



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

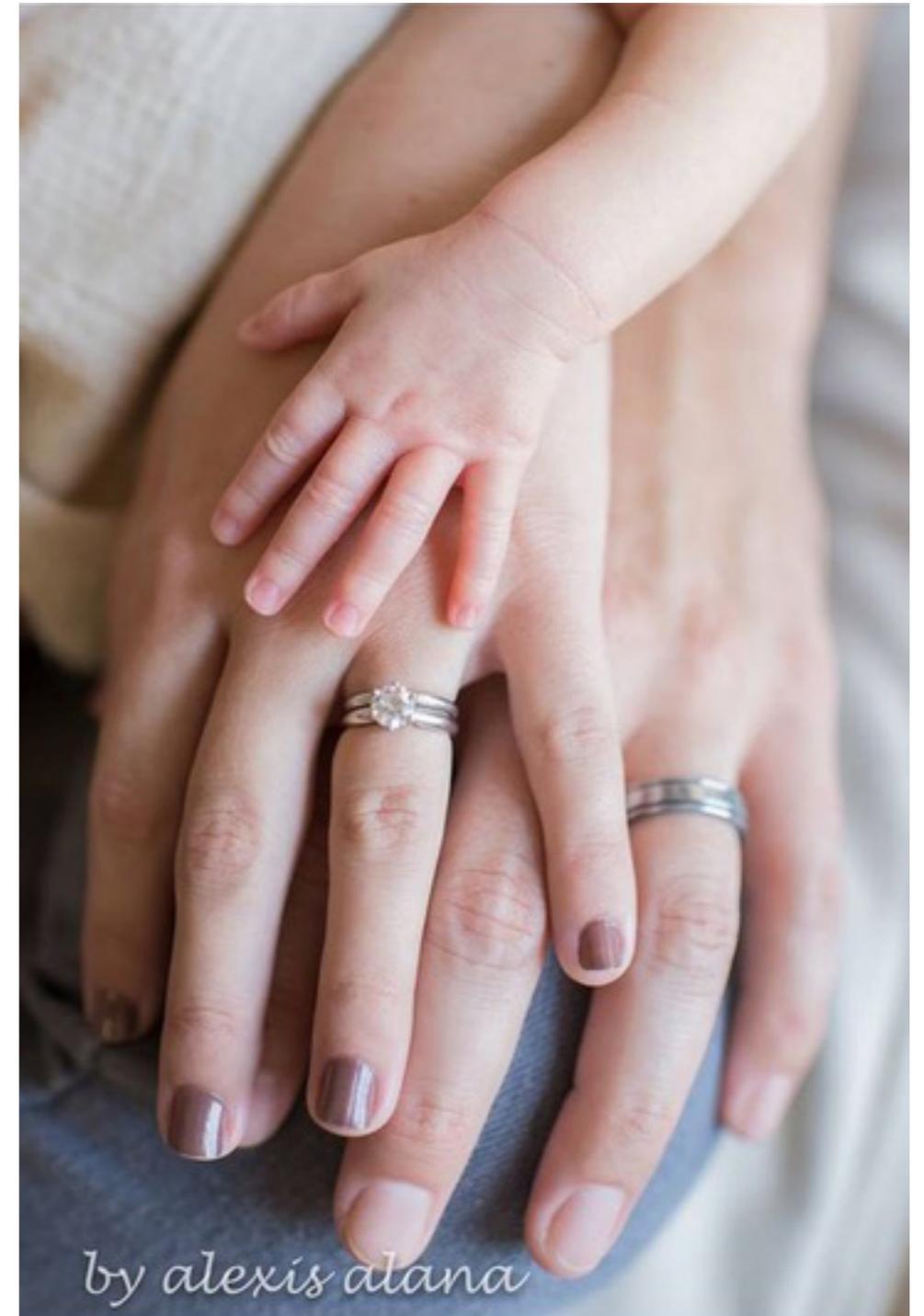
PUNTO 2  
IO SENTO

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19  
in 15 punti

## PUNTO 2 IO SENTO

### PAROLE CHIAVE

- # Corpo
  - # Rallentare
  - # Contenimento
  - # Sicurezza
  - # Supporto
  - # Sostegno
  - # Calore
  - # Sentire
  - # Percepire
  - # Fiducia
  - # Connessione
  - # Quietè
  - # Esplorazione
- # Ritmo
  - # Attenzione
  - # Consapevolezza
  - # Incontro
  - # Sensazione
  - # Guardare dentro



In questo periodo di emergenza COVID 19 - in cui un minuscolo essere invisibile sta mettendo in ginocchio l'intero pianeta - ci possiamo sentire minacciati per dire una delle tante sensazioni che possiamo provare in questo momento di grande incertezza e caos. Siamo facendo esperienza di quanto poco controllo noi possiamo avere sulla situazione attuale, tranne su noi stessi.

