



INTERNATIONAL INSTITUTE FOR
CRANIOSACRAL BALANCING®

www.craniosacral.eu

info@craniosacral.eu

SOMATIC EXPERIENCING
&
BIODINAMICA CRANIOSACRALE

ANTIDOTI AL TRAUMA

Somatic Experiencing

- § Una modalità di risoluzione del trauma basata sulla importanza di un approccio sensoriale
- § Attenzione verso la capacità di autoregolazione
- § Completamento delle naturali risposte autonome di sopravvivenza



Una definizione di trauma

- § Una risposta fisiologica a una situazione potenzialmente sopraffacente, rimasta incompleta
- § I meccanismi difensivi di sopravvivenza involontari restano attivi
- § Lo stato del SNA è mantenuto in un elevato potenziale reattivo
- § Coinvolge la persona nel suo insieme

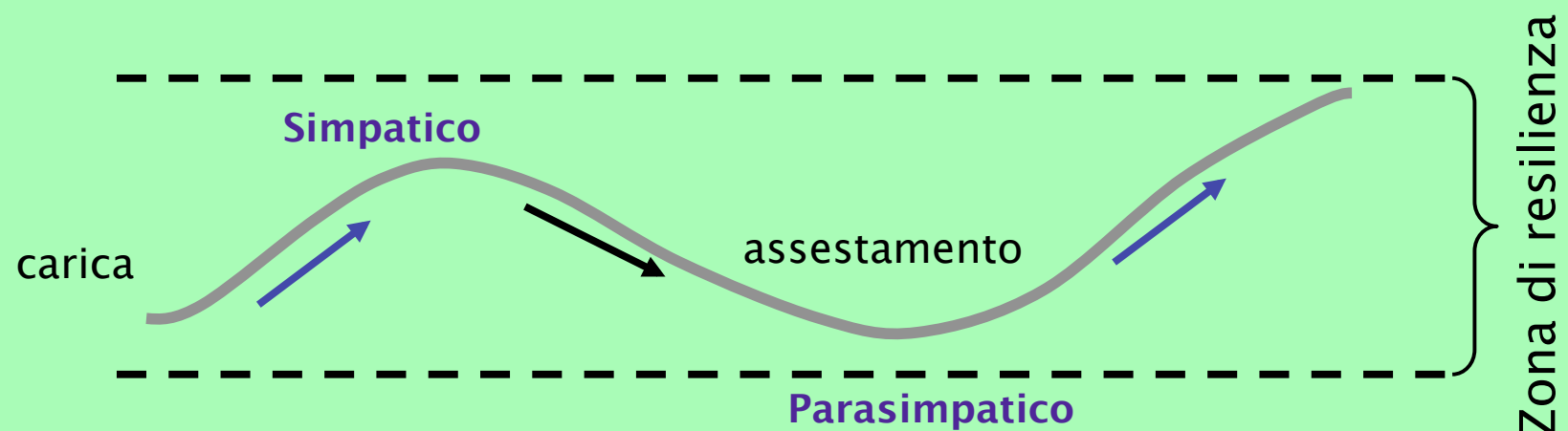


Il trauma è
nel sistema nervoso,
non nell'evento

Peter Levine

La normale risposta del sistema nervoso

Sistema nervoso normale



Cosa provi?



Cosa provi?



