

Da mente a Corpo, attraverso le Emozioni e Sensazioni

Famosa è la frase «Cogito ergo sum» «penso quindi sono», e sicuramente grande importanza va data all'intelletto e alla nostra mente. La nostra mente che pensa, ragiona, calcola, ci aiuta spesso a distinguere, ponderare, ed è assolutamente fondamentale per la nostra vita. Ma forse durante i secoli c'è stato uno squilibrio eccessivo con la bilancia che sempre più pendeva sull'importanza della mente e di quello che essa pensa.

Ma ...la mente non sempre è veritiera. Essa è fatta di pensieri, di idee, di convinzioni che ci vengono trasmesse e date; spesso prendiamo queste convinzioni e le facciamo nostre, non le questioniamo neanche, le diamo per vere. La mente è fatta di condizionamenti, schemi neuronali imparati quando non avevamo le risorse adeguate.

La mente valuta Il corpo e l'Anima sanno....

Il rischio di dare molta, troppa importanza alla nostra mente è quello di staccarci dal corpo, da quello che sentiamo, di creare una barriera tra la mente ed il nostro sentire. Il nostro corpo è la nostra storia, contiene le nostre memorie, ma non solo, è dove «sentiamo», dove siamo connessi con noi stessi e col mondo esterno. La connessione vera, con la nostra essenza, con quello che la nostra anima di sussurra, non avviene attraverso la mente, ma avviene attraverso il sentire del corpo. Penso che sia importante riappropriarci della nostra connessione col corpo.

È importante imparare a distinguere cos'è quindi un pensiero (livello mentale), una sensazione (livello fisico) ed un'emozione (il collegamento tra mentale e fisico).

Proviamo a fare un esempio ed iniziare ad entrare in contatto con sensazioni ed emozioni.

Pensa a qualcosa che ti piace, per esempio «io sono soddisfatta del mio lavoro». Questo è un pensiero. Ora ascolta qual è l'emozione che nasce, potrebbe essere felicità; ora prova a localizzarla nel corpo ed a descriverla (per esempio una nuvola rosa fatta di zucchero filato nel cuore). Perfetto. Quest'ultima è una sensazione. Le emozioni ci permettono di passare da un pensiero, alla sensazione corporea. Le emozioni vanno e vengono, sono passeggere; le sensazioni sono la nostra verità più profonda, e per essere consapevoli di noi, di quello che abbiamo dentro, di quello di speciale e magico, ma anche quello che va trasformato e lasciato andare, è necessario andare a lavorare a livello corporeo

Ora proviamo con una situazione meno piacevole. Per esempio, «penso di non essere abbastanza brava/o». Questo è una valutazione mentale, una credenza limitante. Ora è importante sentirne l'emozione... tristezza, frustrazione, rabbia....

Non sempre è facile percepire l'emozione, non ti preoccupare; piano piano arriva. Una volta trovata l'emozione, prova ora sentirla nel corpo, a notare "quell'emozione" dove vive dentro di me? Ha un colore, una forma, di cosa è fatta? Prova a percepire le sensazioni che ti comunicano che stai provando quell'emozione. Per esempio, la rabbia, potrebbe essere un mattone nero e pesante, sulle spalle.

A volte è difficile passare da valutazione, ad emozione ed a sensazione, ma con la consapevolezza, intenzione e pratica ci si arriva. Prova a fare questo esercizio per allenarti ad essere «fuori» dalla tua mente e più nel tuo corpo.