

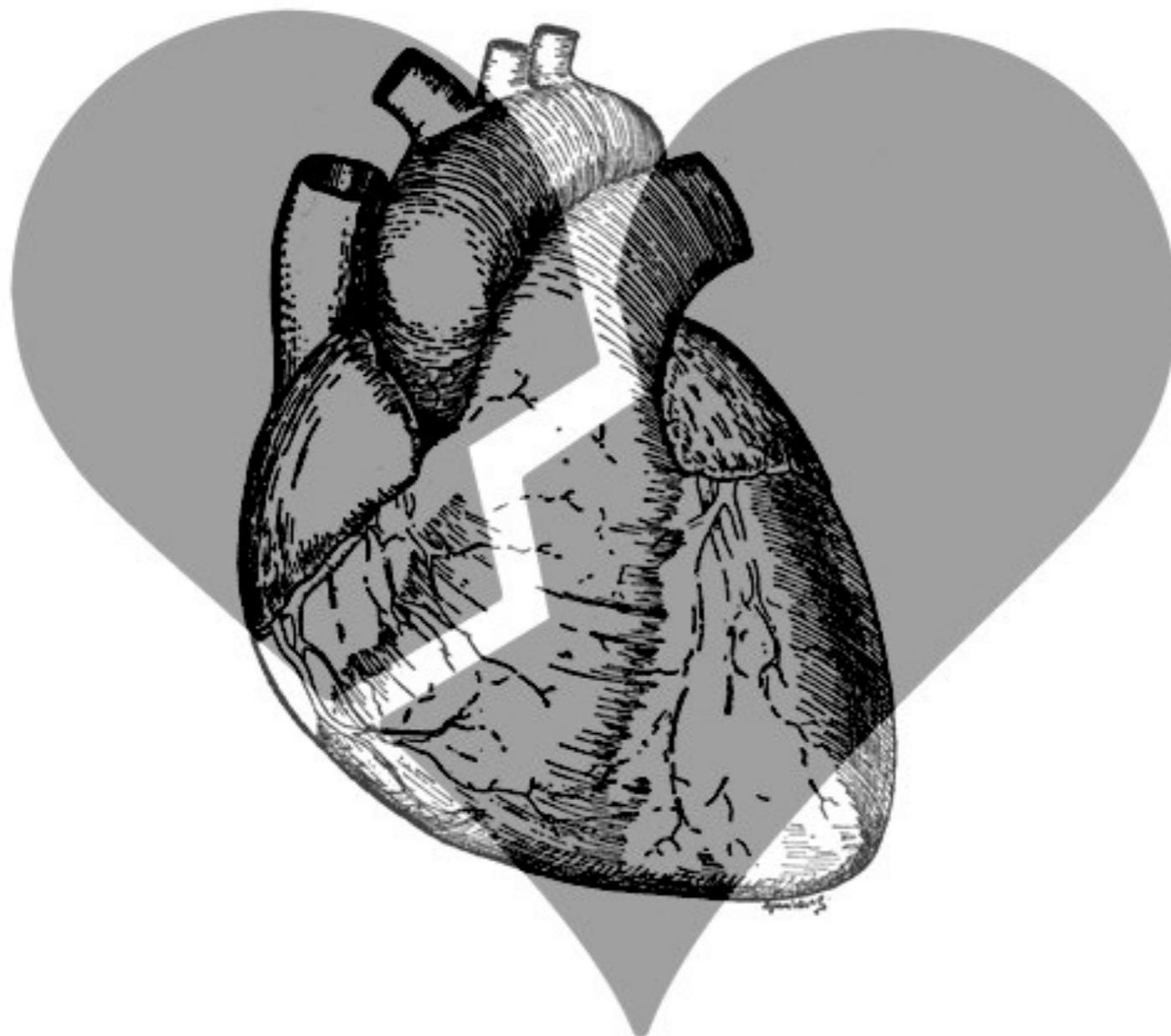


ESSERE PARTE E SOSTENERE LA TRIBU' ESPERIENZE PER L'AUTOREGOLAZIONE CON SOMATIC-EXPERIENCING®

PUNTO 9
APRIAMOCI
dall'immobilità alla mobilità

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 9 APRIAMOCI - dall'immobilità alla mobilità



PAROLE CHIAVE

- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quietè
- # Esplorazione
- # Correre
- # Aria
- # Libertà
- # Ricevere

Eccoci al nono punto di questa serie di pratiche:

9 - tet (l'utero in ebraico) - apertura al nuovo rappresentato dal Dio vivente, la spiritualità come elemento per ricevere rinascita e liberazione, in fiducia e completezza.

da **Doris Rothbauer**, Faculty SE in Italia:

“Con il suo approccio basato sull’aspetto somatico, SE definisce il concetto di “trauma” come la conseguenza della reazione biologica non conclusa del corpo ad un evento percepito come minaccioso.

