



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

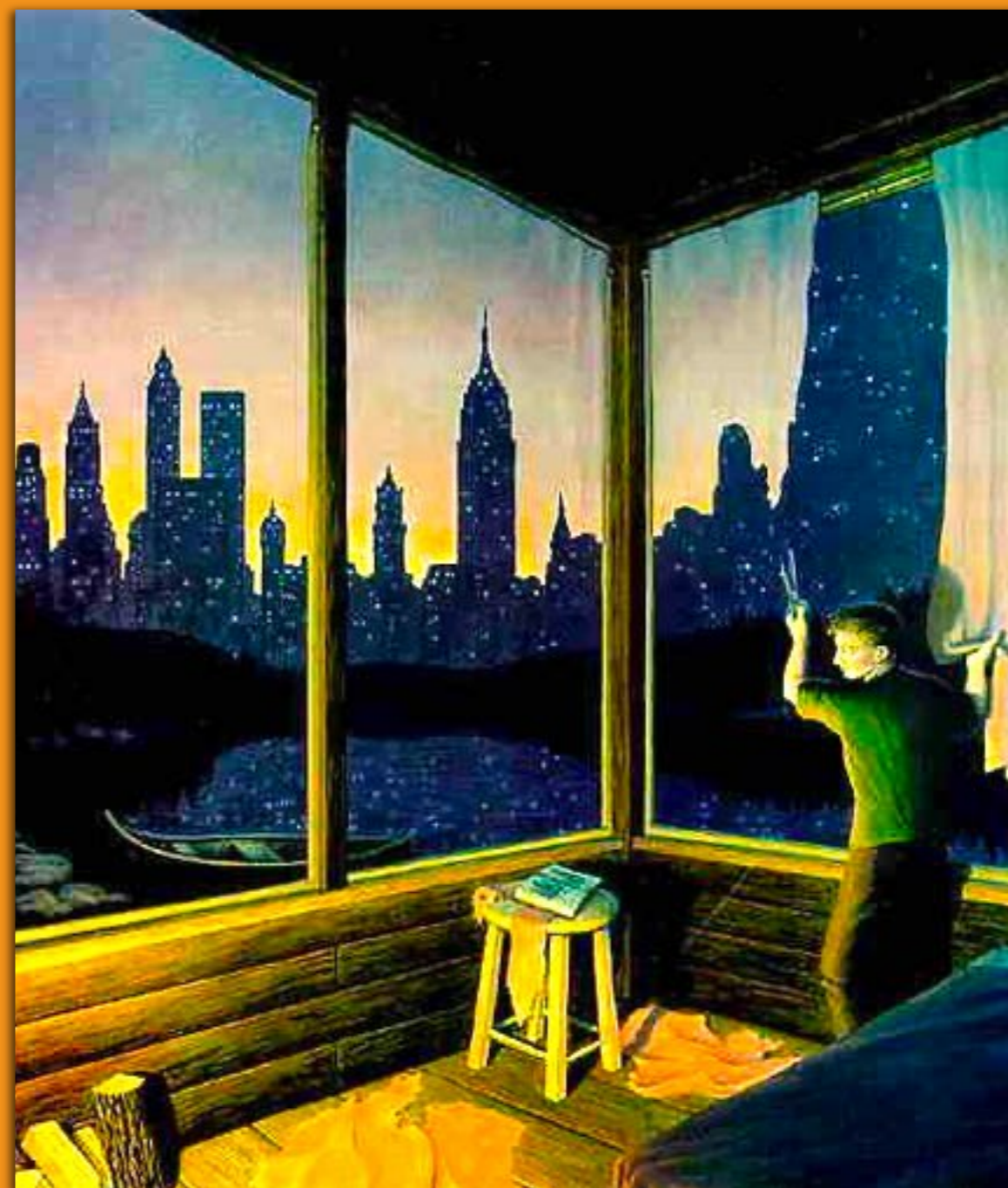
## PUNTO 6 IO SENTO I MIEI CONFINI

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19  
in 15 punti

## PUNTO 6 IO SENTO I MIEI CONFINI

### PAROLE CHIAVE

- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quiete
- # Esplorazione
- # Tocco
- # Incontro
- # Attenzione
- # Esperienza
- # Felt Sense



Il significato del numero 6 è integrare in se stessi il nuovo per avere una vita armoniosa.

