

Esercizi Somatici #5

SECONDO GRUPPO DI ESERCIZI:



Nel primo gruppo di fasi, hai imparato a ripristinare un senso di centro e iniziare a ripristinare i confini del tuo corpo. Dopo aver praticato questi esercizi, inizierai a sentirti più supportato dal tuo corpo.

Nelle prossime fasi, inizierai a imparare il linguaggio delle esperienze corporee interiori. Forse il tuo corpo si è sentito congelato o paralizzato dalla paura, o è collassato per la paura, per la vergogna o l'impotenza. Non è facile imparare a stare con le nostre emozioni, spesso ne abbiamo paura, o non ci è stato insegnato a gestirle. Piano piano, l'intenzione è di riprendere a comunicare con il corpo, le sue sensazioni, ripristinare il collegamento sano con esso e divenire sempre più presenti a noi stessi. Durante queste fasi successive, sarai in grado di sentire dove il corpo è teso o ristretto, dove c'è chiusura, peso, dolore, fastidio, e inizierai a normalizzare quella sensazione attraverso la attenta presenza e il movimento.

Queste fasi portano strumenti per sentire nel tuo corpo, per percepire quali parti del corpo hanno troppa o non abbastanza energia e per creare condotti per far fluire l'energia bloccata. Quando trovi i luoghi in cui sei bloccato, esiste la possibilità per sbloccarti, perché ognuno di questi luoghi possiede un movimento ed un'energia pronta per essere liberata e completata.

Le emozioni contribuiscono alla sensazione, ma svolgono un ruolo meno importante di quanto la maggior parte delle persone creda. Emozioni come dolore, rabbia, paura, disgusto e gioia sono intense e dirette. C'è una varietà limitata di questi tipi di sentimenti e sono facilmente riconoscibili e nominati. La sensazione racchiude una complessa gamma di sfumature sempre mutevoli. I sentimenti che proviamo sono in genere molto più sottili, complessi e intricati di quelli che possiamo trasmettere con il linguaggio.

Mentre leggi le seguenti frasi, immagina quanto potresti provare mentre vivi queste cose, fermati ad ogni frase e “SENTI” dentro di TE

- ♥ Guardare un picco di montagna immerso in un bagliore alpino
- ♥ Vedere un cielo estivo azzurro punteggiato di morbide nuvole bianche
- ♥ Sentire gli spruzzi dell'oceano mentre l'onda si infrange su rocce e scogliere
- ♥ Toccare una rosa in fiore, o un filo d'erba sormontato da una goccia di rugiada mattutina
- ♥ Ascoltare la tua musica preferita

- ♥ Guardare un gruppo di bambini vestiti con colori vivaci che cantano canzoni popolari etniche
- ♥ Camminare lungo una strada di campagna
- ♥ Godere di una conversazione con un amico

Le sensazioni si spostano e si trasformano costantemente.

Di seguito è riportato un elenco di sensazioni e termini che potresti trovare utili per iniziare a descrivere le tue sensazioni corporee:

Il Linguaggio delle Sensazioni

Intensità della sensazione

Acuta sorda
Intensa debole
Dura morbida
Pressione
solida

Sensazioni muscolari

Dolore crampi
Brividi pulsante
Tremolante
tensione
Spasmi tremore

Sensazioni della pelle

Prurito umida
Calda sudore
Pizzicante
pelle d'oca

Temperatura

Caldo fresco
Bollente
congelato
Di ghiaccio
anestetizzato

Sensazioni di costrizione

Contratto
teso
Bloccato
compresso
Annodato
Senza respiro
congestionato

Sensazioni di tutto il corpo

Tremante pesante
spesso
Vibrante flaccido
pieno eccitato
energizzato leggero
calmo sfasato
vacillante nervoso

Sensazioni di espansione

Radiante
nel flusso
Espansivo
rilassato
Lucente come
un'onda
In movimento

Il modo in cui si distingue una sensazione da un'emozione e da un pensiero è riuscire a localizzarla nel proprio corpo e viverla in modo fisico diretto. Ad esempio, se stai provando ansia, la prossima domanda da porre sarebbe: "Quando mi sento ansioso, come faccio a sapere che mi sento ansioso?" In altre parole, dove lo senti nel tuo corpo e qual è esattamente la sensazione fisica? E' costrizione? È un nodo? O è una sensazione fluttuante? Il tuo cuore palpita? Com'è il tuo respiro? Ci sono farfalle nello stomaco? Tutte queste sensazioni potrebbero essere chiamate ansia.

Il trucco per affrontare e trovare una sensazione è rendersi conto che pi+uò avere una posizione nel corpo. Può avere una dimensione. Ha spesso una forma. E ha una qualità fisica specifica, come rigidità, spaziosità, costrizione, calore, freddo, vibrazione o formicolio.

Per il seguente esercizio, avrai bisogno di un oggetto (o anche una persona, o l'immagine di una persona) che sia speciale per te. Questo oggetto servirà come fulcro dell'esercizio.

Questo esercizio è progettato per aiutarti a scoprire il tuo ritmo e i tuoi ritmi interiori e per confidare nella tua capacità innata di regolare e guarire. Ti aiuterà a iniziare a trovare spazi di sicurezza o agio all'interno del tuo corpo.

