



# Terapia della Polarità per Persone Altamente Sensibili

La Terapia della Polarità si basa su 5 fondamenti: la consapevolezza, la comunicazione, l'alimentazione, lo Yoga e il lavoro sul corpo. Presento qui una parte del lavoro sul corpo attraverso gli elementi, che ha lo scopo di sostenere e rinforzare le PAS nella prospettiva del potenziamento (empowerment). Gli elementi etere, aria, fuoco, acqua e terra formano, sfasciano e ristrutturano la nostra casa che è il corpo. Il flusso ottimale degli elementi, attraverso il lavoro, donerà l'empowerment alla PAS.

L'elemento etere è l'elemento più sottile di tutti gli elementi ed è l'elemento dell'ascolto. Essa ci collega direttamente all'energia universale e dalla sua essenza tutti gli altri elementi si manifestano. Lavorando l'elemento etere portiamo la PAS a dare ascolto a sé stessa/o per non essere sempre focalizzata/o all'esterno. Altre proprietà dell'elemento etere sono la quiete, lo spazio, e la libera espressione. Il suo flusso armonico ci fa vivere la serenità, un attributo che la PAS ricerca costantemente.

L'elemento aria è l'elemento del tocco. Fisicamente le nostre braccia e mani fanno parte dell'elemento aria e sono collegati alle nostre azioni del dare e ricevere. Mentre l'emozioni dell'elemento aria sono quelle della compassione, l'affetto e l'amore. È noto che la PAS tende ad avere compassione da dare fino all'esaurimento, motivo importante per lavorare l'elemento aria e fare dei passi verso un dare sano, imparando anche a prendere ed avere amore, affetto e compassione verso sé stessi.

L'elemento fuoco è l'elemento della vista. Alcune sue qualità sono il calore, la vitalità, la lucidità, l'ambizione, la rabbia e il risentimento, oltre ad essere l'elemento della direzione. Fuori equilibrio questo elemento può portare alla depressione, ma se invece fluisce, la PAS vivrà la propria missione e vita con lucidità e chiarezza. Anche per le PAS che hanno la tendenza a ritenere la rabbia o esplodere di rabbia, è fondamentale lavorare l'elemento fuoco, per reindirizzare la rabbia; trasformandola in uno sfogo costruttivo e creativo.



# Terapia della Polarità per Persone Altamente Sensibili

L'elemento dell'acqua è l'elemento del gusto. Essa è morbida, nutriente, matura e materna. Ci connette con la nostra memoria profonda, le emozioni, l'inconscio e il seme della nostra potenzialità. In armonia fluisce, ha la capacità di lasciar andare, scorrere, purificare e trasformarsi ma per muoversi ha bisogno d'essere contenuto. Di solito la PAS ha una abbondanza dell'elemento acqua, ma se questa non fluisce fino all'elemento terra, la PAS rischia di perde sé stessa/o, fondersi con il prossimo e a non riuscire a gestire le proprie emozioni. Il lavoro sull'elemento acqua aiuta a porci i confini necessari e a vivere i nostri sentimenti più serenamente.

L'elemento terra è l'elemento più denso di tutti, ed è l'elemento dell'olfatto. Essa ci dona la stabilità, ci struttura, ci radica e ci organizza con sicurezza e lentezza. Spesso alla PAS manca l'elemento terra. Affrontarla può fare paura perché essa stessa comprende l'emozione della paura, ma è anche l'elemento del coraggio. Quando l'elemento terra fluisce, la PAS avrà il coraggio di vivere la sua natura con fiducia, dando valore a sé stessa/o, e con l'aiuto degli altri elementi avrà l'assertività necessaria per dire di no e per rispettare i propri limiti e il proprio spazio.

“Sorgo dallo spazio (etere), acquisisco amore (aria) e calore (fuoco) mentre ricevo nutrimento (acqua) fino alla forma perfetta (terra). Fluisco costantemente in ogni direzione per la massima resilienza nella mia crescita continua.”

(E-L Kost Fehlmann, 2018)

Eva-Lena Fehlmann, BSc. (Hon)(Open)in psicologia – Master in Mindfulness MBSR & MBCT - Insegnante formato di Mindful Self-Compassion - - Terapista Complementare con attestato del Canton Ticino e Certificato settoriale OmL TC; terapia della Polarità – Somatic Experiencing® Practitioner - Operatrice per PAS [www.studiopolarityhsp.ch](http://www.studiopolarityhsp.ch)