E allora l'invito di oggi è quello di rivolgerci a noi stessi, di fare esperienza del senso profondo di noi attraverso l'osservazione delle nostre sensazioni fisiche.

Sensazioni che nascono dall'attenzione speciale che noi possiamo mettere nell'incontro.

L'incontro con il nostro respiro, con i punti di appoggio con cui il nostro corpo entra in contatto nell'esperienza di essere seduto e con la consapevolezza di ciò che ci sta supportando in questo periodo di incertezza e timore diffuso.

L'ascolto delle sensazioni ci apre alla piena conoscenza di noi stessi e ci mette in contatto con la nostra innata capacità di sentirci sostenuti, al sicuro e con la capacità di calmarci.

L'ascolto delle sensazioni ci offre l'opportunità di sviluppare passo dopo passo la fiducia nei confronti della saggezza del nostro sistema e quindi ci aiuta a rinforzare la nostra capacità di autoregolazione.

## FELT SENSE

Familiarizzare e frequentare con regolarità cosa accade nel nostro corpo avviene attraverso la nostra capacità interocettiva. L'interocezione - dal latino "guardare dentro" - consiste nell'osservazione di cosa c'è di vivo e presente dentro di noi e di sentire ciò che stiamo sentendo provenire dai nostri organi di senso interni, quali i muscoli, le articolazioni, i recettori di gravità e gli organi viscerali.

Il felt sense è quindi consapevolezza corporea di una situazione o di una persona o di un avvenimento, perchè nulla accade nella nostra vita senza che il nostro corpo lo senta. Possiamo dire che il felt sense, che sta alla base dell'approccio di SE, è il mezzo attraverso il quale sperimentiamo la totalità della sensazione: come i pixel della televisione o le note di una melodia.

Il felt sense è strettamente collegato con la consapevolezza. Dice Peter Levine *"E' come guardare il paesaggio o in questo caso sentire il paesaggio. Consapevolezza significa fare l'esperienza di ciò che è presente senza cercare di cambiarlo o di dargli un'interpretazione"*.

Un altro elemento importante dell'esperienza del felt sense consiste nel diventare consapevoli della sua impermanenza. Più lasciamo consapevolmente tempo e spazio al dispiegarsi di una sensazione e più tale sensazione si trasforma in qualcos'altro e ogni cambiamento va nella direzione del libero fluire e della vitalità.

Una caratteristica fondamentale del felt sense ha a che fare con il ritmo. I fenomeni fisiologici avvengono in cicli e il loro ritmo è importante da osservare. Questi ritmi hanno un andamento molto lento, più lento rispetto al fluire della vita.

Solitamente non diamo ai nostri ritmi biologici naturali il tempo necessario per essere osservati e tanto meno completati. In questo caso, nell'esplorazione che stiamo per fare, facciamo un'inversione di marcia e applichiamo la lentezza. La lentezza della conduzione rispetta i ritmi della fisiologia lasciando loro il tempo e lo spazio buoni per te affinché tu possa sentire.

Dopo aver ascoltato la traccia audio puoi scrivere sul tuo quaderno di appunti le sensazioni che hai provato rimanendo in contatto con gli "oggetti" di sostegno che ti sono stati proposti.

La pratica che ti proponiamo oggi è di dare continuità alla pratica formale trasformandola in una pratica informale.

Non occorre perciò ritirarsi in una stanza tranquilla né dedicarvi del tempo extra, bensì rimanere nel flusso della vita, del tuo quotidiano. L'invito è di dedicare la tua attenzione volontaria, di quando in quando, a questi punti:

- al tuo respiro: osserva il respiro che entra e il respiro che esce dal naso. Puoi anche focalizzare la tua attenzione sull'addome, che con una buona respirazione diaframmatica sentirai espandersi per poi contrarsi, nel suo flusso inarrestabile. Nota qual è la sensazione che nasce dal dedicare un attimo del tuo tempo a questa osservazione. E ricorda, non devi cambiare nulla, rimani solo nell'ascolto!
- ai punti di appoggio: che tu sia seduto o in piedi nota nel flusso della giornata di tanto in tanto la sensazione di essere sostenuto dal pavimento o dalla sedia e rimani per qualche istante nell'ascolto della sensazione e di cosa altro accade ora che vi poni consapevolmente l'attenzione.
- ciò che ti sostiene/aiuta ora: durante il giorno torna col pensiero a ciò che durante la meditazione ha richiamato la tua attenzione, come la cosa che seppur piccola ti fa sentire bene, supportato in questo periodo e osserva con curiosità se è ancora lì, presente in te oppure se per la legge dell'impermanenza questa risorsa è cambiata. Osserva senza giudicare.