

Allenarsi a decifrare i sintomi del corpo

Scansione Corporea Consapevole

- Sdraiati in un luogo tranquillo
- Chiudi gli occhi e lascia che il corpo si abbandoni al sostegno del pavimento
- Immagina di far scorrere un "faro di attenzione" dalla testa ai piedi, lentamente, una zona alla volta
- Nota zone di tensione, pesantezza o formicolio. Non giudicare
- Chiediti: *"Cosa mi vuole dire questa parte? Che emozione custodisce?"*
- Inspira profondamente, portando il respiro proprio lì, dove senti il blocco
- Visualizza la tensione che si scioglie come neve al sole

Diario del sintomi come simbolo

Prendi un quaderno. Ogni volta che senti un sintomo ricorrente (mal di testa, schiena, cervicale), annota:

- Dove lo senti?
- Quando compare?
- Cosa stavi pensando o vivendo poco prima?
- Se il sintomo potesse parlare, cosa direbbe?
- Quale bisogno hai ignorato?

Il corpo come mappa emotiva

- Siediti in un luogo tranquillo. Chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro
- Scansiona mentalmente il corpo, dall'alto verso il basso
- Nota tensioni, formicolii, vuoti o pesantezze
- Visualizza queste sensazioni come *immagini*: una roccia? Una spugna? Una porta chiusa?
- Chiedi: Che significato ha per me questa immagine? Quale emozione trattiene?

Il gesto liberatorio

- Scegli una tensione ricorrente
- Portaci respiro, poi lascia che il corpo risponda con un movimento spontaneo: sbadiglio, scrollata di spalle, urlo silenzioso, spinta con le braccia
- Nota come cambia la sensazione

Collage simbolico del sintomo

- Sfoglia vecchie riviste, ritaglia immagini che "assomigliano" al tuo sintomo
- Crea un collage su un foglio
- Osserva da lontano: Cosa racconta di te questo sintomo?

Diario delle emozioni negate

- Ogni sera, siediti in un luogo tranquillo
- Annota almeno tre emozioni che hai provato ma non espresso
- Per ciascuna chiediti: «Qual è l'origine, da dove viene questa emozione? Quale bisogno sottostante che sto ignorando?»
- Infine, scrivi un piccolo gesto con cui puoi onorare quel bisogno nei prossimi giorni