

Esercizi Somatici #7



Seguire le Sensazioni

Per questa pratica ti servirà portare alla mente una delle tue risorse individuate durante la prima settimana, o anche inventarne di nuove al momento !! Le risorse cambiano o “arrivano” come se sapessero quello che ci servirà.

Ti invito a prova la seguente tecnica:

Se sorge un pensiero o una situazione negativa e ti attiva in un modo spiacevole: **“Cosa comincio a notare nel mio corpo adesso? Cosa sento? Cosa cambia?”**

Riportandoti al tuo corpo, puoi osservare l'effetto di quel pensiero sulle tue sensazioni corporee, forse cambia il respiro, alcune zone del corpo diventano più tese, forse più fredde, più pesanti, più rigide, o formicolano. A un esame più attento, puoi vedere che il pensiero negativo e la tensione nel corpo si rafforzano a vicenda; il segreto qua è permetterti di sentire la sensazione. Il nostro corpo sa quello che fa, se gli diamo un po' di spazio e tempo permette di esprimere quello che ha necessità di uscire.

Permettiti di stare con la sensazione “negativa” solo per poco e poi porta alla mente, al cuore ed al corpo, la tua Risorsa. Ora che sei con la Risorsa, come cambia il tuo corpo, com'è il tuo respiro, il battito del tuo cuore, il tuo corpo si sente leggero o pesante? Ristretto od espanso? Com'è la temperatura del corpo? Stai un paio di minuti con le sensazioni che la tua Risorsa ti fornisce, e riportati alla situazione/pensiero difficile, anche solo per qualche istante: cosa noti nel tuo corpo?

Dopo essere stato “Quanto basta” con l'energia difficile, riportati alla tua risorsa e di nuovo nota come risponde il tuo corpo. Oscilla 3/4 volta tra la risorsa e la situazione difficile. Finisci stando con la tua risorsa.

Segui questa stessa procedura con dei pensieri/immagini “difficili” che potrebbero sorgere durante la giornata. Queste immagini possono essere visive, uditive (suono o voce), gustative (gusto), olfattive (olfatto) o tattili (tattile). Ricordati di chiedere: **“Quando ho un'immagine/pensiero di _____, che sensazione noto nel mio corpo?”**

Quando sei in grado di notare e tenere traccia delle sensazioni mentre cambiano, allora, invece di rimanere bloccato in schemi abituali non utili, i pensieri e le immagini che in precedenza hanno causato forti reazioni inizieranno a perdere la loro presa su di te. L'oscillazione con la Risorsa ti aiuta a neuro-regolare la risposta di stress e placarla.

RICORDA, SE IN QUALSIASI MOMENTO TI SENTI SOPRAFFATTO, INTERROMPI SEMPLICEMENTE L'ESERCIZIO E RIPRENDILO PIÙ TARDI, O ANCHE DOPO UN PAIO DI GIORNI. ORIENTATI NEL TUO SPAZIO SICURO E TORNA NEL MOMENTO PRESENTE.