

5 EXERCIȚII BLÂNDE PENTRU A REVENI LA SIGURANȚĂ

Un mic ghid de reîntoarcere acasă, în tine

Introducere

Atunci când vorbim despre vindecare, vorbim adesea despre înțelegere, conștientizare și schimbare. Mai rar vorbim despre un ingredient esențial, fără de care niciun proces profund nu poate avea loc: **siguranța**.

Pentru corp, siguranța nu este un concept abstract. Este o stare fizică și emoțională în care sistemul nervos nu mai percepe un pericol imediat. Abia din acest spațiu pot apărea relaxarea, claritatea, conexiunea și, treptat, vindecarea.

Exercițiile din acest ghid sunt gândite pentru a fi **simple, accesibile și trauma-informed**. Nu presupun retrăirea trecutului și nu cer „efort”. Ele pot fi folosite oricând simți tensiune, anxietate, oboseală emoțională sau nevoia de a te întoarce la tine.

Nu este nevoie să le faci pe toate.

Alege unul singur. Sau revino la ele de câte ori simți nevoia.

Siguranța se construiește pas cu pas.

1. Respirația cu o mână pe piept și una pe abdomen



Așază o mână pe piept și cealaltă pe abdomen sau pe zona plexului solar.

Lasă umerii să coboare ușor.

Inspiră lent pe nas, fără să forțezi.

Expiră ușor și lung pe gură, ca și cum ai elibera o tensiune.

Observă:

- căldura și senzațiile din palme,
- mișcarea respirației,
- contactul cu propriul corp.

Rămâi aici câteva respirații.

Pentru corp, acest gest transmite un mesaj profund:

„Sunt aici. Ești în siguranță.”

2. Auto-îmbrățișarea (exercițiu de conținere)



Încrucișează brațele peste piept, ca într-o îmbrățișare.

Strânge-te ușor, exact atât cât este plăcut pentru tine.

Poți rămâne nemișcat(ă) sau poți balansa corpul foarte fin.

Observă ce apare: poate o senzație de calm, poate o emoție, poate doar liniște.

Auto-îmbrățișarea este o formă simplă și eficientă de **auto-reglare**.

Corpul primește semnalul că este ținut, protejat, susținut.

3. Orientarea în spațiu (pentru anxietate sau disociere)



Privește încet în jurul tău. Numește în gând:

- 3 lucruri pe care le vezi;
- 2 sunete pe care le auzi;
- 1 senzație fizică prezentă acum (contactul cu scaunul, podeaua, hainele).

Acest exercițiu ajută sistemul nervos să iasă din starea de alertă și să revină în **aici și acum**.

Este foarte util atunci când mintea „aleargă” sau când te simți copleșit(ă).

4. Contactul cu pământul (împământare)



Așază tălpile pe podea sau pe pământ.

Apasă ușor, ca și cum ai verifica sprijinul de sub tine.

Simte greutatea corpului lăsându-se în jos.

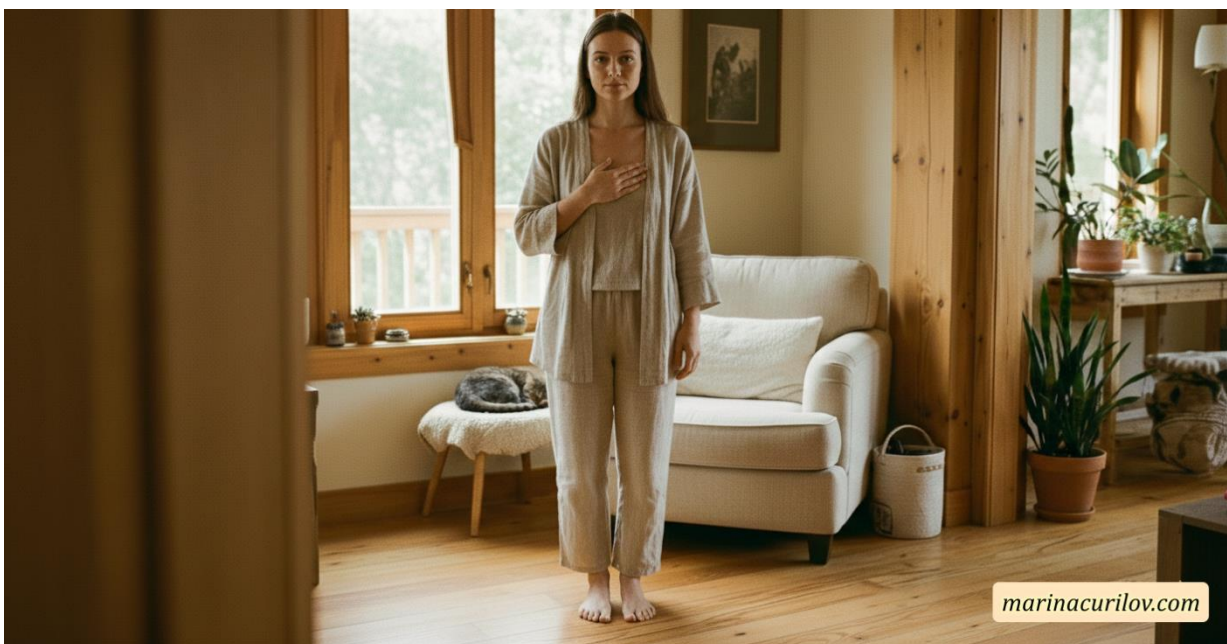
Nu trebuie să te ții tu — ești susținut(ă).

Poți spune în gând:

„Sunt susținut(ă). Pot să mă las.”

Împământarea ajută corpul să se stabilizeze și să se regleze.

5. Vocea blândă (siguranță prin cuvinte)



Pune o mână pe corp, acolo unde simți nevoia.

Spune, în gând sau cu voce joasă:

- „Sunt aici.”
- „Ești în siguranță acum.”
- „Poți să te odihnești.”
- „E timpul să te relaxezi.”

Nu este important dacă „crezi” aceste cuvinte.

Pentru sistemul nervos, **tonul blând** contează mai mult decât conținutul.

Încheiere

Aceste exerciții nu sunt soluții rapide pentru probleme complexe.

Aceste exerciții nu trebuie făcute „corect”, ci așa cum simți la moment.

Aceste exerciții sunt invitații — mici gesturi prin care îți arăți corpului că nu mai trebuie să se apere singur.

Vindecarea nu începe cu a te schimba, ci cu a te putea întâlni pe tine însuși, în siguranță.

Uneori, siguranța începe cu o respirație. Uneori, cu un gest de grijă.

Iar alteori, cu permisiunea de a fi exact așa cum ești.

Dacă acest ghid te ajută să te simți, chiar și pentru câteva clipe, mai aproape de tine, atunci și-a împlinit scopul.

Marina