

Alcuni mi chiedono che cosa significa *Bodywork*.

In italiano io uso spesso il termine lavoro somatico.

Ma per chi non ha mai seguito questo approccio è difficile immaginarsi che cosa possa essere.

Forse questo testo di Staci Haines riesce a spiegare meglio:

“La parola *Somatics* deriva dalla radice greca soma che significa "corpo vivente nella sua totalità".

È la parola migliore che abbiamo trovato in inglese per capire gli esseri umani come mente / corpo / spirito integrati o psico-biologici.

La comprensione è che nell'essere umano la mente non prevale (...), né prevale il corpo sulla mente o sullo spirito (...), siamo piuttosto un insieme di queste cose: siamo il pensiero e il concetto, siamo emozione, siamo biologici e siamo spirituali.

*Somatics* si avvicina alle persone con questa visione integrata, lavora con tutti questi aspetti di ciò che siamo. Forse la cosa più unica di *Somatics* è che integra il corpo. Noi stessi dal collo in giù come un luogo essenziale di cambiamento, apprendimento e trasformazione. Puoi pensarlo come muscoli che hanno memoria e tessuti con intelligenza.

Ci hanno insegnato a comprendere l'essere umano da un punto di vista più oggettivo o dissociato dal corpo come un mucchio di ossa e tendini a cui pensiamo come progetto scientifico. *Somatics* considera il corpo come un luogo di apprendimento e intelligenza evolutiva. *Somatics* vede il "sé" o chi siamo come inseparabili.

Certo, la mente e il corpo non lo sono mai veramente separati (una mente non può vivere senza un corpo e viceversa) ma certamente proviamo a operare come se lo fossero. Quando ricolleghiamo la vasta intelligenza del corpo con la mente e lo spirito, succedono cose potenti.

(Staci Haines, *The Art of Somatic Coaching, Healing Sex*, 2007.)