

DR. LUKE SNIEWSKI

SOMAWISE

**ELIBEREAZĂ-TE DE GÂNDURI
RECONECTEAZĂ-TE CU CORPUL**

**ASCULTĂ-ȚI CORPUL PENTRU A ÎNVĂȚA CUM SĂ OBȚII STAREA HOLISTICĂ
DE BINE, SCHIMBAREA AUTENTICĂ ȘI RELAȚII HRĂNITOARE ÎN VIAȚA TA**

EDIȚIE NOUĂ ȘI REVIZUITĂ

Traducere din limba engleză:
VIFOR ROTAR

Cuvânt-înainte:
PETRONELA ROTAR
MATT BROWN

EDITURA  HERALD
București

Cuprins

CUVÂNT-ÎNAINTE AL PRIMEI EDIȚII, de Petronela Rotar	11
CUVÂNT-ÎNAINTE AL EDIȚIEI A II-A, de Matt Brown	13
PREFAȚĂ	17
CAPITOLUL 1	
Corpul înțelept	21
Corpul spune adevărul	24
Trăind în minte	29
Mintea, mintea subconștientă, corpul –	
Cine deține controlul?	34
Corpul este mintea subconștientă	42
Marea deconectare	45
Somawise: un nou fel de a fi	53
CAPITOLUL 2	
Mediul care susține sănătatea și vindecarea	59
Vindecă-ți corpul. Mintea îi va urma exemplul	67
Inflamația: să punem piesele cap la cap	76
Cum să ne ascultăm corpul	81
Obişnuieți-vă cu o practică regulată	93
CAPITOLUL 3	
Nemișcarea tăcută	97
Vipassana: noi straturi de înțelegere	101
Corpul meditează. Mintea îi urmează exemplul	106
Natura nemișcării tăcute	112
Practicarea nemișcării tăcute	117
Nemișcarea tăcută în viața de zi cu zi	125
CAPITOLUL 4	
Schimbarea prin nemișcare tăcută	131
Dansul evitării	137
Durerea ca învățător	142
Nemișcarea face ca zăpada să se aștearnă	147
Mici momente neprețuite	151

CAPITOLUL 5

Disconfortul conștient trăit	157
Haideți să ne simțim inconfortabil de bine	160
Expunerea la stresul termic (TSE)	164
Yin yoga	169
Postul	174
Tehnici de respirație	185
Scuturarea corporală și tremurul cu efect terapeutic	189
Disconfortul conștient și compasional trăit	197

CAPITOLUL 6

Acceptarea radicală de sine	203
Efectele dialogului interior asupra fiziologiei noastre	211
Puterea lui „Da”	217
Adevărata schimbare se petrece în corp	225

CAPITOLUL 7

Substanțele psihedelice	229
De la pregătire la integrare: dincolo de vârfuri de experiențe	236
Adevăratul leac: siguranța în relații	251

CAPITOLUL 8

Relațiile	257
Integrarea corpului în relație	263
Cum să fim prezenți cu ceilalți	271
Exprimarea este vindecătoare pentru corp	278

CAPITOLUL 9

Miracolul vindecării traumei	283
Cronologia consumului de pornografie	287
Inevitabilitatea traumei	295
Un nou mod de a fi	306

ANEXĂ: FUNDAMENTELE TERAPIEI CENTRATE PE CORP	311
Mintea și corpul: Identifică cine vorbește	313
Actul sacru de „a ține spațiul”	317
Cum să rămânem prezenți cu durerea clientului	320
Predică ceea ce practici	323

MULȚUMIRI	327
-----------	-----

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE	329
-------------------------	-----

DESPRE AUTOR	349
--------------	-----

HAI SĂ LUĂM LEGĂTURA!	351
-----------------------	-----

*Gânditul excesiv, ruminația,
supraanalizarea lucrurilor ne ucide.*

Ne omorâm încet

gândindu-ne la toate.

Gândim. Gândim. Gândim.

Oricum, nu poți avea niciodată încredere în mintea umană.

Este o capcană mortală.

~ Anthony Hopkins ~

*

Și i-am spus corpului meu, încetișor:

„Vreau să fiu prietenul tău”.

