



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

PUNTO 1
IO ESISTO
SENTIRE IL CORPO
FELT SENSE

Strumenti SE per l'emergenza Covid 19
in 15 punti

PUNTO 1 IO ESISTO SENTIRE IL CORPO - FELT SENSE

PAROLE CHIAVE

- # Corpo
- # Rallentare
- # Contenimento
- # Sicurezza
- # Supporto
- # Sostegno
- # Calore
- # Sentire
- # Percepire
- # Fiducia
- # Connessione
- # Quiete
- # Esplorazione



ACCESSO AL CORPO: "RALLENTARE" COME PRIMO PASSO, PER POTER SENTIRE

E' una sfida importante

Forse ci sentiamo rallentati in questo periodo, ma difficilmente siamo sufficientemente calmi per sentire il nostro corpo, e affidarci alla sua saggezza.

Nella sua natura, ci propone spesso durante eventi traumatizzanti qualcosa di innato per proteggerci, ci allontana da noi stessi, dalla presenza.

Vogliamo al più presto sentirci di nuovo interi ed integri nel nostro potenziale.

E non lasciare che questo sofisticato meccanismo di difesa si fissi nel nostro sistema nervoso.

Le pratiche proposte hanno lo scopo di aumentare la percezione e la Presenza nel corpo! Non è un fare, piuttosto un equilibrare tra fuori e dentro, agganciare i pezzi di noi che si sono allontanati, stare con noi, e poter accedere presto di nuovo al sentire dei confini di sicurezza, necessari al nostro vivere, alla nostra identità, al nostro essere, al nostro procedere in modo equilibrato nella vita, allo sviluppo creativo, alla nostra salute.

Prepariamoci con curiosità ad esplorare nuovi modi di stare con noi stessi.

Una serie confusa di eventi ci ha velocemente catapultato fuori dalla nostra "normalità", lavoro socialità interessi abitudini....Siamo in un nuovo processo, forse porterà del bene alla fine, ma c'è del nuovo da digerire, integrare.

Dobbiamo ritrovare "casa" ora. Per la nostra sicurezza procediamo dentro di noi passo dopo passo, con pazienza, troviamola come corpo.

PRATICA SULLE SENSAZIONI

Percepire le sensazioni ci apre spesso l'accesso a stati primari, memorie intrinseche cellulari, precedenti alla formazione di credenze e identità.

Se rimaniamo nel felt-sense positivo sufficientemente a lungo incominciamo a stabilizzare nel sistema la sensazione dell'energia vitale, di curiosità e apertura.

E'una conoscenza di noi stessi che va al di là della parola.

- *Osserva e rimani presente con la sensazione fino a quando questa cambia.*
- *Sviluppa capacità di rimanere focalizzato nel corpo e tolleranza per le sensazioni, anche se si presentano come spiacevoli*
- *Concediti molto tempo.*
- *Sii neutro. Aspetta che le sensazioni si sviluppino. Osserva quello che affiora con curiosità*
- *Se pratici nel quotidiano, ascolta e usa la voce, lenta e dolce, per ricevere e comunicare un ritmo più lento.*

SUL LINGUAGGIO

Il cervello basso (rettiliano), antico, sensoriale, che presiede al nostro sistema nervoso autonomo, si sviluppa da subito nell'embrione e nel ventre materno, e conserva le memorie primarie, degli impulsi

Nasciamo sensoriali, siamo corpo e sensazioni all'inizio

E' LA NOSTRA NATURA DI BASE

All'adulto, darà traccia della salute psicofisica.

Così come il tronco dell'albero mette radici e permette la crescita dei rami e della chioma.

Il Linguaggio delle sensazioni, ci permette di parlare con il corpo e il sistema che lo protegge

Puoi fare pratica di attenzione ai termini che utilizzi comunemente

fai attenzione a trovare alternative al verbo "devo" ma anche altre parole "troppo" verso lo stress

Anche l'uso frequente dei "ma" e dei "però" sono indicativi

Per questo periodo sostituisci il verbo "penso" con il verbo "sento"

Osserva il tuo linguaggio

come lo usi

Quali parole, il ritmo il tono

Pratica

Quando parli senti una parte del corpo, divertiti ad esplorare

Se senti i piedi o la pelvi mentre parli osserverai che automaticamente rallenterai

Usa modalità di invito e possibiliste anche nel linguaggio interiore con te stesso

Rispettati!

FAI PRATICA Di LINGUAGGIO SENSORIALE

bello brutto aperto chiuso chiaro scuro piacevole spiacevole colori spazio, morbido..... tutto quello

che i nostri sensi percepiscono e che può essere espresso a parole

Punto 1 IO ESISTO - Sentire il corpo - felt sense

"il trauma non è nell'evento ma nel Sistema Nervoso" Peter Levine

GUIDE DI ACCOMPAGNAMENTO TRA UN MODULO E L'ALTRO

**ti consigliamo di seguire le guide, le pratiche, annotando il processo delle sensazioni emozioni pensieri sul tuo quaderno
Continua ad usare uno spazio rituale per le pratiche sia di ascolto del nostro audio che di te stesso.**

Come base del processo,

vogliamo osservare in noi le sensazioni, focalizzare il "sentito", che segue le tracce della nostra esperienza e con la quale possiamo negoziare nuove esperienze.