In un momento come questo il corpo mobilita istintivamente enormi energie di sopravvivenza, per rispondere al pericolo attraverso la lotta oppure sottrarsi ad esso attraverso la fuga.

Nel caso in cui il pericolo percepito si riveli innocuo, il corpo in normali condizioni di resilienza è in grado di tornare velocemente ad una condizione di equilibrio. In presenza di una minaccia effettiva l’organismo risponde alla situazione attraverso la lotta o la fuga e l’energia messa in campo viene utilizzata interamente, da qui l’organismo può così ritornare al suo equilibrio naturale.

Se però la lotta o la fuga non sono possibili, allora il nostro corpo fa ricorso al riflesso di morte apparente: il corpo reagisce con l’irrigidimento e insensibilità emozionale nonostante sia contemporaneamente altamente attivato.

Come conseguenza di questa fase, il sistema nervoso perde flessibilità ed elasticità e la resilienza (che si esprimerebbe nella capacità di auto-regolazione e di resistenza di fronte alle sfide) diminuisce.”

È sano avvertire il battito del cuore, il ritmo del respiro, accelerare o una sorta di iper-attenzione ai rumori e ai movimenti attorno a noi, mentre partecipiamo alle brutte notizie in merito all'attuale pandemia. Sono segnali che il sistema nervoso autonomo, ramo simpatico, sta funzionando bene e che sta preparando delle vie per gestire la minaccia, cercando delle sane risposte di fuga o di lotta.

Ma cosa succede quando il fattore di stress non ha fine: questa pandemia quanto potrebbe durare?

Se pensiamo ora a questo come sentiamo il corpo?

Quando siamo di fronte ad una minaccia sconosciuta protratta nel tempo, se non possiamo lottare o fuggire, e manca anche buona parte delle risorse di contatto delle relazioni, facilmente ci dissociamo: dal corpo, percepito come intrappolato, e dalle conseguenti emozioni. Ci congeliamo come via di sopravvivenza. Fuggendo. È troppo. Andiamo via. Ci sentiamo impotenti. Forse depressi. La vita è sul divano, nei film e nei quotidiani o verso il frigorifero.

Il lungo tempo sottomesso ad una potenziale minaccia percepita, ci può allontanare dalla nostra coscienza corporea .

A questo livello può aumentare il rischio di conseguenze sulla salute.

Il corpo disabitato non sente più le reali minacce alla vita nel presente.

Il sistema nervoso autonomo, ramo parasimpatico, allenta la percezione di pericolo per calmare il nostro corpo.

Potessimo fuggire con le nostre gambe, sarebbe ritornare al nostro spazio sicuro, di tranquillità, risolvendo la minaccia.

Il tema ora è ripristinare la fiducia nella nostra capacità di risposta difensiva innata autonoma e gestita direttamente dal nostro Sistema Nervoso per mantenere la salute e la coerenza nel corpo.

Fiducia al corpo. Aprirci di nuovo all'animale umano.

E si tratta di creare uno spazio nel qui e ora per permettere:

Connessione Contenimento Sicurezza per l'Essere che abita il corpo

Per poterci sentire comunque nella libertà, responsabili di noi stessi, col nostro potenziale.

Presenti a quello che accade, pronti a difendere la nostra vita e conseguentemente la vita altrui.

Occorre qui trovare la via per affidarsi al corpo, al nostro cuore, al nostro sistema nervoso...

Non si può scappare da o combattere un virus, individualmente.

La nostra mente cercherà le risposte nella scienza, nella religione, nelle nostre credenze, e in queste pianteremo il nostro standardo di fede.

Ma non è forse più conveniente riappropriarci della fiducia nel nostro stesso sistema?

Pensiamo veramente ci sia una battaglia da vincere?

Noi possiamo individualmente mantenerci sani e coerenti il più possibile. Vale a dire procedere verso l'apertura e la fiducia.

In noi stessi.

Poterci maggiormente espandere. E attraversare il guado mantenendoci individualmente integri.

Come per qualsiasi altra categoria di traumatizzazione sociale, l'antidoto è muoversi di nuovo verso la fiducia persa.

È bello sapere che in queste esperienze comuni, l'ego si abbassa, e prende il sopravvento il bene del campo comune sociale e naturale.

