

*Un percorso di embodiment per attraversare la resistenza al cambiamento  
senza forzarla*

# UNSTUCK: DAL BLOCCO AL MOVIMENTO

**Durata:** 5 giorni (o 5 tappe)

**Struttura:** Glimmer → Soglia → Corpo → Movimento → Integrazione

A cura di Sara Kaleb, *Saggezza nel corpo*

---



---

So bene cosa significa sentirsi bloccate.

Sapere cosa vorresti fare, sentire che dentro di te c'è un desiderio di cambiare... e al tempo stesso avere il corpo che resiste, che trattiene, che ti fa sentire impaurita, sopraffatta o fuori controllo.

Non sei sbagliata, non sei "troppo".

---

---

## Perché resistiamo?

Il cervello ama la prevedibilità. Un cambiamento, anche desiderato, attiva il sistema di allerta. Inoltre, per cambiare serve energia neurologica, e lo stress la sottrae.

La resistenza è spesso il segnale che:

- il corpo non si sente ancora al sicuro,
- la finestra di tolleranza è stretta,
- serve tempo per aggiornare le mappe interne.

La resistenza non è un nemico: è il corpo che ti protegge, che custodisce la tua sicurezza e ti ricorda che serve calma e gentilezza per attraversare il cambiamento.

In questo mini-corso ti guiderò, passo passo, a:

- **riconoscere la resistenza senza giudizio,**
- **trovare un punto di sicurezza interno, un *glimmer*, da cui muoverti,**
- **esplorare la soglia del cambiamento in modo sicuro e rispettoso,**
- **attivare micro-movimenti che creano nuove possibilità senza sforzo.**

Non è teoria.

È **corpo, presenza, sensazioni, pratica reale.**

---

È embodiment applicato al cambiamento, perché il tuo corpo possa diventare alleato e guida, non ostacolo.

Sei pronta a scoprire come il corpo può aiutarti a sciogliere ciò che ti trattiene e a ritrovare fluidità, forza e fiducia?

Allora questo percorso è per te.

---

## **GIORNO/TAPPA 1 - Radicati in un Glimmer**

Prima di incontrare la resistenza, creiamo un punto di sicurezza nel corpo.

Un **glimmer** è un micro-segno di apertura:

un dettaglio che non stringe, non chiude, non pretende.

È il corpo che per un attimo dice: *“Così va bene.”*

### **Esempi di glimmer:**

- la luce che filtra da una finestra
- il calore di una tazza tra le mani
- il contatto dei piedi a terra
- un odore familiare
- un ricordo piacevole che non stringe ma apre

### **Istruzione pratica:**

Scegli uno stimolo piacevole nella stanza in cui sei oppure attingi da un ricordo.

---

Dedica a questo stimolo la tua attenzione per 20-30 secondi.  
Non devi cambiare nulla: lascia che il tuo corpo senta sicurezza.

**Obiettivo:**

Stabilire un *punto di sicurezza* da cui muoverti durante tutto il percorso.

---

## **GIORNO/TAPPA 2 - La Soglia (La Porta Socchiusa)**

Oggi incontriamo la tua resistenza senza entrarci dentro.

**Visuale:**

Immagina la resistenza come una porta socchiusa.

Dietro c'è cambiamento, possibilità, emozioni da esplorare.

Davanti ci sei tu, stabile nel tuo glimmer.

**Istruzione pratica:**

- Visualizza la porta.
- Nota quanto è aperta o chiusa.
- Nota cosa fa il tuo corpo: si contrae, si allenta, si ferma?

Non è necessario che tu la apra.

Puoi osservare come è fatta e riconoscere: **la resistenza ha un senso, una funzione, ti protegge.**

**Obiettivo:**

Contattare la resistenza *senza giudizio*, restando regolata.

---

---

## GIORNO/TAPPA 3 - Il Corpo che Risponde

La resistenza è intelligente: segnala protezione.

### Istruzione pratica:

Tenendo presente la porta socchiusa:

- Nota come reagiscono spalle, diaframma, mandibola, gambe.
- Quale parte si ritrae? Quale si irrigidisce?

Non devi modificare nulla.

Rimani nel glimmer e osserva, sentendo che la resistenza ha una funzione, non è un nemico.

