



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

PUNTO 5
IO HO I 5 SENSI

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 5 IO HO I 5 SENSI

PAROLE CHIAVE

- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quiete
- # Esplorazione
- # Contatto
- # Presenza
- # Sostare
- # Orizzonte
- # Intelligenza
- # Curiosità
- # Natura
- # Felt Sense
- # Silenzio
- # Gratitudine



Cinque è il numero dell'intelligenza e della curiosità. Dell'esplorazione!

5 come le dita delle mani umane, dei piedi e dei sensi del corpo:

IO HO I CINQUE SENSI

Oggi, e per i prossimi giorni ci immergiamo nell'io" inteso come "il mio corpo"

I cinque sensi agiscono la comunicazione del corpo verso il fuori, e la ricevono dal fuori verso il dentro.

Questo argomento porta una pratica basica, che rimarrà a disposizione.

Ricorda: stampa tutti questi pdf e alla fine avrai un bel manuale di pratica!

Questo audio è un po' lungo, abbi pazienza.

Sottolineiamo le pratiche di modo che tu possa accedervi velocemente una volta che l'avrai letto tutto.

Felt Sense - Peter Levine: percepire la vita attraverso i sensi, l'energia e la saggezza del corpo

L'essere umano come forma più evoluta tra gli esseri viventi, porta in sé l'evoluzione minerale, vegetale, animale del pianeta Terra, è il risultato più intelligente, manifestando tutti i passaggi evolutivi della vita.

Che ricchezza!

Quanta gratitudine dobbiamo al nostro pianeta Terra

Coltiviamo la gratitudine

SUPPORTO E CONTENIMENTO - FIDUCIA

*“La vita si manifesta nel movimento,
la guarigione si manifesta nella quiete”*

- Rollin Beker

Le nostre pratiche procedono dall'essere in Presenza e con il raffinare l'ascolto e la percezione (Felt Sense)

Presenza vuol dire semplicemente "Essere", senza il solito corredo di giudizi, pregiudizi, credenze, e attività mentale.

Essere Presenti vuol dire arrendersi allo sconosciuto, al vuoto, al mistero. Restando curiosi, e leggeri.

La Presenza consapevole manifesta l'Intelligenza.

Quale periodo storico sarà mai migliore per fare veramente pratica di questo?

E tra le pratiche di Presenza e Risorsa che vi presentiamo, ve ne è una particolarmente efficace per farci sentire contenuti e supportati. È la pratica verso "il silenzio". Il silenzio o quiete, come nostra profonda essenza, ha a che fare con lo spazio dell'Essere e del "Cuore", eterno e immutabile. Dell'Uno". Sostiene tutte le manifestazioni della dualità nella materia, del vivere con un Sistema Nervoso, e resta Presente, sempre, dietro le quinte,

In questo nostro attuale contesto, è più facile l'accesso a spazi lenti che ci connettono con la quiete fuori di noi più, sintonizziamoci col silenzio e ri-troviamoci.

La quiete non è non parlare.

È uno spazio in cui tutto è possibile: da dove la vita si può esprimere e dove può scomparire, dove esiste la guarigione, il ritrovarsi.

Per entrare in quello spazio dobbiamo fermare qualcosa: e questa è la pratica per noi.

La chiave per fermarsi è non controllare nulla e non manipolare nulla. È lasciare andare le cose. È fiducia. È completamente non sforzo.

Non cercare nulla, avere una meta è un processo del pensiero.

Nel modello Somatic-Experiencing, "Il fiume della vita", è una metafora che rappresenta la nostra vita emotiva che scorre come un fiume dentro i suoi argini. Il fiume contiene i pensieri, sentimenti e comportamenti che teniamo sotto controllo. Gli argini sono i confini da stimoli eccessivi, che ci permettono di sentire che abbiamo il controllo delle nostre vite. Le rocce e i massi nel fiume rappresentano le situazioni evolutive difficili che incontriamo nella vita e che potrebbero determinare svolte inconsuete della nostra personalità, ma che teniamo ancora sotto il controllo. Nel fiume della vita, c'è coerenza e continuità, con un'esperienza di unità e integrazione tra passato, presente e futuro.

- FHE di Peter Levine beg.1

PRATICA INDIVIDUALE

“verso la quiete ”

Prenditi un po' di tempo per posarti, per permetterti di connetterti al corpo, alle sensazioni, e preparati ad ascoltare profondamente, molto profondamente quello che c'è. Ad ascoltare il silenzio. Il silenzio è uno stato naturale, uno stato di “Essere” ed è per questo che non si può controllare.

