



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

PUNTO 10  
RISUONIAMO

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19  
in 15 punti

## PUNTO 10 RISUONIAMO



### PAROLE CHIAVE

- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quiete
- # Risonanza
- # Vibrazione
- # Suono
- # Umanità

Oggi arriviamo alla pratica numero 10.

**10 è il numero della pace**, è il numero che ci ricorda come illuminare le difficoltà, in cui il bene trionfa.

Il 10 segna l'inizio di una fase superiore, di apertura alla fiducia, nella forza della vita.

Puntuale il 10 arriva per accompagnarci nell'esplorazione del tema della risonanza.

**Raja Selvam** - Phd, Senior Teacher Somatic Experiencing, sviluppatore di Integral Somatic Psychology - nell'ultimo webinar "Coronavirus pandemic support", indica, fra le varie strategie per surfare nel mare delle possibili attivazioni che il nostro sistema si trova ad affrontare in questo periodo complesso, il potere della risonanza.

Raja dice "che si sia circondati da altre persone o da soli, distanziati o no, noi risuoniamo gli uni con gli altri. La società, la comunità tende ad auto-regolarsi per risonanza" e aggiunge "non si tratta di qualcosa di compreso in maniera estesa, ma noi tutti abbiamo una grande capacità di risuonare anche a grande distanza gli uni dagli altri. Possiamo risuonare attraverso la voce, la vista o un'intenzione.

Abbiamo da sempre questa abilità, ma ce la siamo dimenticata perché ci siamo persi nelle interpretazioni del reale, troppo cognitive e ci dimentichiamo di tenere in considerazione un'evidenza scientifica che esiste in noi, la capacità di scambiare informazioni gli uni con gli altri, vicini o lontani attraverso un campo elettromagnetico".

Nella pratica di oggi facciamo esperienza di questo. Facciamo esperienza della risonanza, delle vibrazioni cioè, che un'altra persona anche molto lontana, magari dall'altra parte del mondo riesce, solo con la voce, con lo sguardo a veicolare e a farci arrivare un'energia speciale, nella quale ci piace stare e che sentiamo buona per noi.

Alleniamo oggi insieme una capacità umana innata, che è quella di sentire, di percepire l'energia dell'altro, di tutto ciò che ci circonda e di modulare la nostra energia di conseguenza, stando nella connessione, vibrando insieme nell'incontro.

Siamo individui singoli ma siamo parte di un sistema, siamo parte di una collettività. Ne stiamo facendo esperienza in questo momento, a vari livelli. Tutto ciò che sta accadendo non riguarda solo noi, come singoli individui ma riguarda l'intera collettività, addirittura l'umanità a livello globale.

Possiamo essere preoccupati per noi stessi, per le persone a noi care. Si è generato un campo di preoccupazione, perciò proprio ora diventa cruciale, dirigere consapevolmente la nostra attenzione verso il campo con cui ci piace vibrare all'unisono, con cui risuoniamo spontaneamente, energicamente e bene.

Solo così possiamo mantenere la nostra centratura e la nostra capacità di presenza affinché anch'essa possa riverberare a sua volta la sua forza ed energia generativa.

Abbiamo bisogno di orientarci verso ciò che ci fa bene e sintonizzarci con questo.

E parlando di vibrazioni e di come risuoniamo, oggi la pratica verte anche sull'uso molto radicato in SE del suono **VUU**. Peter Levine lo usa molto spesso e ne raccomanda la pratica soprattutto in questo momento.

Appartiene alle antiche pratiche sonore del *chanting*, che facilitano la guarigione e consentono di aprire le porte della percezione. Si tratta di un suono che apre, espande i visceri in modo da fornire nuovi segnali a un sistema nervoso bloccato o iperstimolato. Quando lo facciamo, possiamo esperire un senso di fiducia, di sicurezza e di orientamento nel qui e ora. La pratica facilita inoltre il contatto faccia a faccia, il contatto oculare, quello tra voce e orecchio e quello io-tu, consentendo di entrare in contatto con il coinvolgimento sociale.

L'invito di oggi è quello di partecipare ad un immaginario "Coro di VUU", collettivo, esteso e scoprirne le vibrazioni, la forza e la rinnovata energia che un coro anche immaginario di voci può creare, per aprirci, come suggerisce il numero 10 così evocativo, con fiducia alla forza della vita.

## PRATICA

L'invito, dopo aver fatto esperienza della potenza del **VUU** durante la pratica di oggi, è di farlo rientrare nella pratica quotidiana, dedicando qualche ripetizione quando vuoi. Rimani poi calmo, a riposo per osservare con consapevolezza gli effetti della pratica.

Ti invito inoltre a soffermarti e annotare sul tuo quaderno i campi con cui ti senti spontaneamente risuonare e nota che si può trattare di persone ma anche di campi di pensiero:

- una persona
- un luogo
- un'intenzione
- un'idea
- un progetto
- un gruppo a cui appartieni

Nota cosa attiva il pensiero dentro di te, quali sono le sensazioni e quali sono le immagini correlate e le emozioni che ne scaturiscono.

Riguardo al tema della risonanza e del potere della voce consigliamo un film svedese, consigliato anche da Peter Levine: **"As it is in heaven"**

Guardalo tenendo i tuoi sensi accesi e rimanendo nella presenza. Osserva l'effetto che il film agisce dentro di te e prendi nota di quale sia la vibrazione che ti ha lasciato.