### Domanda chiave:

*Qual è la parte del corpo che prova a proteggermi in questo momento?*

### Obiettivo:

Riconoscere il messaggio della resistenza e cominciare a percepirla come informazione, non limite.

---

## GIORNO/TAPPA 4 - Micro-Movimento che Apre alle Possibilità

È il momento di muovere il corpo in modo dolce, senza forzare.

Sposta la porta socchiusa di pochi millimetri, tanto quanto ti senti.

---

### **Istruzione pratica:**

- Scegli una parte del corpo che ieri hai percepito coinvolta.
- Fai un micro-movimento:
  - un centimetro di spalla in avanti
  - un leggero spostamento del peso
  - un micro scioglimento della mandibola
- Ripeti lentamente 5-7 volte.

### **Obiettivo:**

Creare una nuova traccia nel sistema nervoso: il cambiamento può essere sicuro, piccolo e concreto.

---

## **GIORNO/TAPPA 5 - Integrazione: la Nuova Posizione della Porta**

Ora torni alla porta socchiusa.

### **Istruzione pratica:**

- Visualizzala di nuovo.
- Nota eventuali differenze: più apertura, meno rigidità, più respiro?
- Porta la mano sul cuore o sul diaframma e riconosci:

---

*“Il cambiamento non è qualcosa che devo forzare. È qualcosa che posso attraversare.”*

### **Obiettivo:**

Integrare la percezione che la resistenza può sciogliersi attraverso il corpo, passo dopo passo, micro-movimento dopo micro-movimento.

---

## **Conclusione**

Questo mini-corso ti aiuta a:

- percepire la resistenza come saggezza corporea,
- stabilire punti di sicurezza interni,
- fare piccoli movimenti concreti che generano cambiamento,
- ritrovare fluidità, forza e fiducia in te stessa.

Hai attraversato i cinque giorni del percorso, passo dopo passo, dal tuo glimmer alla soglia della resistenza, dal corpo che osserva al movimento che apre possibilità.

Ora sappi che **non serve fare salti giganteschi**: ogni micro-movimento, ogni respiro consapevole, ogni gesto che scegli di fare dal tuo corpo è già cambiamento.

---

---

La porta socchiusa non è più un ostacolo: è un **invito**, un punto di partenza per scegliere come muoverti nel mondo con più presenza, sicurezza e fiducia.

Porta con te questa consapevolezza nella tua vita quotidiana:

- nota la resistenza senza giudizio
- torna al tuo glimmer quando senti tensione
- concediti micro-passaggi di libertà ogni volta che puoi

**Il cambiamento è possibile, sempre.**

E il tuo corpo sa come guidarti, passo dopo passo.

**Porta il cambiamento nel tuo corpo e nella tua vita.**

Se questo mini-corso ti è stato utile e vuoi trasformare la resistenza in presenza stabile, ritrovare sicurezza e forza interiore, scopri [\*\*CORPO VIVO\*\*](#), il percorso di **embodiment femminile** pensato per professioniste del benessere.

Se invece desideri valorizzare la tua sensibilità e unicità, dai uno sguardo a [\*\*BLISS\*\*](#), oppure scegli un percorso di mentoring individuale per un accompagnamento su misura, profondo e gentile.

Scegli il percorso che parla a te e al tuo corpo.



---

Ciao, sono Sara,

Embodiment Mentor e formatrice, facilitatrice in relazioni di ascolto e aiuto, specializzata in crescita post-traumatica e neuroresilienza. Sono una delle socie fondatrici e presidente di APIFE, l'Associazione Professionale Italiana Facilitatori di Embodiment.

Da oltre quindici anni integro scienza, spiritualità e pratiche somatiche per accompagnare le persone a riconnettersi al corpo. Mi dedico in particolare all'Embodiment femminile e alla crescita personale e spirituale, con un approccio trauma-informed.

Ti aspetto su Saggezza nel Corpo, il portale dedicato all'Embodiment Femminile dove trovi approfondimenti, pratiche guidate, ispirazioni quotidiane e percorsi pensati per aiutarti a riconnetterti al tuo corpo, ritrovare energia e sicurezza, e incarnare la tua forza e presenza autentica:

[www.saggezzanelcorpo.com](http://www.saggezzanelcorpo.com)

Con amorevolezza e salda presenza,

Sara