Trova un posto comodo dove sederti, su una sedia o sul pavimento. È meglio iniziare sedendosi piuttosto che sdraiandosi, perché a volte quando ti sdrai, le sensazioni e i sentimenti possono emergere più rapidamente ed essere più difficili da gestire. Non eseguire mai questo esercizio durante la guida!!!

MENTRE PRATICHI, RALLENTA, O FERMATI DEL TUTTO, SE LE SENSAZIONI INIZIANO A DIVENTARE TROPPO INTENSE.

Ricorda che la tua tolleranza aumenterà gradualmente man mano che prosegui con tutti questi esercizi.

Inizia portando nel tuo spazio qualcosa che ti dia un senso di comfort o che sia speciale per te. Potrebbe essere una pietra, un cristallo, un fiore, un animale domestico, un'immagine o una fotografia preferita. Potrebbe anche essere un amico fidato che vuoi che si sieda con te in un tranquillo supporto.

Ora sintonizzati sulle sensazioni che sta provando il tuo corpo. Senti come la sedia o il pavimento regge il tuo peso. Nota i tuoi vestiti sulla pelle e inizia a mettere la tua consapevolezza sui muscoli sotto la pelle. Nota come i tuoi piedi sono radicati attraverso il pavimento e le fondamenta e giù nella terra. Prova a sentire questo senso di radicamento con tutto il tuo corpo.

Ora guarda il tuo oggetto di sicurezza e sposta lentamente la tua attenzione avanti e indietro tra il tuo corpo e l'oggetto di fronte a te. Ad esempio, se hai una pietra davanti a te, guardala con un senso delle tue esperienze corporee sullo sfondo. Quindi sposta la tua consapevolezza in modo che l'immagine di fronte a te si ritiri e diventa più consapevole della tua esperienza corporea.

Potresti chiederti se il tuo oggetto ti fa sentire più solido, centrato o radicato. In quale parte del tuo corpo senti quel senso, e qual è la sensazione fisica? Continua per diversi minuti a spostarti avanti e indietro, al tuo ritmo, tra l'oggetto e le sensazioni nel tuo corpo.

Ora lascia che la tua attenzione si sposti su un senso interiore di dove sperimenti il comfort nel tuo corpo e prenditi del tempo per esplorare le sfumature di questa sensazione. Dove inizia il senso di comfort? Forse senti i muscoli tesi che iniziano a lasciarsi andare, o un senso di spaziosità intorno al tuo cuore, o un calore nella tua pancia. Forse all'inizio ti sentivi ansioso e questa sensazione è cambiata in qualche modo.

Osserva queste sensazioni e segui questi cambiamenti. All'inizio, potrebbe non sembrare che stia succedendo molto. Al contrario, potrebbe sembrare che stia succedendo troppo. Puoi adattare

la tua esperienza alle tue esigenze spostando l'attenzione tra le tue sensazioni e l'oggetto o l'immagine confortevole che hai scelto come risorsa. RICORDA CHE HAI IL CONTROLLO.

Ora che ti senti a tuo agio nello spostamento tra l'oggetto esterno e le tue sensazioni corporee interiori, possiamo introdurre la fase successiva di questo esercizio.

Chiudi gli occhi e ricorda un momento degli ultimi giorni in cui ti sei sentito più te stesso. Forse in quel momento ti sei sentito più vicino al tuo vero sé, o al sé che vuoi essere. Forse hai provato più piacere o meno ansia del solito. Forse ti sei sentito libero, espanso, leggero.

Mentre pensi a quel momento, cerca di notare qual è la tua esperienza corporea. Notalo semplicemente; non giudicarlo. Rimani un po' in questo stato di presenza con questa sensazione. Poi ritorna al momento iniziale e nota di nuovo le sensazioni corporee e fisiologiche; stacci un paio di minuti.

Ora di nuovo pensa a qualcosa che è successo nell'ultima settimana o due in cui ti sei sentito di nuovo più te stesso. Ancora una volta, sposta semplicemente la tua consapevolezza avanti e indietro tra il ricordo o l'immagine mentale di quel momento e la tua attuale esperienza corporea, qualunque essa sia. Rimani con questo processo per alcuni minuti, spostando la tua attenzione avanti e indietro tra l'immagine o il ricordo e le tue sensazioni corporee, semplicemente osservando il processo senza giudizio. Spostati avanti e indietro ritmicamente, come un pendolo, tra la tua immagine o il ricordo di quell'evento e le sensazioni attuali nel tuo corpo.

Quindi, spostandoti ancora un po' più indietro nel tempo, pensa a una situazione nell'ultimo mese circa in cui ti sei sentito più simile a te stesso, al sé che vuoi essere. Mentre pensi a quel momento, tenendo l'immagine nell'occhio della tua mente, prenditi ancora del tempo per spostarti avanti e indietro tra l'immagine e le tue sensazioni corporee. Pendula, sentendo il ritmo della tua consapevolezza spostarsi dal ricordo alla sensazione, dalla sensazione al ricordo. Lascia che la sensazione cresca in modo da essere consapevole di tutto il tuo corpo.

Ora inizia lentamente a pensare di aprire gli occhi e tornare nella stanza. Quando sei pronto, apri lentamente gli occhi e fissa l'oggetto speciale di fronte a te. Guarda semplicemente quell'oggetto, quindi inizia a spostarti avanti e indietro tra la tua osservazione dell'oggetto esterno e la tua esperienza interna, sentendo ancora solo il ritmo di questa oscillazione nel tuo corpo.

Ora puoi tornare nel mondo.