

Esercizi somatici #1

In questa e nelle prossime settimane ti proporrò degli esercizi molto semplici, ma con effetti importanti, che hanno l'obiettivo di ristabilire in maniera sana il collegamento con il tuo corpo. Questo perché spesso durante la nostra vita, o per abitudine, o per evitare di sentire sensazioni dolorose, iniziamo ad essere sempre meno in contatto con il nostro corpo.

Per comodità li chiamerò “Esercizi somatici”, così da rendere più semplice l'organizzazione del materiale (saranno più file/video con questo tema - volendo riguardarli anche più avanti).

Sarebbe l'ideale se riuscissi a farli almeno qualche volta durante la settimana e tutte le volte che ne senti il bisogno, ma di nuovo – senti tu quello che è meglio per te e quello che ti fa sentire a tuo agio.

Esercizio di picchiettamento.

Questo primo esercizio ci dà la possibilità di fermarci un po' ed iniziare a riconoscere e “notare” il nostro corpo. Spesso ce ne dimentichiamo, lo diamo per scontato, a volte non ci è facile stare con esso. E' una pratica semplice, ma spesso nella semplicità risiede molta ricchezza.

Per iniziare, tocca delicatamente il palmo della mano sinistra con le dita della mano destra. Fallo tutte le volte che vuoi per avere un'idea di quella parte del tuo corpo. Se vuoi puoi portare consapevolezza al punto dove le dita toccano la tua pelle.

Quando vuoi, interrompi il contatto e prenditi il tempo per notare la sensazione nel palmo della tua mano. Che cosa ti senti? Senti formicolio? Senti una vibrazione? Ti senti insensibile? Caldo o freddo? Prenditi solo qualche istante per notare qualunque cosa provi. In questo esercizio, come negli altri, non c'è un “giusto” o uno “sbagliato”, c'è quello che è presente; va bene anche non sentire niente, forse il tuo corpo ha bisogno di tempo per tornare a sentirsi.

Ora guarda la tua mano e dì: “Questa è la mia mano; la mia mano mi appartiene; la mia mano è una parte di me.” Dire questo ti aiuta ad avere l'idea della proprietà di quella parte di te stesso e un senso di te stesso che appartiene a un tutto più grande. Quindi, gira la mano e inizia a picchiettare, accarezzare, toccare il dorso della mano. Di nuovo, nota qualsiasi sensazione. Segui la sensazione per un momento, notando come cambia. Usa le parole che ritieni più appropriate per trasmettere un senso di proprietà e di riconoscimento.

Continua a guidare te stesso attraverso ogni parte del tuo corpo: braccia inferiori e superiori, piedi, polpacci, cosce, addome, parte superiore del busto, glutei, schiena, collo, viso e testa. Prenditi tutto il tempo necessario per completare questa parte dell'esercizio.

Il nostro corpo è davvero “tanta roba” e “tiene” tanto per noi. Fermarsi, riconoscerlo, dargli spazio è un gran dono che ci facciamo.