È il numero del bilanciamento tra le forze presenti in sé.

Viviamo tutti in un nostro piccolo mondo sicuro, definito da barriere invisibili ma molto reali che sono i nostri confini.

I confini si formano nell'arco della vita attraverso gli incontri che facciamo tra noi e il mondo che ci circonda, attraverso le esperienze, positive e negative che viviamo e percepiamo attraverso i nostri sensi.

I confini ci dicono quindi dove iniziamo noi come esseri percettivi e dove inizia il resto del mondo.

Se riceviamo informazioni dolorose o spiacevoli non vorremo più muoverci oltre i confini generati da quella esperienza, invece se facciamo esperienze positive, che ci danno informazioni sensoriali buone per noi, aumenta la nostra voglia di esplorare ancora di più l'area dei nostri confini. Il senso del confine non è statico è immerso in una continua pulsazione. Si muove in un circuito di feedback sensoriale che ci porta a formare e poi riformare i nostri confini in base alle continue esperienze che la vita ci offre e ai messaggi sensoriali ad esse associati.

Da queste esperienze si forma una consapevolezza dell'estensione dell'area dentro cui ci sentiamo al sicuro quando incontriamo le sfide del mondo circostante. Più saranno solidi i nostri confini, più ci sentiremo sicuri di noi stessi, fiduciosi ed efficaci.

Tutti noi stiamo vivendo ora un'esperienza di minaccia, chi in maniera forte e ravvicinata, chi invece in maniera mediata e lontana. Tutti noi perciò siamo esposti ad un'esperienza di potenziale rottura dei confini.

Dei segnali possono essere una maggiore vulnerabilità e reattività emozionale, ipersensibilità, rigidità corporea e dei pensieri.

Tutto questo è normale. Sono reazioni disturbanti ma universali e comprensibili, sono reazioni normali ad eventi extra-ordinari.

## PRATICHE

Ovviamente puoi allenare la sensazione del confine attraverso gli esercizi proposti nella pratica di oggi.

1) In aggiunta ecco un altro esercizio che puoi praticare comodamente da seduto:

- appoggi bene le piante dei piedi a terra
- prendi contatto con il tuo respiro
- prendi contatto con le sensazioni del corpo
- quando ti senti pronto inizia a fare una leggera pressione con tutti due i piedi, dal calcagno fino alle dita dei piedi, come se tu volessi lasciare le tue impronte nel cemento fresco
- quando sei arrivato ad un'intensità media, nota come questo movimento che stai facendo, si riverbera verticalmente dal basso verso l'alto, alle gambe, fino al bacino per poi trasmettere la spinta attraverso la colonna vertebrale fino alla cervicale, fino alla sommità della testa

Presta attenzione alle sensazioni che il tuo corpo ti rimanda.

Nota come è per te accorgerti che sei un tutt'uno dai piedi alla testa, dal basso all'alto del tuo corpo.

Nota le sensazioni mentre tieni questa posizione e osserva come si sviluppano, come si muovono dentro di te.

Rimani nell'ascolto per tutto il tempo di cui hai bisogno affinché l'esperienza possa esse-re significativa per te e poi rilasciala.

2) Il secondo esercizio sul confine lo puoi praticare nel quotidiano, fuori da una pratica formale. Consiste nel rimanere in ascolto del nostro corpo quando ascoltiamo o leggiamo le notizie attraverso i vari media di cui siamo dotati. Osserviamo attentamente se l'informazione a cui ci stiamo esponendo è neutra per il nostro sistema oppure se sta valicando il nostro confine, sta diventando troppo per noi e sentiamo il bisogno di proteggerci.

Qualora fosse troppo, possiamo sempre spegnere la televisione o smettere di leggere e ci prendiamo del tempo per ascoltare il nostro respiro, magari praticare gli esercizi pro-posti nella pratica di oggi per ritornare passo passo all'equilibrio.