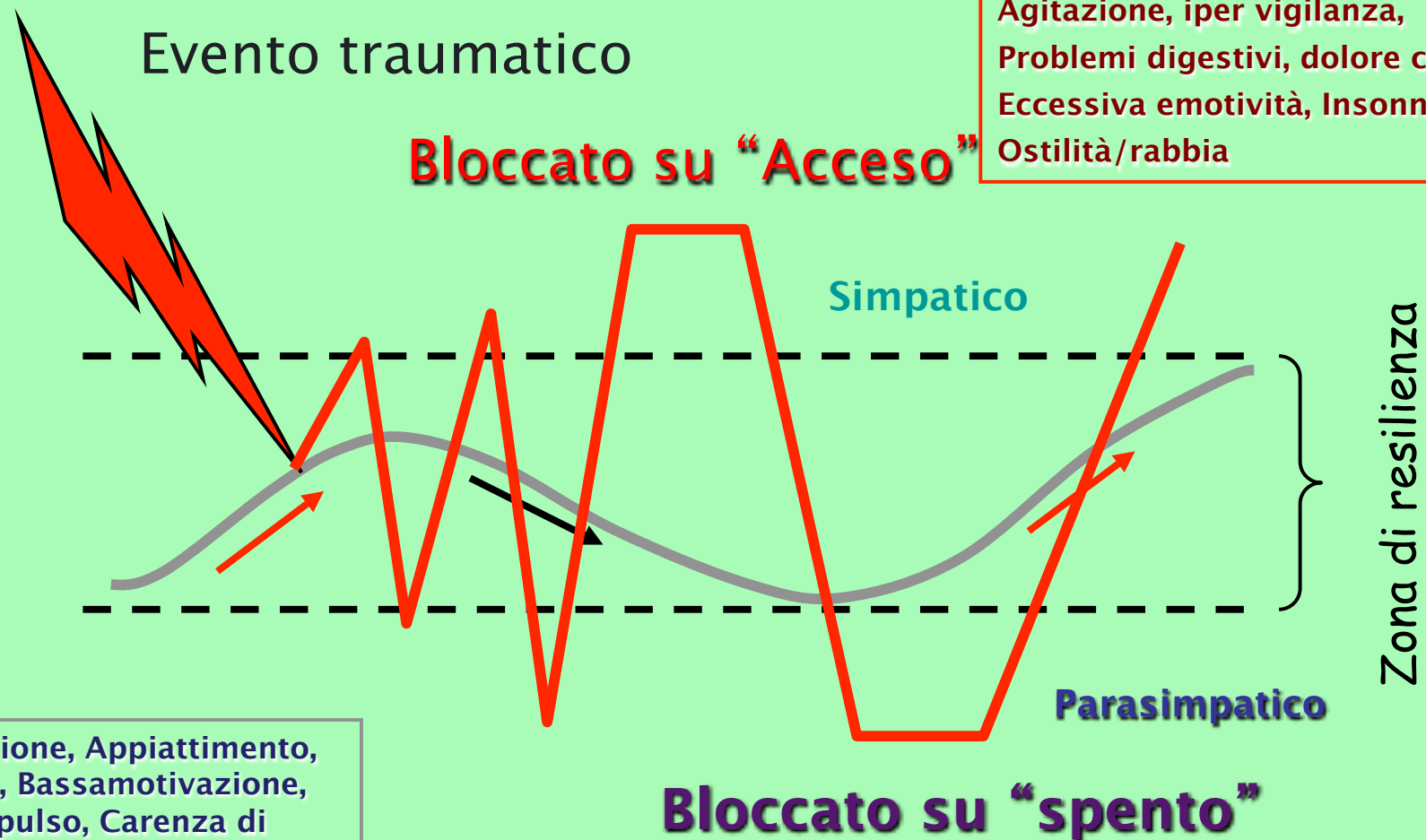
SPT nel sistema nervoso

Segni di stress post traumatico non scaricato

Ansia, Panico, Iperattività
Soprassalto esagerato
Incapacità di rilassamento,
Agitazione, iper vigilanza,
Problemi digestivi, dolore cronico
Eccessiva emotività, Insonnia
Ostilità/rabbia

Evento traumatico

Bloccato su "Acceso"



Depressione, Appiattimento,
Letargia, Bassa motivazione,
Poco impulso, Carezza di
vitalità, Dolore, Esaurimento,
Disorientamento,
Affaticamento cronico,
Sconnessione, Dissociazione,
Sindromi complesse,
Pressione bassa, Problemi
digestivi

Nel trauma, sono coinvolti entrambi i rami del SNA. I sintomi possono raggrupparsi nella tipologia simpatica o parasimpatica, oppure oscillare tra le due.

Alcuni principi di base di SE

- § La salute è sempre presente
- § La capacità intrinseca di autoregolazione
- § Importanza del sentire il proprio corpo
- § Accedere alle risorse
- § Ripristino dell'interezza e della coerenza



Risorse

Le risorse agiscono come un antidoto al congelamento, all'impotenza, e al senso di sopraffazione, permettendo alla forza vitale innata di esprimersi e riportare coerenza nel sistema



Il movimento interiore

§ Nello spostarsi tra attivazione e risorsa, la persona sperimenta, a livello somatico, la capacità di tollerare, gestire e rielaborare l'intensità della risposta allo stimolo.

§ Diminuisce il senso di frammentazione. La persona si sente intera

§ Recupero della capacità ritmica di autoregolazione

§ Maggior organizzazione del sistema nervoso

