



ESSERE PARTE E SOSTENERE LA TRIBU' ESPERIENZE PER L'AUTOREGOLAZIONE CON SOMATIC-EXPERIENCING®

PUNTO 13
RI-NASCIAMO

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 13 RI-NASCIAMO



PAROLE CHIAVE

- # Pausa
- # Ritmo
- # Libertà
- # Presenza
- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quiete
- # Esplorazione
- # Curiosità
- # Autenticità

Siamo giunti al **13° punto** di questa serie di esperienze

13 è un numero forte.

Il numero dei cassettei segreti. Indica cambiamento risolutivo

È un momento sacro, il corpo incarna e ci parla dell'incontro tra i due mondi

È il numero dei guaritori, della morte alchemica, della trasmutazione

Quando sono minacciati o feriti, tutti gli animali attingono istintivamente a una grande quantità di possibili risposte. Si orientano, schivano, si abbassano, si contraggono, si ritraggono, si puntellano, lottano, fuggono, si congelano, collassano, ecc. Tutte queste risposte somatiche radicate, sono azioni coordinate che il corpo fa per proteggersi e difendersi.

Gli animali in libertà poi si riprendono velocemente, con movimenti involontari, cambiamenti nella modalità di respirazione, sbadigli, tremori e scuotimenti che rilasciano o scaricano l'intensa attivazione biologica subita.

Negli esseri umani vari fattori possono ostacolare questa "risistemazione" del sistema nervoso; la paura del processo di scarica, il troppo tempo della situazione traumatica, considerazioni cognitive e psicosociali complesse o interferenze corticali che impediscono il ripristino spontaneo, lasciano così il sistema nervoso in uno stato sregolato, che può portare a sintomi post-traumatici duraturi.

I corpi e le lesioni delle persone traumatizzate rappresentano una "fotografia" dei vani tentativi di difendersi di fronte alla minaccia.

Il trauma è una risposta biologica, altamente attiva, alla minaccia, rimasta incompleta e congelata nel tempo.

Quando ci prepariamo a fuggire o a lottare, i muscoli di tutto il corpo si preparano all'azione caricandosi con molta energia che si organizza in schemi specifici pronta all'azione. Quando non riusciamo a completare queste azioni biologiche, a difesa della vita, non possiamo scaricare l'enorme quantità d'energia che abbiamo generato. Tale energia rimane bloccata (come una "fotografia") in schemi specifici somatici neuromuscolari. (mobilizzazione o immobilità).

- da Peter Levine

Continuiamo a coltivare Presenza o “ il testimone” o “colui che osserva”

Nel tempo lento, se siamo stati presenti, abbiamo avuto modo di raffinare la percezione del nostro corpo, il nostro sentire si è sintonizzato coi nostri veri bisogni ed ha probabilmente restituito al corpo maggiore coerenza tra le proprie risorse e la adeguata risposta dei nostri sani e naturali impulsi.

Abbiamo cominciato a conoscere noi stessi ed integrare.

Durante il percorso abbiamo anche raggiunto maggiore gentilezza verso noi stessi. E con quella parte di cuore più vulnerabile che abbiamo scoperto più gentile e più aperto, vogliamo invitare la presenza a raggiungere anche le nostre emozioni ed i nostri pensieri.

Pratica in questi giorni questa attenzione alla presenza, e condividila con chi ti sta vicino o contattando uno o più amici

Possiamo aumentare in consapevolezza se condividiamo il nostro processo, ne parliamo, lo espandiamo, oltre sentirlo dentro. Restando curiosi riguardo gli altri, connettendoci, parlando, mentre procediamo nella nostra vita quotidiana, bevendo, mangiando, dormendo.

Non preoccupiamoci di perdere qualcosa. Presenza e Consapevolezza non sono qualcosa che possiamo perdere, riguardano più il ricordare che il dimenticare.

Possiamo suggerire e condividere il nostro senso acquisito di autenticità, con altre persone ma anche con tutti gli esseri presenti sul pianeta, risuonando nel loro linguaggio, in loro presenza, in ogni manifestazione della vita si presenti alla nostra esperienza.

Può essere il regno animale, vegetale o minerale: tutto è vivo insieme a noi sul pianeta.

Siamo esseri risonanti, ricordiamocelo.

Il nostro corpo appartiene profondamente al pianeta, con esso è sempre in totale comunicazione e sintonizzazione, nonostante spesso lo dimentichiamo.

Ascolta la domanda di connessione da te verso fuori e da fuori verso dentro di te.

Ascolta con questo senso di libertà, non sei solo, siamo sempre interconnessi, sii gentile e delicato verso ciò che è dentro e verso ciò che è fuori di te. Facilita, fa passare, fluire, permetti ogni comunicazione.

Puoi sentirti libero solo se sei connesso.

Ascolta la domanda da fuori Ascolta la risposta da dentro.

Ascolta la domanda da dentro. Ascolta la risposta da fuori.

Puoi scegliere di farne una pratica fino a quando non entra come abitudine nel tuo modo di essere.

È una via per assumerti la responsabilità della tua vita.

Il senso di solitudine è la nostra prigionia.

Puoi scegliere di manifestarti nella connessione, aprendoti alla sensazione della libertà di esistere.

Onora chi sei, la tua specifica autenticità.

Resta curioso nello scoprire il linguaggio del tuo corpo, *come ti comunica la sua saggezza?*

Osserva gli impulsi profondi a muoversi, perché è progettato per il movimento: le braccia, le gambe, con la loro specializzazione, ma anche la testa, il collo.....

Fai attenzione alle pause che sono molto importanti, senti il bisogno del corpo a sostare, a raccogliersi.