A tras adânc aer în piept și a răspuns:

„Toată viața am așteptat să aud asta”.

~ Nayyirah Waheed ~

*

*Nimic, în tot acest Univers, nu este mai delicios decât să fim în acest
corp fizic, permițându-i plenitudinii ființei noastre să fie prezentă în
momentul de față.*

~ Abraham-Hicks ~

Prefață

A fi în contact cu corpurile noastre sau, mai precis, a fi corpurile noastre este felul în care știm ce este adevărat.

– Harriet Goldhor Lerner*

Corpul tău poartă mai multă înțelepciune decât cele mai profunde filosofii ale tale.

– Friedrich Nietzsche

Au trecut trei ani de la prima lansare a cărții *Somawise* și peste 10 000 de exemplare au ajuns în mâinile cititorilor din întreaga lume. Nu m-am așteptat niciodată ca influența cărții să crească atât de repede și nici ca mesajul ei să rezoneze atât de profund. *Somawise* este atât o carte, cât și o formă de practică; este o călătorie trăită care încă nu s-a încheiat, ci continuă să capete profunzime.

Noii cititori pot considera această carte o odă, un tribut și o scrisoare de dragoste adresată corpului – acest incredibil vas conținător care îmi permite accesul la conștiință. Corpul este alcătuit din procese complexe, fin acordate între ele, dezvoltate de-a lungul a milioane de ani, și merită la fel de mult respect și devotament ca orice alt fenomen cultural. Corpul este cel prin intermediul căruia trăim toată frumusețea pe care viața o are de oferit – fie că este vorba despre savurarea unei cupe de înghețată, despre contemplarea unui apus de soare sau despre a simți căldura din îmbrățișarea unei persoane dragi. Fără corpurile noastre, niciuna dintre aceste experiențe nu ar fi posibilă.

În ciuda acestui fapt, câți dintre noi acordăm suficientă atenție experienței noastre interioare? Cei mai mulți dintre noi suntem ocupați să ne concentrăm asupra a ceea ce se întâmplă „în afară”, în

* Cele mai cunoscute cărți ale acestei autoare: *Regulile unei relații de durată* (2024), *Dansul furiei* (2022) și *Dansul relațiilor* (2025) au fost publicate la Editura Herald. (N. red.)

loc să căutăm să înțelegem ce face cu puțință trăirea acestui „afară”. Ironia este următoarea: cu cât ne înțelegem mai bine corpul și modul în care acesta vorbește prin simțirile noastre interioare, cu atât înțelegem mai bine haosul și confuzia lumii exterioare. Viața începe să curgă mai lin și mai liber atunci când ne îndreptăm atenția spre interior și ne întoarcem la senzațiile noastre corporale. Ne stresăm mai puțin și savurăm lucrurile mai din plin atunci când ne simțim confortabil în pielea noastră.

Multe învățături pun accentul pe stăpânirea minții ca fiind țelul final, dar această carte oferă o perspectivă diferită. Stăpânirea ține de minte; slujirea ține de corp. Atunci când respectăm, ascultăm și avem grijă de nevoile corpului nostru, mintea devine în mod natural limpede și atentă. Mintea funcționează cel mai bine atunci când este eliberată de haosul unui corp stresat și tensionat. Când devenim slujitori umili și studioși ai corpului, mintea se înclină calm și respectuos.

Propria mea călătorie în interiorul corpului a început la vârsta de 15 ani. Nu știam pe-atunci că goana mea după reușite fizice și atletice va evolua într-o explorare pe tot parcursul vieții a înțelepciunii profunde care se găsește în corp. Ceea ce a început ca o căutare a forței și a performanței s-a transformat ulterior într-o descoperire a potențialului pe care corpul nostru îl are în ceea ce privește reziliența, vindecarea și pacea interioară. Călătoria m-a condus la niște conștientizări profunde – nu numai despre corpul meu, ci și despre obiceiurile și comportamentele mele, precum și despre traumele ascunse în spatele lor.

