



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

PUNTO 4 IO MI ORIENTO

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 4 IO MI ORIENTO

PAROLE CHIAVE

- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quietude
- # Esplorazione
- # Contatto
- # Presenza
- # Sostare
- # Orizzonte



Il 4, Dalet in ebraico, è associato alla Terra, ai 4 punti cardinali.

La sua funzione è la Solidità.

Solidità è concentrare energie per rendere visibile e toccabile, dare consistenza e stabilità ad un pensiero, progetto o sogno. La materia ha origine dal quattro. Dalet è la stabilità, la razionalità, le fondamenta, segna il passaggio dal movimento all'identità in una forma. Solidità è anche ripetitività, tornare su sé stessi, confermare per dare consistenza ad un'idea, ad un modo di essere, ad una situazione. Dalet è l'incarnazione dell'Amore creatore in ogni essere vivente.

Bentrovati, sono Antonella operatore Somatic Experiencing Italia e oggi sarò la mia voce ad accompagnarti attraverso il quarto punto del nostro percorso dal titolo:

io mi oriento

L'esperienza che ti porterò a fare è in relazione alla capacità di orientarsi sia internamente che esternamente, capacità da coltivare in modo particolare in questo momento così importante difficoltà e disconnessione.

Per orientarsi e capire come agire nella vita, i nostri raffinati sistemi di decisione si attivano in un tempo infinitesimale.

Peter Levine, osservando inizialmente la reazione fisiologica all'allarme e poi al trauma negli animali, ha notato dei comportamenti che accomunano i mammiferi quando percepiscono un segnale dall'ambiente che potrebbe poi trasformarsi in pericolo.

E il ciclo di risposta alla minaccia è una gerarchia di risposte che sono richiamate, inizialmente, quando nell'ambiente viene introdotto un elemento di novità.

Questo periodo risponde profondamente a tale eventualità. Ogni giorno le notizie sono potenziali minacce e novità che ci portano a disorientarci in relazione al presente e al prossimo futuro.

Solitamente nell'animale il ciclo procede nel modo seguente:

- 1 . -risposta di arresto/orientamento preparatorio (pensa ad esempio alla prima gazzella che nel gruppo avverte un pericolo)
- 2 . -trasalimento che può essere contemporaneo al primo punto
- 3 . -risposta di orientamento difensivo con la valutazione del grado di minaccia
- 4 . -difesa specifica ovvero lotta fuga o congelamento
- 5 . -completamento se la minaccia non si materializza la fisiologia torna al suo stato di partenza. Oppure se vi sono state reazioni di lotta o di fuga o congelamento (e se la difesa ha avuto successo) si attiva una scarica degli alti livelli di attivazione per tornare poi all'equilibrio.

risposta di orientamento esplorativo ovvero uno stato di vigilanza rilassata rispetto all'ambiente esteriore ed interiore. Siamo qui in grado di raccogliere informazioni dall'ambiente con un basso livello di attivazione.

La vista, l'udito, l'olfatto, il tono muscolare sono i primi sensi a rispondere all'allerta che qualcosa nel nostro territorio percettivo sta cambiando.

Questo lungo periodo di emergenza ci toglie la possibilità di usare i nostri sistemi primari di orientamento rischiando così di andare unicamente nella confusione data da informazioni angoscianti e dall'impossibilità di estendere il nostro sguardo sia ai nostri simili che alla natura, con tutte le sue risorse.

Come ci ricorda Peter Levine:

“Immaginiamo di trovarci in una stanza piena di ansiosi teorici della cospirazione e in una piena di monaci che meditano serenamente e paragoniamoli. Sentiamo dove vorremmo orientarci per stare meglio”.

L'intenzione oggi è di portarvi in una stanza quieta e silenziosa, per cercare di recuperare l'istinto primario dell'orientamento sano e fisiologico.

PRATICA

Se ti è possibile ti invito ad ascoltare la traccia audio anche nei prossimi tre giorni.

Dopo l'ascolto puoi riportare sul tuo quaderno le sensazioni che hai provato nel praticare, comprese le difficoltà, informazioni preziose per nutrire il cambiamento.

Scrivere permette di fissare nel tempo le percezioni e orientarsi nello scorrere dei giorni alle trasformazioni che la pratica stessa porta.

Puoi vedere se hai modo di osservare:

-com'è per te cambiare la prospettiva? Da vicino a lontano, dal piccolo orizzonte della stanza al grande orizzonte di un panorama interiore?

-cosa accade al tuo respiro se chiedi al tuo sistema di espandersi in un movimento di andata in uno spazio ampio e ritorno?

-cosa accade al tuo corpo se gli dai la possibilità di compiere piccoli movimenti consapevoli agganciati al respiro?

-quali sono stati per te i momenti di maggiore apertura e risorsa?

-osserva se durante il giorno hai modo di esercitarti nel cambiare lo sguardo e orientarti al vicino e al lontano, al dentro e al fuori.

-com'è per te cambiare lo sguardo? Osserva senza entrare nel giudizio, ricordati che lo sguardo compassionevole verso noi stessi apre alla morbidezza del cuore.

Osserva come l'auto abbraccio agisce in te. Dai il tempo al tuo sistema di orientarsi alle sensazioni.

-trova quella luce che si può essere accesa in qualsiasi momento della pratica. Conservala come informazione preziosa, come risorsa a cui attingere

Osserva senza giudicare.