

Tre modi per percepire la Respirazione Primaria

di Michael Shea



tradotto da Sheaheart.com "Three Categories of Experiencing Primary Respiration"

Voglio condividere il mio modo di percepire la Respirazione Primaria o di quella che viene comunemente chiamata Marea Lunga. Prima di prendere in esame le varie e differenti esperienze percettive, desidero ripassare alcuni principi di consapevolezza sensoriale biodinamica della Respirazione Primaria che insegno.

Il primo principio fondamentale per percepire la Respirazione Primaria è: La RP è il movimento dell'interesse.

La prerogativa è che ciascuno di noi percepisce il *felt sense* (sensazione sentita) dell'interesse incarnata. Questo è un apprendimento concreto e molto graduale. Abbiamo dimenticato tutta la nostra pre-esistente collezione di sensazioni di interesse e l'abbiamo sostituita con una raccolta sensoriale di parti apparentemente disconnesse associate a stress e trauma.

La Respirazione Primaria, in tutte le sue sfumature, è un impulso naturale teso a riunificare le parti. Per poter percepire il tutto come una realtà vivente che si muove e respira, ci vuole una base di consapevolezza che si può attivare attraverso la pratica del "*body scan*" e una serie di esercizi di *mindfulness*.

La Respirazione Primaria non è percepibile automaticamente. Si rivela attraverso la qualità dell'attenzione dell'operatore all'intero corpo e al mondo della natura come un continuum interconnesso.

Il secondo principio fondamentale è: la Respirazione Primaria e la Quietude Dinamica sono una cosa sola, si scambiano costantemente di posto, in una danza percettiva.

Il Dott. Becker lo ha chiamato "Scambio ritmico bilanciato tra la Respirazione Primaria e la quiete".

Attualmente, con molti studenti e professionisti in grado di percepirlo, le diverse sfumature stanno cominciando ad essere espresse in modo chiaro dall'operatore sia nel contesto che nella relazione con il cliente.

La mia esperienza personale rispecchia la nostra comunità collettiva mondiale.

Questo articolo definisce la Respirazione Primaria come una vasta categoria di fenomeni generativi e di esperienze sensoriali. Promuove l'incarnarsi dell'interesse nel tempo, collegando l'esperienza sensoriale a una continuità di interesse che è sia all'interno che all'esterno del corpo.

A questo punto è importante dichiarare il terzo principio fondamentale: la Respirazione Primaria è un fenomeno poliritmico.

Si esprime in molti modi contemporaneamente. Chiaramente queste percezioni non sono lineari, ma più orientate in modo olistico a quella espressione della Respirazione Primaria che ci organizza e ci permette di percepire l'interezza.

Tenendo presente questi tre principi fondamentali, ho constatato tre modalità per percepire l'azione terapeutica della Respirazione Primaria.

La prima è quella che chiamo bifasica.

Questo porta in gioco il discorso dei ritmi.

I ritmi sono l'argomento preferito in qualsiasi forma di craniosacrale. I ritmi implicano una percezione di almeno due fasi all'interno di un ciclo del ritmo osservato, come l'impulso ritmico cranico (CRI) o la marea media.

In origine, gli osteopati biodinamici hanno cominciato ad affermare che la Respirazione Primaria ha sei cicli ogni dieci minuti (6CP10M). Questa è stata la prima rivelazione di un ritmo associato alla Respirazione Primaria che risale a circa cinquanta anni fa. Precisamente in una fase di un ciclo bifasico, ci sono da cinquanta secondi a un minuto. Con la pratica e nel tempo questo ritmo base comincia a deformarsi e distorcersi in ritmi leggermente più brevi e persino più lunghi.

A volte sembra molto preciso a cinquanta secondi e a volte no. Ho sperimentato che il ritmo di base di 6CP10M è come un portale, un modo per entrare in una dimensione relativamente senza tempo.

I ritmi sono superficiali ma necessari portali di percezione.

Bisogna ricordare che il ritmo della marea media non è allo stesso livello di percezione della Respirazione Primaria. L'armonia poliritmica di tutti questi ritmi sta avvenendo contemporaneamente e tutti fanno parte del tutto nello stesso momento, la Marea Media e la Marea Lunga funzionano in modo diverso.

La marea media è la potenza dietro la differenziazione delle parti trattenute da stress e trauma. Questo può essere una componente veramente necessaria del processo di guarigione del cliente. **La Respirazione Primaria** è la potenza della differenziazione dell'interezza. Questa è anche una componente necessaria del processo di guarigione del cliente. È semplicemente una questione di dove mettere l'attenzione e di sviluppare le abilità di notare l'incarnarsi dell'interezza. Un operatore ha detto che lavorare con la marea media è come stare sulla riva dell'oceano guardando la marea dalla compattezza della spiaggia. Mentre esplorare la **Marea Lunga** è come essere nell'oceano con la marea che permea la pelle.