Pe măsură ce explorarea mea a trecut de la un nivel superficial la unul de profunzime, am învățat să-mi las mintea să facă un pas în spate și să-i permită corpului să-și exprime cea mai profundă suferință și înțelepciune. Procedând astfel, am descoperit o poartă către trezire spirituală și autenticitate. Acest lucru a marcat sfârșitul obiceiurilor care nu-mi mai erau de folos, precum pornografia, dependența de muncă și tendința de a le face altora pe plac.

Mi-am dat seama că trupul poartă cu sine întreaga poveste a vieții mele, păstrând nu doar adevărul experiențelor pe care le-am

trăit, ci și amprenta celor care au existat înaintea mea. Corpul își amintește nu doar de momentele pe care le-am trăit eu însumi, ci și de speranțele, temerile, durerile și triumfurile generațiilor din trecutul familiei mele. Acesta poartă cu sine înțelepciunea atemporală a strămoșilor mei, o moștenire marcată de supraviețuire și reziliență, dar și de umbrele pe care le-au lăsat în urmă – umbre care mă îndeamnă să vindec și să transform ceea ce încă nu a fost pe deplin recunoscut.*

Deși titlurile mele profesionale – cel de coach pentru obținerea stării de bine, de terapeut somatic și de consilier de cuplu – se pot schimba în funcție de cel sau cea care îmi caută îndrumarea, munca mea începe și se termină întotdeauna cu atenția îndreptată spre corp. Mesajul crucial al *Somawise* pentru cititori este acesta: *Corpul poate fi cel mai bun învățător, doctor și ghid al nostru.*

Această nouă ediție din *Somawise* cuprinde tot ceea ce am continuat să învăț în ultimii trei ani. Întrucât discuțiile despre substanțele psihedelice continuă să se extindă cu o viteză fulgerătoare în lumea terapeutică, a fost nevoie să extind capitolul original despre ayahuasca într-un capitol întreg dedicat substanțelor psihedelice. Într-adevăr, psihedelicele au jucat un rol semnificativ atât în propria vindecare, cât și în munca pe care am depus-o în a-i îndruma pe alții spre reconectare și vindecare somatică.

Un nou capitol despre terapia centrată pe corp, destinat terapeuților, experților în coaching și altor profesioniști din domeniile de asistență, oferă fundamentele necesare pentru a facilita integrarea principiilor, conceptelor și practicilor *Somawise* în cadrul terapiei. Intenția mea este de a-i ajuta pe terapeuți să sprijine procesele de vindecare naturale și înnăscute ale clienților.

O secțiune despre scuturatul și tremurul cu efect terapeutic îi aduce acestei ediții o completare esențială. Scuturatul terapeutic a fost una dintre practicile care au avut un impact profund asupra vieții mele, prin faptul că mi-a oferit o cale de eliberare a tensiunii adânc

* A se vedea în acest sens și cartea *Corpul ne poartă povestea. Practici corporale de eliberare a traumei. Terapia Somatică în IFS*, de Susan McConnell, cuv.-în. de Richard C. Schwartz, Editura Herald, 2025. (N. red.)

acumulate în corp. Acum mă raportez la scuturatul terapeutic ca la principiul *Yang*, în raport cu principiul *Yin* al nemișcării meditative tăcute – două practici care se completează una pe cealaltă, oferind o abordare echilibrată în lucrul cu vindecarea somatică și autoreglarea.

Dincolo de aceste adăugiri majore, am actualizat capitolele din întreaga carte cu noi experiențe personale, descoperiri clinice și *insight*-uri proprii. Am inclus studii de caz și povești de vindecare ale clienților din întreaga lume, pentru a le oferi cititorilor un sentiment de însoțire și de inspirație. De asemenea, la sfârșitul fiecărui capitol a fost adăugată o serie de întrebări care invită la reflecție, pentru a-i ajuta pe cititori să integreze în propriile lor vieți învățăturile prezentate. Deși călătoria mea stă la baza tuturor lucrurilor pe care le împărtășesc aici, călătoria ta – înțelepciunea corpului tău – este cea care te va ghida spre o schimbare cu adevărat semnificativă.

