



SINTONIZZAZIONI

WWW.VALENTINASACCO.IT

SINTONIZZAZIONE parola d'ordine: **rallentare**

Porto la mia consapevolezza al corpo, mi assesto nella posizione scelta (comoda e sostenuta):

Sento i miei piedi, magari li muovo, sento il contatto col pavimento, con la terra....il sostegno che questa mi dà....sento i polpacci...le coscie....

Sento i glutei e la base su cui appoggiano, il peso del corpo che grava su di essi....mi permetto di farmi sostenere dalla base su cui appoggio.....

Sento la parte bassa della schiena, piano piano risalgo....su, su....fino alla parte alta.....

Sento le spalle, noto se ci sono tensioni...

Scendo lungo le braccia..... sento le mie mani e ciò che stanno toccando, come sono appoggiate.....

Torno a sentire il collo, se sento la necessità lo muovo un poco,.....sento la testa....

Sento la fronte....il volto....occhi, naso, bocca.....

Sento le mandibole....noto se sono tese, serrate o rilassate....

Ora presto particolare attenzione alla zona anteriore, davanti....

Sento la gola...il petto....lo stomaco....la pancia....l'area sessuale.....

Noto se ci sono sensazioni significative in tutta questa area....

Mi connetto al mio respiro, sento l'aria che entra ed esce dalle narici e ne seguo il percorso il ritmo naturale.... noto la qualità che ha, corto, lungo, sottile, rumoroso..... non giudico, osservo.....

Ora mi sento come un tutt'uno, un corpo nella sua interezza....

Noto come ci sto in questo mio corpo...: bene, male, così così

Mi prendo il tempo per notare quali sensazioni me lo fanno percepire così....

Mi prendo il tempo per sentire il mio umore di fondo, che "clima" c'è...le mie qualità emotive....

Sento com'è essere me stessa/o in questo momento della mia vita.....se c'è un tema che mi sta a cuore, oppure è emerso qualcosa spontaneamente nel qui ed ora... (e quando sono pronta, inizio con il mio processo di Focusing).

SINTONIZZAZIONE BREVE

Mi assesto nella posizione scelta (comoda e sostenuta):

Sento il mio respiro....ne seguo il ritmo.....

Sento i piedi e le gambe....le mani e le braccia.....

Sento i glutei e il contatto con la sedia....mi lascio sostenere....

Sento la mia schiena e noto come sta.....sento le spalle e noto se ci sono tensioni...sento il collo....la testa.....il volto.....le mandibole.....e noto se sono tese o rilassate.....

Presto particolare attenzione alla gola.....petto.....stomaco...pancia....area sessuale....e noto se ci sono sensazioni lì che attirano la mia attenzione....

SINTONIZZAZIONE LUNGA

Alla versione media si aggiunge l'esplorazione di qualche parte in più del corpo, caviglie, ginocchia, bacino, polsi, gomiti....

La nuca e il cuoio capelluto....l'ovale del volto...il punto tra le sopracciglia....gli occhi e le palpebre.....le ali del naso e le guance....l'interno e l'esterno della bocca.....

PS. La **lentezza** agevola l'interiorizzazione dell'ascolto, ma occorre equilibrio perché, soprattutto all'inizio, ci si può perdere se le pause sono troppo lunghe, oppure se l'andatura è troppo veloce impedisce un'osservazione e un ascolto adeguatamente sufficienti.