Vogliamo riconoscere il linguaggio del corpo affinché ci possa ricondurre al senso di sicurezza,

Vogliamo aumentare il livello di connessione sensoriale, il linguaggio del corpo che è il 95 % della nostra comunicazione naturale con l'ambiente,

Vogliamo aumentare la percezione dello spazio di risorsa e capacità

e il livello di presenza nel corpo,

e osservare come stiamo "abitando" il corpo.

Il sistema nervoso media la comunicazione interna al corpo e dello stesso con l'esterno.

La percezione è la nostra realtà.

Se focalizziamo la percezione del campo di attivazione della comunità umana lì fuori, in questo momento, cosa sentiamo?

Come lo sentiamo?

Dove lo sentiamo?

Se focalizziamo una risorsa di cui abbiamo esperienza, un buon fatto accaduto o una capacità o un buon sentimento, cosa sentiamo?

Come lo sentiamo?

Dove lo sentiamo?

RALLENTIAMO, PIANO PIANO ENTRIAMO NELLA PERCEZIONE

SENTIAMO

Vogliamo, attraverso questa pratica del sentire, creare il percorso per maggior capacità ad incontrare, accompagnare, integrare il campo di realtà, che l'umanità sta vivendo, agitato e in velocità.

Solo praticando nuove prospettive, aprendole a una più profonda percezione, possiamo integrarle nel corpo per il nostro benessere.

**Il felt sense è la gestalt totale, percepita, dell'esperienza della tua vita,
che il corpo contiene nella sua memoria cellulare intrinseca**

PRATICA 1 (annota sul tuo quaderno le risposte nella tua esperienza e qualsiasi altro processo si muova)

- * Come percepisci , dall'esperienza del tuo corpo, il disagio , e di cosa avresti bisogno come antidoto per sentirti meglio?
- * Fai un elenco di qualità piacevoli, e portale una alla volta, nella tua esperienza (come se fosse) e osserva cosa accade alle tue sensazioni
- * Cosa ti manca ora per sentirti sufficientemente bene. Osserva dei particolari belli e piacevoli intorno a te. Puoi mantenere la sensazione di mancanza e la presenza della bellezza entrambe nella tua esperienza.? Praticalo
- * E come sai dall'esperienza del tuo corpo che sei capace di mantenerti aperto alla percezione delle risorse? Senti, mentre elenchi le risorse che noti essere presenti
- * Sei in grado di percepire presenti tutte le parti del tuo corpo? Fai un check per 10 minuti al giorno, poi scrivi....
- * Cosa cambia in te se contempi di avere sostegno, poter condividere, sentirti in un processo di cambiamento importante...? Fai un elenco di qualunque sostegno hai ricevuto nella giornata.
- * Cosa di nuovo si è reso disponibile alla tua percezione nella pratica e sei curioso di esplorare?
- * Immagina di essere al sicuro, come un bebè nella pancia della mamma, in un fluido tiepido e rassicurante. Questo è l'Archetipo che tutti i mammiferi mantengono nella biologia come senso di sicurezza. Tutto quello di cui hai bisogno arriva dall'esterno - nutrimento, calore, sensazione di contenimento, contatto, sostegno - L'abbiamo fatto nell'audio 1, praticalo quando vai nella paura.
- * Senti il piacere di esistere, semplicemente essere qui. È una Pratica importante in questo periodo. Fallo spesso. Scrivi le sensazioni legate all'essere vivo.

PRATICA 2 (Pratica di risorsa da far spesso in questo periodo. Rispondi sul quaderno)

* Percepisci i tuoi polmoni, osserva struttura e forma in un libro di anatomia fisiologia e posizionali bene nel tuo corpo, sentili, respira delicatamente ma pienamente dentro le loro cellule, rallenta e senti come si crea dello spazio, del piacere a respirare, piano piano, aumenta la percezione nelle varie zone, fino alle clavicole, sotto le ascelle, sopra il diaframma, dietro alle scapole, lasciali espandere, prendere tutto il loro spazio, lasciati riempire.

Aumenta la percezione ai micromovimenti necessari alle coste, ai muscoli, alle spalle e al resto del corpo che sono collegati al movimento dei polmoni. Mentre senti continua a notare cosa cambia nel resto del corpo

* Aumenta la percezione dei tuoi polmoni, puoi al centro collocare il tuo grande cuore, sentili!

Pillole da praticare

* Che cosa ti fa sentire abbastanza al sicuro per poterti allargare ed espandere. Nota se lo puoi fare e annota sul quaderno gli elementi necessari e l'esperienza.