Nota cosa sta succedendo a te in merito a questo tema

PRATICHE

Piano piano, restando presenti a noi stessi, sul bordo delle sensazioni percepite scomode, ingombranti pervasive, da una parte, e quelle che chiamiamo risorse dall'altra, comode e d'apertura, possiamo far pratica per contenerle entrambe, camminando sull'asse di equilibrio tra chiusura e apertura, male e bene, paura e fiducia.

Chiedendoci sempre, cosa necessita ora per fare il prossimo passo. Includere le piccole risorse presenti da una parte.

Percepando anche l'impossibile dell'altra parte, sentendo le sensazioni, e poi ancora un passo verso nuove possibilità, includendo via via il naturale movimento che la vita costantemente offre e connette.

Con rispetto per te, nota se aprendoti un po', una parte di te non procede ancora sicura; fermati, aspettala, oppure torna un passo indietro, accoglila, dalle tempo.

Pendolando coscientemente tra contrazione ed espansione nelle sensazioni e nelle emozioni entriamo in un processo di riappropriazione del nostro potenziale originale ed autentico.

Questo flusso ci permette l'integrazione degli opposti in modo profondo e radicato, collaborando spesso a una trasformazione del vissuto ed all'aumento del senso del confine e di sicurezza.

La prima cosa è mantenere connessione per calmarci.

Calmare noi stessi ci permetterà anche un pensiero chiaro.

Persone care, ma anche animali, piante, pietre, tutto quello che è natura, ci sono di aiuto per questo.

Restiamo loro connessi, e sentiamo cosa cambia, quale esperienza nuova nel corpo si presenta.

*Respiriamo profondamente consapevolmente
Sentiamo il collo, la gola, i polmoni
permettiamo alla nostra gola di fare dei suoni,
anche dei suoni bassi, facendo vibrare le corde vocali antiche (suoni gutturali), lasciandole vibrare nell'intero corpo:
questo aumenta la connessione cellulare intrinseca con la nostra origine, con la salute propria del corpo*

La pratica seguente già ti è stata indicata, ora la devi ampliare:

Nota cosa sta succedendo alle tue relazioni.

Quali sono rimaste veramente connesse e importanti.

Fai un elenco di tutti nomi sul tuo quaderno.

E porta i volti amati davanti a te, uno alla volta.

Vediti abbracciarlo-a.

Sorridergli.

Sorridi, apriti.

Sorridi.

Stabilisci almeno un contatto visivo affettivo, anche con un incontro Skype e nota cosa succede al corpo.

Sorridi molto, entra in sintonia col ricevere.

Nota cosa succede all'altro se tu stai in ricezione.

Passeggia, muovi le gambe, piegati, estenditi, muovi le mani, muovi i piedi, le dita.. nota via via cosa ti fa stare bene e cosa no. Fallo spesso e annota, la piacevolezza e l'apertura del corpo nel movimento, l'apertura degli organi, la calma del cervello.....

Prenditi cura delle tue spalle, del tuo trapezio. della tua nuca.....

Prestare attenzione sia alla mente che al corpo nello stress, ti aiuterà anche a sentirti più te stesso

Sapendo che i fattori di stress esterni non cambieranno molto presto, è importante ridurre al minimo la percezione della minaccia cambiando il modo in cui rispondi mentalmente.

Riportare il nostro corpo al momento presente, per sentirsi più al sicuro, è fondamentale, anziché nutrirlo di potenziali scenari del futuro, o nostalgie e privazioni del passato.

Piuttosto che pensare al blocco a tempo indeterminato in casa, pensiamola come opportunità per il nostro vivere, riorganizzato, scopriamo nuove risorse e pensiamo anche alla buona intenzione sulla salute pubblica che c'è in questa richiesta da parte dei governi.

Abbiamo già esplorato la consapevolezza dei i cinque sensi. Per radicarti qui, adesso. Ascoltare gli uccelli e annusare il profumo di un fiore,...riportano il nostro corpo al momento presente, per la sua sicurezza.

Poi vediti correre là dove vuoi correre, fatti capriolo, lepre, cavallo...

Come quale animale ti piacerebbe correre?

Oppure insieme a quale animale?

Andate... senti l'aria, vedi davanti a te il paesaggio, senti chi ti è vicino, senti l'appoggio della terra

Inspira profondamente, poi lascia l'energia fluire verso il basso, verso la tua radice, mentre espiri. Respira. Prendi tempo per farlo, mentre continua a circolare l'energia nel corpo, continua a correre senza pensieri, nota le emozioni che si affacciano.

Percepisci il tuo spazio. Percepisci la tua coscienza.

Lascia espandere il tuo campo alla condizione di libertà, dimenticata, di quando eri bambino.

Senti l'espansione del tuo corpo nella libertà del movimento.

Corri, corriamo.

Apriti, Apriamoci.