Această ediție actualizată a *Somawise* reflectă creșterea și evoluția care provin din faptul că mi-am ascultat corpul, precum și din lecțiile care continuă să mi se dezvăluie prin relațiile care îmi definesc viața. A fi *Somawise* nu este o destinație, ci este un proces, iar eu practic în continuare tot ce este prezentat în această carte, ca o modalitate de a susține și de a aprofunda conexiunea cu propriul corp. Pentru mine, călătoria continuă să fie despre a experimenta, a percepe și a simți, despre a fi în corp, prezent și atent la ceea ce este *aici*. Despre a mă bucura de viață, așa cum este ea.

În timp ce te imbarci pentru a porni în propria călătorie interioară, amintește-ți că nimic nu este mai accesibil sau mai ancorat în Adevăr decât propria ta experiență corporală, trăită clipă de clipă. Deși căutăm adesea răspunsuri în afara noastră, cel mai mare învățător, vindecător și ghid se află în noi înșine. *Mintea spune povești, corpul rostește adevărul*. Sper ca această carte să te inspire să-ți slujești corpul cu smerenie, așa cum și eu m-am dedicat slujirii propriului meu corp. Îți mulțumesc sincer pentru lectură și îți doresc mult succes pe drumul tău către a deveni *Somawise*.

Dr. Luke Sniewski
Auckland, Noua Zeelandă

CAPITOLUL 1

Corpul înțelept

Acesta este corpul tău, cel mai mare dar pe care l-ai primit, impregnat cu o înțelepciune pe care nu o poți auzi, cu amărăciunea pe care ai crezut-o uitată și cu bucuria pe care n-ai cunoscut-o nicicând.

– Marion Woodman

Înlăuntrul corpului meu se găsesc toate locurile sfinte de pe pământ, iar cel mai profund pelerinaj pe care l-aș putea face vreodată este în adâncul propriului meu trup.

– Saraha

Cocoțat pe acoperișul unui autobuz (da, pe acoperiș, căci înăuntru nu mai era loc), privesc un filipinez care rânjește cu gura până la urechi. Arată în jos spre un mistreț masiv, înfășurat într-o pânză. „Cina”, spune, dând aprobator din cap cu entuziasm. Bărbatul s-a oferit, cu bunăvoință, să ne găzduiască, pe mine și pe cameramanul și bunul meu prieten Daniel, în umila lui casă, într-o zonă izolată din Filipine.

Autobuzul pe acoperișul căruia călătorim e, tehnic vorbind, un Jeepney, un vechi vehicul militar american, reamenajat pentru transportul public. Eu și Daniel stăm așezați pe niște saci cu orez masivi – bagajele unora dintre pasageri. Alături de noi stă mistrețul foarte păros și cât se poate de mort. Deși mirosul pe care îl emană nu este deloc plăcut, aș minți dacă aș spune că nu simt același entuziasm legat de cină pe care îl simte și gazda noastră.

Jeepney-ul ne conduce prin munții sinuoși din Kalinga. Destinația: Buscalan, un mic sat în care Apo Whang-Od, cea mai bătrână artistă din lume care face tatuaje în stil tradițional – având, la vremea aceea, 97 de ani –, trăiește și își practică meșteșugul. Specialitatea ei, *Mambabatok*, este considerată una dintre cele mai

dureroase tehnici de pe planetă. Presupune să folosești un bețișor de lemn pe post de ciocan, un spin dintr-un lămâi pe post de ac și apă amestecată cu cenușă pe post de cerneală. În calitate de virgin într-ale tatuatului, ce modalitate mai bună de a-mi iniția corpul în lumea tatuajelor decât să îmi fac unul în tehnica *Mambabatok*? Minte mea este extrem de satisfăcută de povestea pe care o creează despre experiența în plină desfășurare.

După o lungă drumeție prin Buscalan, sătucul izolat și ascuns de lume, ajungem la casa lui Whang-Od, locul în care femeia și lucrează. Încep să-mi instalez echipamentul pentru camera de filmat, când îmi dau seama că nici măcar nu m-am gândit la ceea ce vreau să-mi fie gravat permanent pe piele. Este o scăpare lesne de înțeles, având în vedere că fusesem ocupat să gestionez toate situațiile neprevăzute pe care le-a presupus găsierea lui Whang-Od.