Tradizionalmente una fase è chiamata inspirazione Primaria e l'altra espirazione Primaria. Preferisco chiamarle semplicemente cambiamento di fase senza una direzione implicita che lascia aperta la possibilità di direzioni variabili e diverse percezioni. Il ricongiungimento delle parti sulla strada per l'integrazione è unico per tutti. Una taglia non va bene a tutti. Tuttavia, la mia esperienza ora include uno spettro di differenti ritmi più lunghi, ma legati al tradizionale 6CP10M. Scott Zamarut, un insegnante dell'Associazione Nordamericana ha percepito un ritmo di venti minuti di Respirazione Primaria che chiama marea dell'incarnazione (*embodiment tide*).

All'interno della categoria a due fasi ci sono delle maree relazionali in cui siamo connessi gli uni agli altri attraverso il campo elettromagnetico del cuore e la sua capacità di portare l'onda della Respirazione Primaria tra ciascuno dei nostri cuori.

Ray Castellino, nel suo lavoro con bambini, mamme e famiglie ha trovato un ciclo di due minuti e mezzo che chiama la marea relazionale. Ray afferma inoltre che questa marea relazionale ci dà accesso a ciò che viene chiamato energia dell'impronta originaria nella Polarity Therapy, "questa è l'energia che aiuta e



organizza la nostra coscienza. Organizza il modo in cui funziona la nostra mente. Organizza il modo in cui il nostro corpo si forma”.

Sia la marea relazionale che l'energia dell'impronta originaria sono espressioni della Respirazione Primaria in tutti i suoi diversi aspetti. La principale pratica relazionale che insegno è quella di sentire la marea della Respirazione Primaria che si muove tra il cuore dell'operatore e il cuore del cliente attraverso i campi di cuore interconnessi. Il campo elettromagnetico del cuore è il vettore della Respirazione Primaria per accedere con sicurezza e fiducia alla relazione con il cliente.

La seconda modalità per percepire la Respirazione Primaria è quella che io chiamo uni-fasica.

Sperimento frequentemente la Respirazione Primaria che si muove solo in una direzione. A volte posso sentirla muovere in entrambe le direzioni contemporaneamente.

Ciò indica che esiste una singola fase continua che può avere origine da una sorgente all'interno del corpo o al di fuori del corpo o in nessuna di esse. Ad esempio, spesso percepisco la RP muoversi per circa un minuto e svanire dalla mia percezione. Quando ritorna in un minuto o giù di lì, si muove nella stessa direzione.

Ero solito pensare che nell'intervallo di percezione, la Respirazione Primaria fosse semplicemente nella sua fase opposta. Mi sbagliavo. Non c'era niente nella mia percezione che avrebbe potuto indicarlo. Era un pensiero ed era sbagliato. Di conseguenza, la Respirazione Primaria si muove continuamente in una direzione o fase. Questo è ciò che io chiamo espansione intermittente continua in tutte le direzioni.

La terza modalità per percepire la Respirazione Primaria è non-fasica.

È composta da due sottocategorie che io chiamo **consapevolezza sottile** e **consapevolezza extrasensoriale**.

Non ci sono ritmi o fasi in questa categoria non-fasica, solo l'esperienza dell'amore, della compassione, della grazia, della pace e di molti altri stati.

La consapevolezza sottile ha un elemento di dualità in quanto “io sto percependo la grazia, io sto percependo l'amore che scorre, io sono consapevole della compassione” e così via. C'è il pervasivo “io sto” percependo qualcosa come se fosse diverso o non collegato a quello che viene percepito. Non è abbastanza intero o interconnesso.

Tuttavia, quando la Respirazione Primaria passa attraverso il suo costante interscambio con la Quietè Dinamica (si alternano nel manifestarsi), siamo gradualmente portati a un reale stato extrasensoriale non dualistico di riposo, rilassamento fisico e mentale. Serenità, quiescenza, tranquillità, placidità sono le basi per ricordare l'istinto di guarigione del corpo.

Quando la Quietè Dinamica si fonde con la Respirazione Primaria come una sola cosa, è una sensazione sottile che ci pervade, una chiarezza lucida, un'ampia consapevolezza che è terapeutica a livello cellulare e molecolare. Questo istinto per la guarigione è radicato nella nostra biologia. È un invito a riposare completamente la nostra attenzione nello spazio e nella chiarezza della Quietè Dinamica e a rimanere lì fino a quando la Respirazione Primaria si mostra ancora come parte della danza senza fine tra Respirazione Primaria e Quietè Dinamica.

Naturalmente ci sono molte altre possibilità all'interno di queste tre modalità, ma è bene consultare una mappa prima di inoltrarsi in questo territorio con i nostri clienti e con le nostre esplorazioni personali con la mente e il corpo. Dipende dalla capacità individuale di posare la propria attenzione nello spazio che non ha paura, solo compassione.

Infine, l'ultimo principio fondamentale è questo: chi può sapere in che modo è stato percepito qualcosa se non lo sperimentatore? O, come dice il famoso koan Zen: c'è un solo koan: tu.

(tradotto in collaborazione con Antonella Valsecchi, Maderu Pincione, Luisa Brancolini)

Michael Shea sarà in Italia
dal 19 al 22 Ottobre 2017, per il corso
[Il Nervo Vago sottodiaframmatico e le Arterie Pelviche](#)