

## *Esercizi Somatici # 6*

### **Il Pendolo**



C'è sempre un ritmo di espansione e contrazione, tensione e rilascio, come il respiro, come il battito del cuore. A volte riusciamo ad espanderci verso l'Infinito, poi ci ritraiamo in noi stessi. Questo succede, è normale, c'è un ritmo naturale di espansione e contrazione. Questa oscillazione avviene su molti livelli e lo possiamo fare anche all'interno delle nostre sensazioni.

Oscillare all'interno delle sensazioni ci permette di muoverci e di gestire, trasformare sensazioni difficili. Osservare cosa succede, oscillare tra contrazione ed espansione.

Per poter fare questo, per dissolvere le costrizioni che ognuno di noi ha dentro di sé è importante imparare a stare con la sensazione, e darle un po' di tempo e spazio così che essa possa iniziare a cambiare.

Quando si contatta quella sensazione difficile, bloccata, essa comincerà a cambiare, semplicemente perché questa è la natura di tutte le sensazioni. Le sensazioni nascono, vivono per un po' e poi si dissolvono. Tuttavia, quando entri in contatto con quella sensazione difficile per le prime volte, spesso possono suscitare paura, perché non si è abituati a sentirla.

E' probabile che la sensazione diventi più intensa prima di svanire. Mentre rimani con la sensazione, potrebbe continuare a diventare più intensa, poi a migliorare, in un ciclo di espansione e contrazione. È importante rendersi conto che puoi oscillare, oscillare avanti e indietro, tra queste sensazioni di espansione e contrazione. E questo significa che non sei più bloccato!

Ricordati anche che quando vuoi puoi "uscire" dal ciclo di espansione e contrazione, riportandoti alla tua risorsa, e ritornando nello spazio dove ti trovi, guardandoti attorno per tornare nel QUI ed ORA.

Una volta che impari a pendolare con successo, scoprirai che il tuo dolore emotivo apparentemente infinito inizia a sembrare gestibile e contenuto. Questo cambiamento consente alla tua attenzione di passare dal terrore e dall'impotenza alla curiosità e all'esplorazione. Il tuo compito, non sempre facile, imparare ad osservare cosa sta succedendo dentro di te, senza lasciarti trasportare dall'eccessiva stimolazione o perdere interesse.

Nell'esercizio del video "pendolare", cerca di non interpretare, analizzare o spiegare cosa sta succedendo. E' sperimentarlo e notarlo. Non è necessario riesumare ricordi, emozioni, intuizioni o qualsiasi altra cosa. Se vengono, va bene. Ma è più importante osservarli senza interpretazione o attaccamento emotivo. Guardali; poi lasciarli andare. Prendili come vengono. Questo è il modo migliore per imparare il linguaggio delle tue sensazioni corporee. È come sedersi sulle rive di un ruscello, guardando l'acqua scorrere.

Se ti senti sopraffatto o profondamente disturbato durante una qualsiasi parte di questo esercizio, per favore interrompi l'esercizio e tornaci di nuovo in un secondo momento. L'esercizio potrebbe attivare delle cose. Se questo accade, fermati e concentrati su un'esperienza piacevole che hai avuto di recente, o semplicemente siediti o fai una breve passeggiata e concediti di "normalizzare". Orientati nello spazio in cui ti trovi per tornare nel QUI ed ORA.

Buon Video!