Aventura pe care o istorisesc se dorește a fi episodul final al unui serial documentar difuzat doar online cu 56 de episoade: *A Million Ways to Live* („Un milion de feluri de a trăi”)*. Deoarece nu știu în acest moment dacă episodul, cel care încheie serialul, va fi difuzat vreodată, mă străduiesc să îl planific ca și cum urmează să fie împărțit cu restul lumii. Inutil să mai spun că sunt și epuizat de călătoriile cu autobuzul și de nopțile de somn iepuresc prin care am trecut pentru a ajunge aici.

În timp ce mă pregătesc, privesc cum Whang-Od își gravează arta pe ceafa unei tinere. Când o întreb pe femeie despre tatuajul ei, îmi spune că este un crab. Cum și eu sunt născut în luna iulie (în zodia Racului – n. red.), detaliul îmi atrage imediat atenția. Tânăra îmi spune că, în cultura Kalinga, crabul este un simbol al *hoinarului* sau al *umblatului* explorator prin lume. Serendipitatea lovește din nou.

Filipine este cea de-a 38-a țară pe care am vizitat-o pentru serialul meu documentar. Este cum nu se poate mai potrivit ca un crab Kalinga să fie modul în care să-mi întipăresc în memorie călătoria. Minte mea este inundată de un alt val de entuziasm, pe măsură ce povestea care se creează în timp real devine și mai bogată

* *A Million Ways to Live*, serie de documentare care poate fi urmărită pe canalul de YouTube al autorului Somawise Healing Lab. (N. red.)

în sens și amănunte. Apoi, de parcă așa ar fi fost scris, realitatea se abate brusc de la așteptările minții mele.

Pentru că mintea mea e preocupată cu filmatul, mă concentrez exclusiv pe a obține suficiente cadre – și pe cele potrivite. Trebuie să-l coordonez pe Daniel, care filmează cu cea de-a doua cameră, pe Whang-Od, pe mine însumi, trepidul, precum și pe traducător. Toate aceste elemente trebuie să fie orientate într-un mod care să permită ca episodul să fie filmat în timp ce sunt tatuat. Asta înseamnă că nu va exista un al doilea set de cadre decât dacă, desigur, aş vrea un al doilea desen tatuat pe vreo altă parte a corpului.

Orientarea aparaturii de filmare este o adevărată provocare, deoarece trebuie să mă asigur că microfonul meu înregistrează clar. În timp pe Whang-Od mă lovește cu ciocănelul pe spate în mod repetat, ar trebui să îi iau simultan un interviu. Când, în cele din urmă, mă așez pe scaun și simt înțepătura spinului la baza cefei, o întreb pe Whang-Od despre secretele longevității ei. Draga noastră gazdă, atât de pasionată de mistreți, face pe traducătorul, fiind așezat lângă noi și în afara razei camerei. Încerc din răputeri să gestionez numeroasele părți aflate în mișcare ale acestei producții, în timp ce îmi supun partea superioară a spatelui celui mai dureros tatuaj din lume. Jonglarea cu prea multe lucruri deodată a fost întotdeauna modul meu de operare.

În timpul interviului, trebuie să-mi întorc capul într-o parte pentru a-i adresa lui Whang-Od întrebările, astfel încât traducătorul să mă audă limpede. Sincer să fiu, cu toată energia mentală îndreptată către a vizualiza și a facilita filmarea, nu simt nimic în timpul ședinței de tatuare. Cu mintea concentrată pe realizarea interviului, nu iau în considerare consecințele întoarcerii repetate a capului, care aveau să devină evidente mai târziu în acea seară.

Când ajungem înapoi la casa gazdei noastre, după o după-amiază întreagă de filmări și tatuaje (Daniel și-a făcut și el un tatuaj), soția gazdei își face de lucru cu ciopârțirea mistrețului, pregătind cina pentru toată echipa. Eu și Daniel avem, în sfârșit, un moment pentru a ne admira tatuajele.

