



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

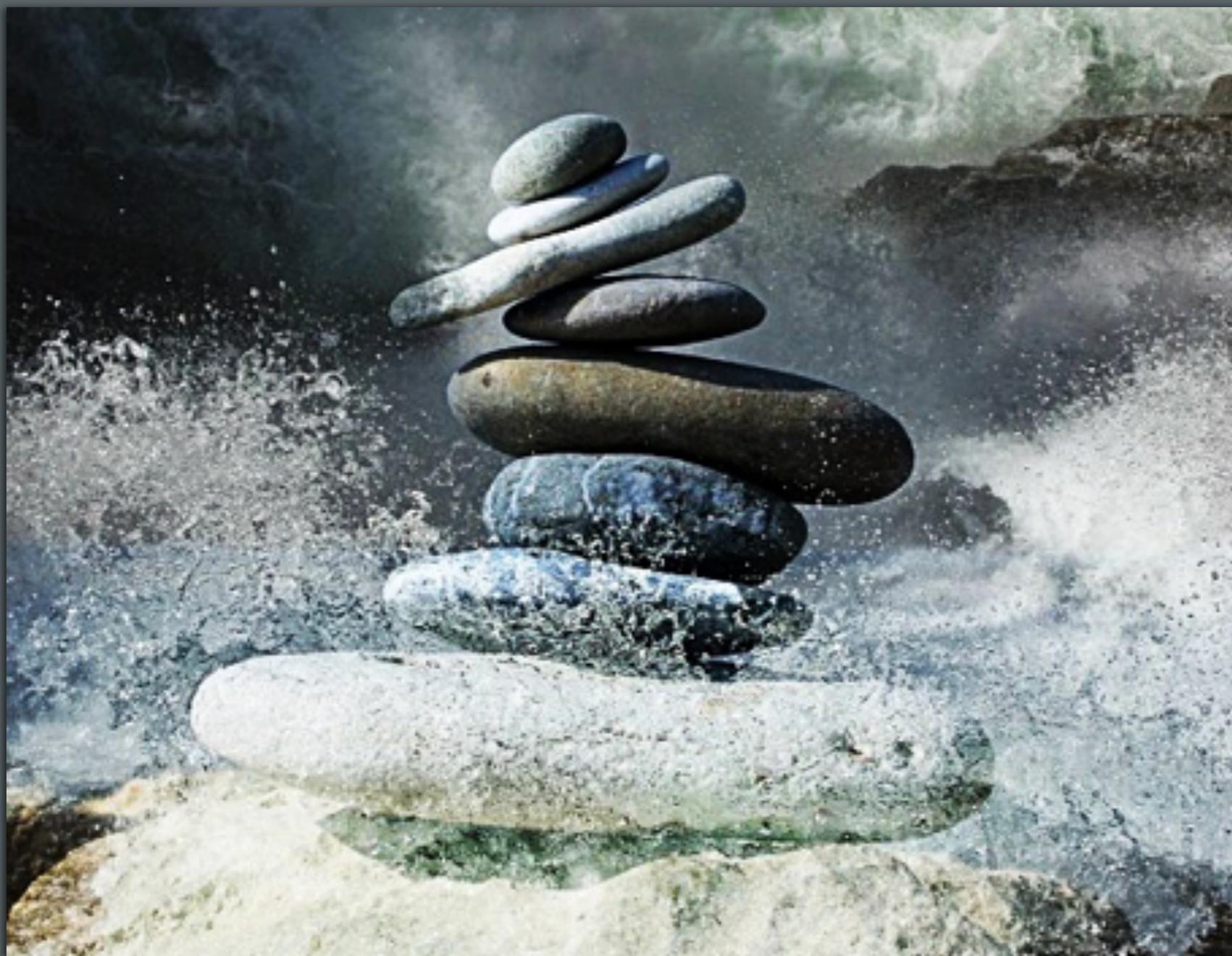
PUNTO 14
RI-POSIAMOCI

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 14 RI-POSIAMOCI

PAROLE CHIAVE

- # Calma
- # Centratura
- # Ri-Posare
- # Espansione
- # Contrazione
- # Presenza
- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quiete
- # Esplorazione
- # Curiosità



Numero 14: è il numero della trasformazione in relazione agli squilibri, è il numero del costante cambiamento. Il numero che parla di imparare ad adattarsi, imparare l'uso evolutivo di indipendenza e libertà per fini di equilibrio, saggezza ed autoregolazione. L'1 è un nuovo inizio e il 4 è la rappresentazione dell'integrità.

Ri-posiamoci parla dello spazio dentro di noi, in cui tutto si posa, in cui tutto si placa e verso il quale ci possiamo orientare con fiducia perché è dal suo centro che hanno origine tutte le cose, è il centro della nostra vitalità e della vita stessa.

È uno spazio che può emergere dentro di noi quando smettiamo di sforzarci, quando ci concediamo il tempo e lo spazio per osservare in noi forze di senso opposto, talvolta contrastanti, antagoniste, riconoscerle e lasciarle co-esistere in uno spazio di calma, di silenzio, di non belligeranza.

