

Piccola guida alla consapevolezza corporea

Un invito ad accorgerti di ciò che il corpo segnala, senza trasformarlo in una prova da superare.

Ci sono momenti in cui capiamo una reazione soltanto dopo. La conversazione è finita, abbiamo già detto sì, ci siamo già ritirate oppure abbiamo alzato la voce. Poi ci accorgiamo che il corpo aveva cominciato a parlare prima: il respiro era diventato corto, le spalle si erano sollevate, nello stomaco era comparso un peso.

La consapevolezza corporea nasce da qui. Non serve interpretare ogni sensazione e non occorre controllarsi continuamente. Possiamo imparare a riconoscere alcuni segnali come punti di orientamento: “proprio qui, dentro di me, qualcosa sta cambiando”.

Il corpo offre informazioni, non sentenze. Una stretta allo stomaco può accompagnare paura, attesa, fame, stanchezza o molte altre esperienze. Il significato va avvicinato con curiosità e verificato nella situazione.

Come usare questa guida

- Scegli un momento in cui hai abbastanza tranquillità.
- Procedi lentamente e lascia perdere qualsiasi passaggio che ti mette troppo a disagio.
- Usa parole quotidiane. Non devi trovare il nome esatto di ciò che senti.
- Fermati se compaiono dolore, vertigini, forte agitazione o una sensazione di sopraffazione.

Prima di ascoltare, guarda dove sei

Prima di rivolgere l'attenzione all'interno, può essere utile orientarsi nell'ambiente. Il corpo ascolta meglio quando non viene spinto a chiudere subito gli occhi o a isolarsi da ciò che lo circonda.

Una pratica di orientamento

- 1 Appoggia i piedi come ti è comodo e lascia gli occhi aperti.
- 2 Guarda lentamente tre oggetti nella stanza. Nota il colore, la forma e la distanza.
- 3 Ascolta due suoni, vicini o lontani, senza cercarne uno particolare.
- 4 Nota un punto del corpo che in questo momento si sente sostenuto: i piedi sul pavimento, la schiena sulla sedia, le mani appoggiate.
- 5 Domandati: posso restare qui ancora qualche istante senza dover cambiare nulla?

Che cosa ti ha aiutata a sentirti presente?

Il corpo non parla soltanto attraverso la tensione

Quando pensiamo al corpo, spesso cerchiamo subito ciò che non va. Ma l'esperienza corporea comprende anche appoggio, calore, apertura, energia, pesantezza, vuoto, movimento, immobilità e zone che per ora sentiamo poco.

Una mappa semplice

Il respiro oggi

Ampio, corto, trattenuto, regolare, variabile oppure difficile da descrivere.

Dove senti appoggio

Piedi, bacino, schiena, mani o un'altra zona.

Dove senti più tensione o attività

Descrivi la sensazione senza doverne spiegare subito la causa.

Dove senti più spazio o quiete

Anche un punto molto piccolo va bene.

Sensazione, emozione e impulso

Questi tre livelli possono comparire insieme, ma distinguerli aiuta a vedere meglio che cosa sta accadendo.

Sensazione

La gola è stretta. Il viso è caldo. Le mani si muovono in fretta.

Emozione

Forse provo paura, rabbia, vergogna, tristezza o un insieme ancora confuso.

Impulso

Vorrei andarmene, spiegarmi, interrompere, accontentare, proteggermi o restare immobile.

Prova con una scena recente

Che cosa è successo?

Quale sensazione hai notato?

Quale emozione potrebbe essere presente?

Che cosa avresti voluto fare subito?

Avvicinarsi senza invadere

Ascoltare il corpo non richiede di restare a lungo dentro una sensazione intensa. Puoi avvicinarti e poi tornare all'ambiente, come quando guardi un paesaggio prima da vicino e poi da una distanza più ampia.

La pratica del vicino e lontano

1. Scegli una sensazione presente ma tollerabile.
2. Descrivila con qualità concrete: pressione, calore, vibrazione, peso, movimento, forma.
3. Resta con essa per due o tre respiri, senza cercare di modificarla.
4. Riporta lo sguardo nella stanza e nomina ciò che vedi.
5. Decidi liberamente se tornare alla sensazione oppure concludere.

Che cosa hai notato avvicinandoti e poi tornando all'ambiente?

Se la sensazione aumenta rapidamente o ti senti sopraffatta, apri gli occhi se erano chiusi, guarda intorno, muovi mani e piedi e interrompi la pratica.

Dal segnale alla possibilità di scelta

Un segnale corporeo può diventare utile quando lo colleghiamo a una scena. Non ci ordina che cosa fare: ci concede un istante in più per osservare.

Le quattro porte Sielan

- Corpo** Che cosa cambia nel respiro, nella postura o nel tono muscolare?
- Relazione** Che cosa sta accadendo davvero tra me e l'altra persona?
- Narrazione interiore** Quale frase dà immediatamente un significato alla scena?
- Simbolo** Quale immagine, gesto o figura esprime ciò che faccio fatica a dire?

Un gesto da provare

Quale segnale corporeo vorresti imparare a riconoscere prima?

Quando compare, quale gesto piccolo potrebbe aiutarti?

Una pausa, finire una frase, chiedere tempo, appoggiare i piedi, formulare un limite o fare una richiesta.

Portare con te ciò che hai osservato

La consapevolezza corporea non si misura dalla quantità di sensazioni che riesci a riconoscere. A volte il passaggio più importante è accorgerti che sei stanca. Altre volte è distinguere la paura dall'urgenza di agire. Oppure comprendere che una tensione compare soprattutto in una relazione precisa.

Una cosa che ho scoperto su di me

Un modo semplice con cui posso prendermene cura

Una domanda che desidero lasciare aperta

Questa guida è uno strumento educativo di auto-osservazione e non sostituisce una valutazione medica, psicologica o psicoterapeutica. In presenza di dolore, sintomi persistenti o sofferenza intensa, rivolgiti a un professionista qualificato.

Per continuare: www.sielanguide.com/consapevolezza-di-se/