

## **SOMATIC-EXPERIENCING**

**approccio per la risoluzione del trauma ideato da Peter Levine, diffuso in tutto il mondo a sostegno della regolazione del Sistema Nervoso dell'Umano**

Ecco questa serie di brevi registrazioni audio, con i pdf collegati, brevi argomenti di base e qualche accenno di pratica, per accompagnarvi nel corpo e nel sentire, a familiarizzare con il senso di sicurezza, per acquisire semplici strumenti, capacità di regolazione, e per riconoscere ed accedere agli elementi di risorsa nell'ambiente esterno a supporto della regolazione interiore.

Per poter stare presenti e stabili nella situazione che sia venuta a creare in questo periodo di allerta sociale e potenzialmente pericolosa, manca l'elemento fondamentale di regolazione del nostro Sistema Nervoso, il contatto fisico e autentico, incontrarsi socialmente, così importante al contenimento del corpo e della psiche, come connessione naturale con gli altri esseri umani.

Gli umani si regolano con gli altri umani! Ci sentiamo nell'esistenza se siamo visti e riconosciuti, contattati.

Stiamo vivendo questi giorni in un limbo di separazione dal piano di realtà, molti di noi separati e nel dolore.

Manca supporto, attenzione e fiducia.

La società stessa sta manifestando altra traumatizzazione, frammentazione, caos.

Reagisce con leggi e decreti, etc..... Noi siamo qui, con noi stessi, e fiducia e amore.

Stiamo vivendo una situazione potenzialmente traumatica che se non controlliamo potrebbe insinuarsi e radicarsi nei nostri corpi.

Occorre che troviamo le risorse affinché non avvenga la traumatizzazione nei nostri corpi, il segnale ci viene mostrato dallo stato di allerta o dissociazione. Personale e Sociale.

Facilmente emotivi

Facilmente reattivi, in particolare al suono

Rabbia

Impotenza

Ma stiamo trovando pian piano le risorse in modo naturale, stiamo aumentando la connessione tra noi come possiamo, nuove strategie si mostrano, impariamo nuovi percorsi per ricevere e restituire affettività e attaccamento;

Stiamo osservando quali sono le figure e le cose veramente importanti e stiamo osservando la natura come non l'abbiamo mai fatto

Il nostro essere biologico di base è animale da branco e si calma sentendosi contenuto dall'insieme

Sta innescandosi un grande processo che ci fa diventare più umili ed essenziali

Mostrandoci lo spreco e la nevrosi che si era appropriata dell'umanità dei consumi, del potere dell'avere

Quello che la pandemia causata dal virus ci può mostrare di vero è come il campo comune prende il sopravvento sul nostro piccolo ego.

Ci sta mostrando dei percorsi naturali verso l'Essere che siamo veramente

# Il nostro essere naturale Ritornare alla Natura

Lo strumento Somatic-Experiencing come sostegno al processo naturale

“Quando un qualsiasi organismo percepisce la presenza di un pericolo, in cui le possibilità di fuga sono scarse o nulle, la risposta biologica è una reazione globale di paralisi (immobilità tonica) Gli esseri umani vivono questo stato congelato come terrore impotente e panico.

Un simile stato di blocco dovrebbe essere temporaneo”

“Quando siamo fortemente minacciati mobilitiamo enormi energie per proteggerci e difenderci . I nostri muscoli si contraggono per l’attacco o la fuga. Ma se le nostre azioni risultano inefficaci, ci congeliamo o collassiamo”

*Peter Levine Somatic-Experiencing Astrolabio*

Noi, come tutti i mammiferi rispondiamo alla minaccia alla nostra vita, con impulsi e strategie di difesa gestite dal Sistema Nervoso Autonomo, inconscio e automatico. Che ci parla attraverso il linguaggio delle sensazioni del corpo.

I mammiferi, ai quali apparteniamo, una volta passato il pericolo, si riprendono, si calmano e tornano all’equilibrio.

Non sempre noi riusciamo a farlo, poiché l’evoluzione della nostra specie ci ha portato ad essere insieme prede e predatori, confondendoci nel mondo naturale, a sfidare le sue leggi con le conseguenze che ben conosciamo.

Ma il nostro corpo conserva pienamente la nostra natura e le sue leggi.

Noi vi accederemo

La nostra sfida in questo momento è riconoscerle e come muoverci verso le risorse accessibili

affinché fungano da antidoto ad un protrarsi di una situazione percepita come forte minaccia, non localizzata e nuova, dove non vediamo la fine.

Aumenteremo l'accesso alla coscienza del corpo, sentendo l'Essere che lo abita

Procederemo negli elementi di base essenziali alla nostra sicurezza passo dopo passo per calmarci, integrarci, esserci e mantenerci in salute.

Poterci sentire collegati e vivi.

il nostro corpo, è l'accesso e ha il potenziale della guarigione.

Il processo in cui siamo individualmente e socialmente ha grande potenziale di trasformazione

La visione di Peter Levine vede l'elemento traumatico come porta di accesso ad una guarigione più grande, sempre che ne prendiamo il cammino e la responsabilità del percorso trasformativo, con impegno.

## ELEMENTI COMUNI AD OGNI PRATICA GUIDATA

### CREARE IL RITUALE

senti quale è il tuo per fermarti e dedicarti a te, candele essenze, quale spazio di casa, tessuti, colori, luci

### LA SACRALITA' DEL CORPO

siediti comodo i piedi appoggiati al pavimento e accertati di avere la schiena appoggiata e un buon cuscino comodo

### ATTENZIONE INTENZIONE PRESENZA

Dedica un quaderno per pensieri sogni poesie progetti che ti accompagni insieme a noi  
E' un buon momento per aumentare la consapevolezza e la creatività

### AMOREVOLEZZA E DELICATEZZA

Sii comprensivo verso te stesso e le tue emozioni, permettendoti di essere in questo contesto maggiormente al sicuro, e quindi più aperto e vulnerabile, permettendoti di stare con quello che c'è a cuore aperto.

### RALLENTA

Prendi il tempo per adattarti al cambiamento, questo è rispetto per te stesso

Il TEMPO LENTO è l'antidoto alla traumatizzazione, se riesci a mantenere nella tua consapevolezza risorse e attivazione contemporaneamente.

Essendo consapevole che ti puoi prendere il tempo necessario per entrare nel processo

Il nostro cervello mantiene plasticità (coerenza) in relazione sintonica all'ambiente esterno

Lavoreremo insieme ad aumentare la capacità del nostro contenitore.

IL CORPO e il senso di SICUREZZA

Saranno il nostro focus

**PRATICA PER VENTI MINUTI L'AMOREVOLEZZA PER TE STESSO  
APRENDOLA VIA VIA ALL'UMANITA' AGLI ANIMALI, ALLA NATURA,  
AL MONDO INTERO  
COL CORPO SENTITO, COL CUORE SENTITO, DA TE ALL'INFINITO  
CONSENTITI DI ESSERE INFINITO**

SENTICI INTORNO A TE  
SIAMO TUTTI INSIEME  
RICEVI RISORSE