In questo periodo le abbiamo viste tutte, la paura, l'euforia, la noia, la rabbia, l'impotenza, la pazienza, l'insicurezza, la confusione, la gioia, la frustrazione, la speranza, la commozione, emozioni diverse che convergono nel corpo e tutte sono possibili, tutte hanno un compito ben preciso, e anche se ci sembra strano, sappiamo che da qualcosa ci vogliono proteggere, stanno dalla nostra parte anche se non sempre possiamo subito riconoscerlo e non sempre sono funzionali. Ogni forza poi lo fa a modo suo.

Per ogni esperienza ci sono sensazioni diverse.

E se tendiamo l'orecchio della nostra capacità di avvertire le sensazioni, allora sentiremo un alternarsi di contrazioni ed espansioni, di rilasci e resistenze, di rigidità e fluidità o di pesantezza e leggerezza, ad ogni apertura corrisponderà una chiusura. Il tutto in una pulsazione che trova piano piano il suo ritmo.

Riconoscere e trovare un posto dentro di noi per accogliere tutta la nostra vulnerabilità, la nostra umanità, fatta di tutto quel variopinto mondo interiore è un passo verso l'accettare ciò che c'è, interrompendo, magari anche solo per un attimo quello sforzo immane, che compiamo quotidianamente, per lottare contro le nostre parti più vivide, scomode, mettendoci invece nell'osservazione calma di un vasto e variopinto paesaggio interiore.

Assestarsi nella calma è una dimensione da ricercare con cura. Orientarsi alla calma come centro vitale dal quale partire o meglio ripartire è importante, proprio in questo momento in cui ci stiamo apprestando a ritornare gradualmente nel mondo - come si dice nel linguaggio SE, in maniera titolata, ovvero un pezzettino piccolo e gestibile alla volta - nel contatto con l'altro. praticare lo stare nella calma, al centro di noi stessi, con tutto quello che c'è. Perché dentro alla paura e alla rabbia c'è anche la forza vitale e la bellezza. La calma ci consente di rispondere con equanimità alle provocazioni e ci aiuta a mantenere il controllo in mezzo alla tempesta, così da poter prendere le migliori decisioni possibili e imparare a rispondere invece di reagire.

Frequentare la calma permette ad ognuno di noi di equilibrarsi ed armonizzarsi. Le energie del corpo vengono profondamente nutrite dalle esperienze di riposo. Orientarsi alla calma con regolarità è un modo per prendersi cura di sé, per essere amorevoli con se stessi.

PRATICA

Dopo la pratica che ti proponiamo oggi, ti consiglio di annotare quanto è emerso, nel tuo quaderno di questo periodo di riflessione. Annota le parole chiave che rappresentano l'essenza dell'esperienza e nota come si riverberano nel tuo corpo, ora. Qualcosa può cambiare, osserva.

Ricerca nella giornata qualche breve momento in cui puoi essere sia in piedi, sia seduto o disteso e diventare consapevole del tuo qui e ora, senti le contrazioni del tuo corpo, nota dove si trovano, in quali parti e osserva cosa accade se rimani nella contrazione almeno per qualche istante resistendo alla voglia di scioglierla. Nota com'è dare ascolto, lasciare spazio alla tensione e poni la domanda "se tu potessi avere una voce, cosa mi diresti? In questo preciso momento?"

Potresti scoprire di essere teso perché arrabbiato, o in ansia oppure intimorito. Il tuo corpo te lo sta raccontando. Osservalo. E poi orienta la tua attenzione verso la parte del tuo corpo dove c'è più spazio e nota cosa accade. Immagina qui un pendolo che si muove con lentezza da una sensazione all'altra. Nota quindi nella pendolazione cosa accade.

Nutriti di momenti di bellezza, di riposo, di calma, espandendo l'esperienza usando tutti i sensi e annota quello che percepisci. Fai esperienza di come reagisce a tutto ciò il tuo sistema nervoso, è lui che risponde ad una musica, ad una bella immagine, ad un quadro, ad un buon libro. Fai tracking delle sensazioni, delle emozioni, delle immagini che si affacciano, dei pensieri, delle idee che emergono.

Si chiama calma e mi costò molte tempeste.

Si chiama calma e quando scompare... esco di nuovo a cercarla.

Si chiama calma e mi insegna a respirare, pensare e ripensare.

Si chiama calma e quando la follia la tenta si scatenano venti terribili difficili da dominare.

Si chiama calma e arriva con gli anni quando l'ambizione giovanile, la lingua sciolta e la pancia fredda cedono il posto a più silenzi e più saggezza.

Si chiama calma quando s'impara bene ad amare, quando l'egoismo cede il posto al dare e l'anticonformismo svanisce per aprire il cuore e l'anima, arrendendosi interamente, a chi vuole ricevere e dare.

Si chiama calma quando l'amicizia è così sincera che tutte le maschere cadono e tutto può essere raccontato.

Si chiama calma e il mondo la evita, la ignora, inventandosi guerre che nessuno vincerà mai.

Si chiama calma quando si gode il silenzio, quando i rumori non sono solo musica e follia, ma il vento, gli uccelli, la buona compagnia o il rumore del mare.

Si chiama calma e non si paga con niente, non c'è moneta di alcun colore che possa coprire il suo valore quando diventa realtà.

Si chiama calma e mi è costata tante tempeste e le attraverserei mille volte ancora pur di tornare a incontrarla.

Si chiama calma, la godo, la rispetto e non la voglio lasciar andare...

- Dalai Lama