

Esercizi Somatici # 9

I ricordi di eventi difficili sono immagazzinati a livello istintivo nei nostri corpi. Quando accediamo a quei ricordi attraverso la nostra sensazione, o linguaggio delle esperienze corporee interiori (che abbiamo imparato a fare nelle prime fasi), possiamo iniziare a scaricare l'energia istintiva di sopravvivenza che non abbiamo avuto la possibilità di usare in quel momento di difficoltà.

SCARICARE L'ATTIVAZIONE

Con le abilità di sentire le sensazioni/pendolare presentate nel precedente gruppo di esercizi, hai imparato che ci sono punti del corpo in cui siamo bloccati a causa di risposte incomplete, energie cristallizzate, emozioni bloccate. Quando abbiamo queste risposte incomplete, vuol dire che molta energia viene mantenuta in quegli spazi fisici, si crea tensione, il sistema non è in uno stato di pace e possibilità di scelta; la nostra mente non è in coerenza con il nostro cuore.

Ora che siamo in grado di stare più in contatto con noi stessi, riconoscere le nostre risorse e trovare dentro il nostro corpo quelle sensazioni, emozioni che necessitano di attenzione e spazio, possiamo creare nuovi canali per questa energia compressa e collassata per completare il suo movimento e il suo corso d'azione. Quando questa energia bloccata viene ripristinata nell'intero organismo, possiamo iniziare a vivere più pienamente: creare, realizzare, comunicare, collaborare e condividere. Invece di essere semplicemente impegnati nella sopravvivenza, possiamo quindi tornare al nostro posto equilibrato, dove abbiamo la possibilità di scegliere. Torniamo nel presente, perché abbiamo accesso a tutta l'energia precedentemente racchiusa nel nostro congelamento e immobilità, nelle nostre risposte incomplete.

Preparazione

Il seguente esercizio aiuta a stabilire sentimenti di sana protezione e responsabilizzazione. Praticare in questo modo crea un canale positivo per le emozioni che potrebbero emergere. Come per tutti gli esercizi, esegui dopo esserti centrato e radicato.

LA PRATICA

Esercizio di spinta con le mani. Per questa pratica serve essere di fronte ad un muro. Posiziona comodamente il palmo di una mano contro il muro. Inizia lentamente a esercitare pressione sul muro. La chiave di questo esercizio è sentire da dove nasce l'impulso alla spinta. Puoi inizialmente spingere molto forte e questo va bene. Puoi spingere tutte le volte che vuoi.

Poi ti chiedo di spingere piano, come se rallentassi ogni movimento. Ti chiedo di portare attenzione all'appoggio delle mani contro il muro, poi piano piano sentire la tensione dei muscoli nelle braccia. Poi lascia. Come è per te poter "spingere via" qualcuno o qualcosa? Forse potranno emergere delle emozioni. E questo va bene.