSI CON L'ESTERNO, IVI, p.166.

## **BIBLIOGRAFIA**

ALEXANDER LOWEN,

Bioenergetica, 1975 [http://digilander.libero.it/grillonina70/Libri/lowen\\_bioenergetica.html](http://digilander.libero.it/grillonina70/Libri/lowen_bioenergetica.html)

ALEXANDER LOWEN, Il tradimento del corpo. La coscienza del proprio Io nel rapporto fra corpo e mente, ED Mediterranee, 1977

ANDREW NEWBURG, Sbadigliate. E' una delle cose migliori che possiate fare per il vostro cervello, postato il 26 giugno 2012 su [www.psicologiadalmondo](http://www.psicologiadalmondo)

CRISTINA VIGNO e ROBERTO AUSILIO, Corso di formazione: Il contatto nelle professioni d'aiuto (Bioenergetica e Gestalt)

Cosa è successo quando Alexander Lowen incontrò Wilhelm Reich [www.dacasamia.it/un-po-di-storia-quando-alexander-lowen-incontro-wilhelm-reich/](http://www.dacasamia.it/un-po-di-storia-quando-alexander-lowen-incontro-wilhelm-reich/)

DANIELA TROIANI, La somatizzazione del disagio, [www.prepos.it/Dispense](http://www.prepos.it/Dispense)

DAVIDE TRAVERSO, Le catene muscolari cervicali- Una visione globale per comprendere l'origine di molte rachialgie, 3 giugno 2010, [www.professionefitness.it](http://www.professionefitness.it)

ERIK FRANKLIN Il corpo e l'energia. Visualizzazioni ed esercizi per la salute, la forza e la bellezza. GREMESE, 2009

GIOVANNI CHETTA, Approfondimenti – L'apparato stomatognatico [www.giovannichetta.it](http://www.giovannichetta.it)

KATHLEEN PORTER, Il benessere della colonna vertebrale: come mantenere la schiena in forma con esercizi yoga semplici e accessibili, l'Età dell'Acquario 2011

La rabbia, [www.bioenergeticasocieta.it/226\\_\\_La\\_rabbia](http://www.bioenergeticasocieta.it/226__La_rabbia)

MARECELLO MELLIS, Bruxismo –cause, sintomi e terapia [www.bruxismo.eu](http://www.bruxismo.eu)

MARIA STALLONE ALBORGHETTI, La classe di esercizi di bioenergetica quale prevenzione e promozione della salute [www.bioenergeticaonline.it](http://www.bioenergeticaonline.it)

MARY BOND, Equilibrare la postura. Avere un corpo elastico in un mondo flessibile. URRRA, 2009

MAURIZIO MORELLI, Dispense 1°anno Corso insegnanti di Hata Yoga: Muladhara e Svadhistana Chakra, 2013.

PIERO BARBATI, Neurologo Primario IRCCS San Raffaele Pisana, articolo del 12 aprile 2011 [www.SanRaffaele.it](http://www.SanRaffaele.it)

ROBERTO MARIA SASSONE, I sette livelli reichiani e la Psicologia olistica [www.analisi-reichiana.it](http://www.analisi-reichiana.it)

Sbadigliare fa bene, [www.freedomyoga.it](http://www.freedomyoga.it)

Wikipedia, Sbadiglio