Non fare niente, tranne stare con quello che c'è.

Nessun controllo, né dei pensieri, né delle emozioni, né delle sensazioni: lasciali essere come sono. lascia che la tua attenzione vada dove vuole andare: può darsi che vada verso un suono o verso un pensiero o una sensazione. Lascia che vada.

Ecco una domanda, resta curioso delle sensazioni che poi seguono:

Come sarebbe se questo silenzio che ho incontrato fosse sempre qua, e non mi avesse mai lasciato?

Non hai bisogno di cercare una risposta, né di andare in qualche direzione, ma solo apriti a quello che è sempre stato lì, è un silenzio aperto a tutto.

da Henri Laborit (oggi prendiamo dei suoi testi che hanno preceduto e sono in assonanza con lo sviluppo SE):

“Una pianta si mantiene in vita senza bisogno di muoversi: trae dal suolo la materia inanimata che viene trasformata dall’energia solare in nutrimento. ”

Fai pratica di radicamento, avvicinati agli alberi, sentili, lascia che ti aiutino a portare la tua energia verso la terra, che ti ricordino il tuo essere pianta.

Quando cammini, si consapevole dei passi senti i tuoi piedi, con le tue gambe ed il diaframma pelvico come le radici ed il tronco della tua pianta.

Ancora:

Gli animali e gli uomini, quindi, per vivere hanno bisogno dell’energia solare trasformata dalle piante (il cibo) e pertanto devono muoversi. Per spostarsi è necessario un sistema nervoso che agisce dentro e sull’ambiente per garantire la sopravvivenza. È un impulso che, se soddisfatto, darà sensazioni di piacere, e che prevede un comportamento detto di consumo (il bisogno di mangiare, bere e accoppiarsi), di lotta e di inibizione

Dal cervello «rettile» - che scatena comportamenti di immediata sopravvivenza -, si passa al cervello dell’affettività dei mammiferi. Più che affettività si tratta di memoria, dal momento che senza ricordi è impossibile provare stati d’animo

C’è poi un terzo cervello, la corteccia associativa, che unisce le vie nervose che hanno conservato traccia delle esperienze passate. Mentre si vive la corteccia associa le esperienze del cervello «rettile» e le memorie in maniera diversa da come sono state «ereditate» permettendo di creare un processo immaginario proprio, individuale.

«Ciò che bisogna sapere», afferma Laborit nel film di Alain Resnais (Mon oncle d'Amérique 1980), dove interpreta come attore se stesso, «è che, all'inizio dell'esistenza, il cervello è ancora immaturo. Per cui nei primi due o tre anni della vita di un uomo l'esperienza che egli trarrà dall'ambiente che lo circonda sarà indelebile e costituirà qualcosa di molto importante per l'evoluzione del suo comportamento nel corso di tutta la sua esistenza».

Ricorderemo qual è la funzione essenziale del sistema nervoso: dare all'organismo la possibilità di agire, di realizzare la propria autonomia motoria rispetto all'ambiente, allo scopo di conservare la struttura dell'organismo. Per far questo, necessita di due fonti di informazione: una lo informa delle caratteristiche mutevoli dell'ambiente che vengono captate e trasmesse a lui dagli organi di senso; l'altra lo informa dello stato interno complessivo della comunità organica delle sue cellule, di cui è incaricato di proteggere la struttura, permettendone l'autonomia motoria e non solo.

Il sistema nervoso autonomo regola dunque tutte le nostre funzioni basiche e lo fa procedendo dagli input che arrivano dall'esterno, continuando a completare le risposte difensive al fine di mantenere la salute omeostatica, Il nostro corpo sente gli impulsi e li trasforma, creativamente. Questo periodo può veramente essere vista come una grande opportunità creativa. Se le nostre gambe non possono muoversi verso la libertà, lo farà il nostro pensiero. Dunque anche la fuga può essere agita nell'uomo con una modalità creativa, osserviamo in noi che accade.

La lotta, che a volte chiamiamo aggressività come sta manifestandosi?

Sulla "politica" ,,,, sul senso di ingiustizia? Quali sono le nostre azioni e in che direzioni si stanno manifestando? Nella possibile manifestazione energetica c'è qualcosa di biologicamente sano che riguarda una uscita dalla immobilità e che ha una grande potenzialità energetica creativa.

di nuovo Laborit:

Nel nostro organismo alcune cellule, ogni giorno, nascono, vivono e muoiono senza che per questo l'organismo smetta di vivere. Ogni giorno, nella specie umana, nascono, vivono e muoiono individui, senza che per questo la specie interrompa il suo destino.

