

Esercizi Somatici #2

Esercizio Muscolare

Con l'esercizio precedente hai iniziato ad avere un'idea del confine del tuo corpo; hai iniziato a percepire la pelle e del contenitore che ti fornisce. Sentire i confini è davvero molto importante perché ci danno una sensazione di dove “finiamo” noi, e di quale è il nostro Spazio.

Ora ci concentreremo su un contenitore diverso, cioè il confine più profondo dei tuoi muscoli.

Per iniziare, prendi la mano destra e mettila sul lato del braccio sinistro. Stringi un po' il muscolo con delicatezza. Una cosa importante di questi esercizi somatici è la loro lentezza e delicatezza. Quando si a che fare con il corpo, io penso che ci voglia molto rispetto e molto “ascolto”, proprio perché nel corpo ci sono Memorie Antiche. Quindi, stringi un po' il muscolo in modo da poterne sentire davvero la densità e la forma. Percepisce che il tuo muscolo è parte di te, ed è un contenitore per i tuoi sentimenti e le tue sensazioni.

Puoi spostare la tua consapevolezza sulle tue spalle, stringendole qualche volta, sentendo la tensione crescere mentre stringi e sentendo il rilascio mentre lasci andare. Anche qua, trova il tuo ritmo ed il tuo tempo.

Quando provi questo esercizio per la prima volta, potresti dover applicare più pressione per sentire la sensazione, ma l'idea è di usare la pressione sufficiente per avere un'idea di ogni muscolo. Quindi, mentre senti e stringi quelle parti del corpo, inizia a sentire effettivamente il contenitore ed il confine dei tuoi sentimenti e sensazioni.