

## **Il Senso del Tatto**

Il tatto è una funzione che possiamo esercitare solo con ciò che abbiamo “a portata di mano” ed è legato alla percezione della nostra identità corporea (che è generalmente associata al corpo fisico, alla nostra parte tangibile e quindi percepibile attraverso il tatto),

Questa delimitazione non è fissa come sembra, anzi è una potente illusione.

Siamo in realtà molto più estesi e possiamo sentirci toccati anche da ciò che non è a portata di mano e quindi toccare anche ciò che è distante da noi.

Allora dove possiamo posizionare il nostro confine se non nel corpo?

Come ci sentiamo nel momento in cui qualcuno entra in contatto con noi oppure quale è la nostra modalità di avvicinamento? Come mi sento nel momento del distacco?

Andiamo a scoprirlo con questa pratica.

## **PRE-CONTATTO**

Dopo la mia centratura e la messa in fase, percepisco il senso di me centrato sul cuore ed inizio a radicarmi sul mio sentire più profondo e meno sulla percezione di superficie. Più che sono radicato in questa essenza più sarò in grado di aprirmi e regolare le risposte

Con le mani tocco il cuore, il timo. Il mio sistema immunitario mi protegge, custodisce la mia integrità. Contiene la memoria di ciò che sono, è il mio custode.

Amore per me stesso è rinunciare alla aggressione verso me stesso.

Amore per me stesso è custodire me stesso.

Amore per me stesso è autoconservarmi.

Questo potrebbe essere un buon mantra da utilizzare come preparazione al contatto:

Che la forza vitale ripristini la mia integrità.

Custodisci la mia integrità. Custodisci me.

Se sono integro potrò aiutare gli altri ad integrarsi.

Se custodisco me stesso, potrò custodire gli altri.

Se sono pace con me stesso potrò essere pace con gli altri.

## **CONTATTO**

Partendo da questa centratura nel cuore, mi avvicino lentamente ad un'altra forma vivente.

Persona, albero, animale ma anche luogo o gruppo di persone (sistema).

Pongo l'attenzione a come mi sento durante questo avvicinamento, se sento una membrana che blocca o una benevolenza nei miei confronti. Se riesco a stabilire una relazione con questa altra forma vivente si attiverà lo scambio di informazioni e questo mi può permettere di ricevere informazioni importanti riguardo alla mia relazione con quella situazione o forma vivente e permettermi di accordarmi. Questo vale anche durante il distacco.

Non entro in una modalità di analisi (che mi è permessa solo con il consenso dell'altra persona) ma in una modalità di relazione e di dialogo. Non mi interessa quindi sapere dell'altro ma di conoscere che tipo di relazione possiamo creare insieme. Questo è un distinguo importante per lavorare in modo pulito ed etico, senza ripercussioni.

Teresa Bagni – Materiale didattico Formazione ALARO

Operatore Olistico Supervisor e Trainer Iscritto al Registro Operatori Olistici Fedolistica con il codice OL-183S ed al registro TRAINER FedPro con il codice RT-059. Coach iscritta ad APICA Coach con codice 1642.

Consulente Fiori di Bach (BFRP – Bach Foundation Registered Practitioner) iscritta al registro presso il Bach Centre con codice ITA2025 -1028T

Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013 - 3299359037