

*Perché si usa la tecnica*

*del Somatic experiencieng e felt sense?*

- La consapevolezza corporea è un'abilità naturale. Siamo tutti nati con l'abilità di sapere come ci "sentiamo" momento per momento. Per tanti di noi, le esperienze che ci hanno ferito o alienato quando eravamo bambini, possono causare una perdita di fiducia nei nostri corpi e nella nostra capacità di "sentire" le cose. Abbiamo così bisogno di reimparare l'ascolto e la saggezza del corpo (*felt sense*)

- La sensazione percepita ci permette di ascoltare i sussurri del corpo prima che diventino grida.

- E' un processo di consapevolezza che si impara, ma è anche naturale. Comporta il "percepire" il proprio mondo interiore ad un livello corporeo.

- Favorisce una maggiore conoscenza di sé grazie all'interpretazione dei sintomi traumatici

- Permette di rielaborare gli shock emotivi, superare l'incapacità di reazione e ritrovare l'equilibrio psicofisico

- SE utilizza la consapevolezza per recuperare le forze e risorse che non erano disponibili al momento dell'evento negativo per elaborare e "rinegoziare" l'evento percepito come traumatico

Questa tecnica aiuta a sviluppare la capacità di sentire quello che l'intero organismo ha da dirci.

*"Mentre il trauma può essere l'inferno sulla terra, il trauma risolto è il dono degli dei, un viaggio eroico che appartiene a ognuno di noi".*

Peter Levine

*"Noi agiamo a partire dal senso corporeo di ogni situazione"*

*E. T. Gendlin.*

Per informazioni ed iscrizioni chiamare:

Segreteria organizzativa :

dalle 14 alle 19 dal lunedì al venerdì

tel: 0521 290465

[b.rainieri@libero.it](mailto:b.rainieri@libero.it)

Dott.ssa Rainieri Barbara

*Rielaborare il trauma  
attraverso il corpo:  
Somatic  
Experiencing*



*"Riappropriarsi di se stessi"*