



# Somatic Experiencing

A cura di:

## Marina Negri

*Diplomata insegnante del Metodo Feldenkrais nella prima formazione europea (Parigi 1984-1988), proviene da un precedente diploma in Terapia della Riabilitazione conseguito nell'80 presso l'Ospedale San Carlo di Milano e da una specializzazione in Rieducazione Posturale Globale.*

*La sua esperienza comprende una pratica di tredici anni presso il reparto di algie vertebrali della Fondazione Don Gnocchi e un'approfondita ricerca personale nel campo dell'analisi bioenergetica. Da circa vent'anni tiene corsi di gruppo e lezioni individuali in zona Porta Venezia e presso A.R.S.SUO.MO. di cui è socia fondatrice. Collabora con fisioterapisti, omeopati, agopuntori e psicoterapeuti. Nel 2005 ha completato la formazione nella cura dei disturbi da stress post traumatico (S.E.).*

## Raffaella Isoardi

*Operatrice e Assistente Senior Training e Supervisore di Somatic Experiencing, trauma counselor somatorelazionale, insegnante di Medicina Tradizionale Cinese e Shiatsu.*

Somatic Experiencing offre una visione del trauma nuova e ricca di prospettive.

È un metodo naturale di lavoro psicofisiologico sviluppato dal Dr. Peter Levine. Si basa sull'osservazione degli animali che, sebbene abitualmente esposti ai pericoli, raramente restano traumatizzati grazie all'utilizzo di meccanismi biologici innati, che li aiutano a regolare e a riorganizzare la grande quantità di energia attivata dai comportamenti finalizzati alla sopravvivenza.

Le reazioni umane di fronte al pericolo rientrano in un piano d'azione istintivo comune a tutti gli animali e, se per qualunque motivo contingente questo ciclo biologico non viene completato, per il nostro sistema nervoso lo stato d'allerta rimane attivato, riducendo le nostre risorse e indebolendo la nostra capacità di autoregolazione dei normali ritmi fisiologici (sonno, digestione, ritmo cardiaco, tono muscolare, termoregolazione, ecc.).

Somatic Experiencing utilizza la consapevolezza delle sensazioni corporee, immagini, emozioni, movimenti e comportamenti per recuperare forze e risorse che non erano disponibili al momento dell'evento per elaborare, rinegoziare e imparare a gestire gli effetti dei vissuti post traumatici.

*"...Quando né la lotta né la fuga sono in grado di garantire la sopravvivenza subentrano altre linee di difesa: lo shock, l'immobilità e la dissociazione..."*

Somatic Experiencing, tramite la consapevolezza del "felt sense" (sensazione sentita), facilita lo scongelamento dell'immensa quantità di energia rimasta non organizzata e bloccata nel Sistema Nervoso dall'impossibilità di lottare o di fuggire e le permette di scaricarsi in modo graduale, consentendo alle reazioni biologiche di sopravvivenza di completarsi nel modo più rispettoso e naturale possibile e senza necessariamente rivivere la storia dell'evento traumatico.

Somatic Experiencing si rivolge a chi percepisce che le tracce del vissuto traumatico hanno lasciato molto vive le sensazioni di allerta e desidera aumentare la propria capacità di gestione dei sintomi post-traumatici che il corpo evidenzia; a chi è consapevole di quanto ciò che il sistema fisiologico ha vissuto, o sta ancora vivendo, relativamente alle pratiche mediche, ha reso il proprio corpo un luogo di paura e desidera ritrovare confidenza e fiducia attraverso le risorse che il corpo stesso mette a disposizione, indipendentemente dalla malattia.

**ATTIVE**  
ATTIVE COME PRIMA ONLUS

Via Livigno, 3. 20158 Milano  
Tel. 02 688 96 47  
Fax. 02 688 78 98  
e-mail: [segreteria@active.org](mailto:segreteria@active.org)  
[www.active.org](http://www.active.org)

**Associazione fondata nel 1973**

**a sostegno globale delle persone colpite dal cancro  
e dei loro famigliari**