Senti il potenziale delle pause nel sostenere il successivo impulso a muoverti.

Onora la pausa nel suo potenziale a sostenere la tua naturale direzione, con il giusto ritmo.

Osserva il ritmo che ne deriva, il tuo ritmo

Orientati al ritmo biologico, alla potenzialità, alla trasformazione

Permettiamo alla crisi di renderci più consapevoli per poterci trasformare.

La particolare minaccia che stiamo vivendo nel pianeta è disorientante.

Restiamo disorientati, forse fermi, forse addormentati: ognuno a suo modo.

La qualità di ansia che probabilmente sentiamo, manifesta l'impossibilità ad orientarci con una difesa in qualche direzione.

L'impossibilità di procedere nel lavoro.

Paura di non avere cibo.

Paura di perdere la casa.

Tanto altro ancora, rabbia verso la politica, gli ospedali, il sistema.....

Può essere che rabbia e paura o frustrazione restino tra le emozioni rimosse, dissociate, lasciate al corpo con la qualità di espansione e contrazione atte a proteggerti.

La paura non sentita è una profonda contrazione muscolare, se inizi ad ascoltarla, a poterne sentire un po' il suo potenziale, nella sua energia, quale sarebbe la sua guida?

Lascia che dia una spinta all'azione.

Metticela tutta, verso una visione positiva della tua vita e della comunità.

Sentire la rabbia nel corpo è un buon movimento verso una possibilità di espansione.

Se la puoi sentire e contenere, nella consapevolezza, può trasformarsi in coraggio e forza.

Forse la pausa umana sta producendo un cambiamento sistemico.

E dovremo ridefinire la sicurezza percependo nuovi confini

Procediamo a piccoli passi, curiosi e aperti alla definizione del nuovo.

Includendo tutti gli elementi dell'esperienza che via via si presentano, dando loro spazio e sostegno: a ogni sensazione, a ogni emozione,

Nuovi elementi acquisiti come verità e autenticità, non saranno persi procedendo...

PRATICHE

1) Oggi, uno dei “compiti a casa”, oltre all’esercizio dell’attenzione e della presenza, è un progetto creativo. Fallo come vuoi: disegna, cuci, incolla, colora, crea un “albero delle risorse”.

Ricorda ... radici tronco rami foglie fiori

Ricorda... così fuori così dentro

Ricorda... così sopra così sotto

Ricorda... Nella natura di cui siamo parte, nella terra, le radici rispecchiano la lunghezza e la diramazione dei rami!

Ricorda... l’evoluzione del nostro Sistema Nervoso: Rettile Limbico Corticale etc.....

Crea il tuo albero delle Risorse!

da Peter Levine

Le persone traumatizzate non soffrono di una malattia nel senso tradizionale della parola - sono rimaste bloccate in uno stato di iper-attivazione oppure di “chiusura” (dissociazione).È difficile se non impossibile funzionare normalmente in queste circostanze.

“Anche se il trauma è un’esperienza umana quasi onnipresente, le manifestazioni dei sintomi indotti dal trauma sono molto diverse. Quando il sistema nervoso è “sintonizzato” alla ripetuta esposizione al trauma come stress prolungato, il risultato si manifesta nei sintomi di “disturbo da stress post-traumatico”, che può evolversi in molteplici stati coinvolgendo il sistema cognitivo, affettivo, immunitario, endocrino, muscolare e viscerale.

SE® è studiato per aiutare l’attenzione della persona a dirigersi verso le sensazioni interiori che facilitano il completamento biologico delle risposte rimaste incomplete, ripristinando così la risoluzione della risposta traumatica bloccata, con la creazione di nuove esperienze enterocettive sulla propria capacità e padronanza nell’agire”

SE® evita di chiedere alle persone di rivivere le proprie esperienze traumatiche, ma si avvicina alle sensazioni associate al trauma solo dopo aver stabilizzato le sensazioni corporee associate alla sicurezza e al comfort. Esse diventano un serbatoio di risorse innate e radicate nel corpo a cui la persona può ritornare continuamente mentre tocca, piano piano (titolazione), le sensazioni associate allo stress traumatico.

Il completamento biologico e la scarica autonoma avvengono seguendo passi in controllo e gestibili, mentre si presta attenzione alle sensazioni viscerali o ai sottili impulsi motori associati alle risposte difensive rimaste incomplete.

2) Una ultima pratica sul corpo vivo, gambe e bacino

Siamo seduti

Sentiamo gli ischi, come la schiena è sostenuta, la seduta, ogni altra parte del corpo, la schiena, la sedia che sostiene, le gambe, i piedi.

Come si manifesta il peso del corpo.

Notiamo tutte le parti di noi e come teniamo il peso e prendiamo un momento per permetterci di rilassarci ad ogni ispirazione.

Durante l'inspirazione lascia accadere e nell'espiazione permetti maggior rilassamento verso la terra.

Notiamo la sensazione della pelle, dai piedi, sentendo la sensazione di vitalità dentro le dita dei piedi, nelle loro articolazioni, invitando presenza, consapevolezza e attenzione lì, alle dita dei piedi. La sensazione di vitalità, di essere vivi, intorno e dentro gli organi della ciotola pelvica, mentre portiamo consapevolezza anche al diaframma pelvico e alle gambe.

Con presenza e amore incontriamo in tutti i tessuti la nostra consapevolezza, dalle punte dei piedi fino al bacino.

Dentro questa presenza ci rilassiamo.

Rilassandoci e abbandonandoci con tutto il corpo a quello spirito e a quell'amore.