Ogni cellula, durante la sua breve vita, assolve la funzione che le compete, integrandosi nella finalità della specie. Se non ci rattristiamo per la sorte di queste cellule passeggere, perché dovremmo rattristarci per quella degli individui che hanno contribuito alla già lunga evoluzione della specie umana? Tale analogia sta a dimostrare che l'individuo isolato non significa niente. Sul piano biologico, come sul piano culturale, rappresenta solo un sottoinsieme cellulare, l'elemento isolato di un tutto. Non ha una propria esistenza autonoma. Solo l'ignoranza di ciò che siamo ha potuto farci credere possibile l'esistenza dell'individuo isolato in un ambiente di cultura non umano e capace di conservare malgrado tutto le sue caratteristiche personali, mentre esse sono soltanto la conseguenza dell'azione esercitata su di lui dall'ambiente umano.

PRATICHE SUI 5 SENSI

“tutto viene da fuori “

I nostri 5 sensi sono gli strumenti in ingresso e in uscita del Sistema Nervoso, per la regolazione del nostro corpo fisico e a cascata per tutta la nostra esperienza.

Sentiamoli e procediamo in loro Presenza

Praticare Presenza in ingresso

Praticare Presenza in uscita

Dalla nostra casa, dove stiamo, dove abitiamo.

Covid-19 pare inibisca anche nei soggetti positivi ma senza sintomi, la percezione dell'odore e quella del sapore. Portiamo attenzione, la resistenza sarà data dall'accensione nella consapevolezza dei nostri tessuti inerenti!

Aumenta la percezione dell'**Olfatto** e del **Gusto** come pratica per i prossimi giorni.

L'**Olfatto** è il primo senso che l'animale uomo usa inconsciamente e velocemente come tutti gli animali per orientarsi e difendersi.

Concediti nel tuo angolo di risorsa un vaporizzatore con delle essenze piacevoli, e inala, respira, odora.

Gusto: Concediti ogni attenzione mentre mangi, seguendo il piacere, fallo piano, assapora, odora il suo profumo

Vista: È il senso che stiamo utilizzando maggiormente, abusandone con video, computer smartphone etc

Concediti un ritmo tra video e elementi naturali, una pianta, un animale, qualche opera che ti piace della tua casa, esci ritmicamente dai video! Guarda altrove.

Immagina spesso l'orizzonte! Immaginati su una montagna guardare i paesaggi, ricorda questi momenti di piacere quieto

Udito: Ogni traumatizzazione (ciò che è troppo) compromette principalmente questo senso; il nostro udito continua a scandagliare lo spazio per percepire da dove arriva la minaccia; ogni rumore percepito è dunque attivante (iper). A volte può andare nella escursione opposta, non sentiamo più (ipo).

Dobbiamo dargli molta risorsa. Fai pratica consapevole degli "antidoti".

Stai nel silenzio consapevole, ascoltalo.

Godilo, sentilo, come il vero nutrimento e sostegno.

Ascolta la musica che ti piace e che ti accompagna nelle attività della giornata, fallo in modo consapevole. Dove risuona? Se ti connetti al corpo, come lo senti mentre ascolti?

Come senti ognuna di queste qualità nel felt sense? Silenzio, Musica (di diversi tipi), Voci, Suoni della natura, Rumori.

Tatto: Questo è il senso maggiormente compromesso dalla frammentata e distorta gestione sociale del periodo.

Non ci si tocca.

E quei pochi che lo fanno hanno poi paura.

È compromessa la socialità.

Facciamo pratica di auto tocco:

Percepisci cosa cambia se contatti, incrociando le braccia, le tue spalle. Contieniti!

Percepisci cosa cambia se contatti le tue ginocchia con le mani mentre stai seduto coi piedi a terra.

Radicati!

Percepisci cosa cambia se contatti con le mani il tuo viso. Senti chi sei!

Percepisci cosa cambia se contatti con le mani il tuo ombelico. Esisti!

Percepisci cosa cambia se contatti con le mani i tuoi reni, dietro la schiena sopra la vita. Ricevi energia!

Percepisci cosa cambia se contatti con le mani il tuo collo. Orientati meglio nel qui e ora!

Prendi tempo, dedicati a te.

Approfittane! Adesso è il momento di cavalcare il cambiamento.

Atterreremo di nuovo

Lasciamo aperta la curiosità, non sappiamo davvero dove ci porterà.

I tuoi 5 sensi ben allenati alla Presenza, al Qui e Ora, ti sosterranno in qualunque situazione.

Nessuna paura, ci sei, sei qui, pronto.