

SAI CHI E' IL TUO MIGLIORE AMICO? (Inno al corpo, prima parte)

 simonacella.it/sai-chi-e-il-tuo-migliore-amico-inno-al-corpo-prima-parte/

Simona Cella

Sai chi è il tuo migliore amico? (Inno al corpo, prima parte)

Quell'amico che non ti lascerà mai fino alla fine dei tuoi giorni.

Che non mente, anzi ti comunica sempre quello che sente e **ti asseconda** accompagnandoti **ovunque tu decida di andare** anche quando non è d'accordo?

Chi è allora il tuo migliore amico?

Il cane? Il gatto, compagno, fratello?... No.

E' il tuo corpo!

Ti sembra una proposta strana?

Probabilmente sì, dato che sei abituato a considerarlo solo quando ti crea malessere.

T'infastidisce perché le sue prestazioni non ti soddisfano, oppure a causa del suo aspetto quando ti crea imbarazzo o impaccio.

Puoi arrivare a percepirlo addirittura come un nemico. Quando stai male, la presenza del tuo corpo può diventare estremamente *ingombrante* in due casi.

- Quando sei in preda a sintomi.
- O, ancora peggio, quando pensavi di stare bene e invece ti informano che sei malato, cioè che il tuo corpo si è rotto, la tua stessa materia ti ha tradito!

Il tuo corpo diventa così un estraneo, ti *separi* da lui, lo alieni e ti senti senza scampo perché il tuo nemico è appiccicato alla membrana delle tue cellule, è dietro la tua pelle e scorre nel tuo sangue.

C'è poco da stupirsi se attivi così facilmente **il programma del profugo!**¹

¹ (I tubuli collettori renali, entrando in iper funzione, trattengono i liquidi nel corpo, ed ogni sintomo aumenta d'intensità in modo esponenziale).

I **sentiti emotivi** che avviano quello specifico programma ci sono tutti:

- Hai **perso ogni punto di riferimento**.
- Ti senti solo e **abbandonato a te stesso**... Un "te stesso" su cui non puoi contare perché non sai nemmeno più chi sia.
- Sei **in lotta per la tua sopravvivenza**. Devi difenderti dal tuo stesso corpo impazzito e pericoloso: il tuo si è trasformato in un corpo – estraneo- da rigettare.

Se vivi una situazione del genere, è *comprensibile* se poi ti **rendi disponibile ad amputarlo, avvelenarlo,**



ucciderlo... Ne va della tua vita!

Tu puoi anche morire di confusione, ma il tuo corpo non ne ha. Il corpo vibra a “un’ottava superiore”.

Lui non giudica le tue scelte, semplicemente si occupa, ogni volta e per quanto può, di sostenerti facendo fronte a quanto stai vivendo.

Il corpo ha una caratteristica: l’omeostasi².
²(dal greco omeo: simile. Stasi: stabilità. Un equilibrio dinamico.)

Il corpo attiva costantemente delle reazioni tese a riportare in equilibrio ciò che viene sollecitato da stimoli imprevisti.

Un esempio banale è il sudore stimolato da una temperatura troppo calda: le ghiandole sudoripare rispondono *producendo* H₂O e sali che, evaporando, raffreddano la pelle. In questo modo la temperatura interna resta inalterata.

Se invece di agire in modo coerente,*omeostatico* a quanto sta accadendo nella tua vita, ripeti sempre gli stessi comportamenti inefficaci, **il corpo non discute**, non cerca di educarti, ma agisce assecondandoti, fa fronte al tuo sentito emotivo profondo.

Lui vive in sincronicità anche con quello che provi: **non lo giudica, lo esprime.**

È ovvio che lo faccia *a modo suo*, cioè **attivando biologia.**

Essendo fatto –anche- di materia, quando riporta un tessuto al suo normale stato e funzione, **produce dei sintomi.**

Mentre il corpo sta lavorando per te, tu dove sei?

Se cadi in acqua è il corpo a muoversi freneticamente per tenerti a galla. Ti dà il tempo per identificare e dirigerti verso una sponda salva.

Ma se non gli dai una direzione, può esaurire le sue risorse e non farcela più.

È un peccato se non puoi accogliere le tue emozioni, qualsiasi esse siano, perché se non tu, il tuo corpo le prende estremamente sul serio.

Il corpo manda segnali sempre.

Sono importanti indicatori che ci informano cosa stiamo emotivamente provando, quali effetti stiamo producendo nella nostra vita in base alle scelte che stiamo facendo.



Nella fase riparativa di un tessuto sono evidenti e li chiamano SINTOMI.

Nella fase attiva i segnali sono più sottili e io li chiamo CARTELLI STRADALI!

Non vengono definiti sintomi perché sono segnali meno evidenti: non danno fastidio come quelli della fase riparativa. Perciò ci permettiamo *il lusso apparente* di non ascoltarli.

Ricercarli e conoscerli è una **scelta di presenza** alla propria vita.

Riconoscendoli, possiamo agire in modo diverso: interrompere per tempo quella sensazione di pericolo che spinge il corpo a un iper funzionamento che, nella fase riparativa, produrrà dei sintomi invalidanti.

**Il corpo guida, impara a seguirlo...
Ascolta lui, non la tua mente.**

Impara il suo linguaggio fatto di messaggi non verbali sottili, fiati sospesi, occhi lucidi, contrazioni allo stomaco e di emozioni.

Riconosci i suoi cartelli stradali e se ne incontri uno con scritto "PERICOLO, CADUTA FRANE!" non metterlo a rischio: **è il veicolo più idoneo** per portarti in viaggio in questa dimensione.

Perciò, se nella tua vita ti è capitato di pensare che il tuo corpo ti ha tradito e che **non sai come fare a fidarti ancora di lui**, potresti porti il dubbio che la domanda sia sbagliata.

In quel caso, **fattene una più omeostatica:**
"Come posso agire affinché il mio corpo possa ancora fidarsi di me?"

Buon risveglio a tutti!

**Ti segnalo il corso del 25-26 giugno:
5 LEGGI BIOLOGICHE (5LB):**

"Conosciamole per girarci verso la vita"

(Primo incontro di due)

Apprendiamo cosa serve per vivere in modo sensato.

Nel prossimo articolo **"INNO AL CORPO seconda parte"** darò voce al corpo, che ci spiegherà cosa è davvero importante per lui.