Al lui este o adevărată operă de artă – un desen circular mare, perfect simetric, pe gambă. Îmi dau seama de ce a existat o campanie națională pentru a o celebra pe Whang-Od în calitate de Artist Național al insulelor Filipine (*când a împlinit 106 ani, Whang-Od a ajuns până la urmă pe coperta revistei Vogue pentru contribuțiile ei în lumea artei și a frumuseții*). Stau și admir detaliile complicate de pe gamba lui Daniel. Mă întorc pentru a-i arăta lui Daniel opera lui Whang-Od de pe partea de sus a spatelui meu. Are doar două cuvinte să o descrie: *E strâmb*.

Aceste două cuvinte îmi declanșează în corp un sentiment intens de rușine și simt cum mi se pune un nod în stomac. Un val de neliniște și teamă îmi cuprinde tot corpul. Palmele încep să-mi transpire. *Nu poate fi adevărat*. Nimic nu este mai ofensator pentru un perfecționist vanitos, așa cum sunt eu, decât un tatuaj atât de evident imperfect. Daniel râde în hohote. Eu aproape că izbucnesc în lacrimi.

Toate momentele din timpul interviului când mi-am întors capul au făcut ca pielea din partea de sus a spatelui să se întindă ușor într-o direcție pe tot parcursul ședinței de tatuare. Pielea s-a mișcat suficient pentru ca produsul final să semene cu un crab care *chiar* umblă razna pe șira spinării mele. Cât de potrivit, din păcate.

Îmi strofoc mintea în căutarea unei soluții, fie ea reală sau imaginară, care include de la trezirea din ceea ce sper să fi fost un vis la îndepărtarea tatuajelor cu laser și până la călătoritul înapoi în timp. Panica se potolește în cele din urmă și sunt constrâns, fără tragere de inimă, să accept realitatea situației. La urma urmei, viața mi-a dat o lecție valoroasă (și permanentă) despre vanitate și perfecționism. Imperfectul meu crab rătăcitor nu a primit niciodată vreun compliment. Pot să trăiesc cu asta.

CORPUL SPUNE ADEVĂRUL

Am împărtășit experiența tatuajului meu din Filipine pentru că demonstrează într-un fel amuzant modul în care interpretările minții diferă foarte adesea de realitatea a ceea ce se întâmplă în corp. Până

acum, am oferit o amintire a ceea ce s-a întâmplat din punctul de vedere al minții, împreună cu posibilele semnificații și interpretări ale evenimentelor. Cu alte cuvinte, am împărtășit o poveste.

În plus, în funcție de modul în care este spusă acea poveste, de ce detalii sunt omise sau evidențiate și chiar și în funcție de starea mea mentală sau de dispoziția din momentul istorisirii, povestea unui tatuaj făcut de mântuială de către o tatuatoare specializată în tehnica tradițională de tatuat, în vârstă de 97 de ani, poate să se schimbe subtil – și, într-adevăr, o face – pentru a se adecva intenției care se potrivește cel mai bine momentului. Dacă, însă, pătrundem în corp, ne alegem cu o poveste complet diferită. De fapt, nu primim nicio poveste. Primim adevărul. Corpul meu își va petrece restul vieții încercând să îndepărteze tatuajul, fiindcă cerneala a declanșat un răspuns inflamator permanent, de grad scăzut. *Mintea spune povești, corpul rostește adevărul.* Corpul – *corpul tău* – este locul în care găsești Adevărul cu „A” mare.

Indiferent de ceea ce mintea mea stabilește că este „lecția zilei” izvorâtă din experiența tatuajului făcut, corpul, în conformitate cu funcția sa principală și programarea pentru supraviețuire, se va strădui neîncetat să-l îndepărteze pe intrus din sistemul său, pentru a reveni el însuși la starea sa naturală, homeostatică. Indiferent de câte ori mintea mea încearcă să afirme că nu este nimic rău într-un strop de cerneală, indiferent dacă îmi place sau nu aspectul tatuajului și indiferent cum reîncadrez povestea sau natura simbolică a lecțiilor pe care le-am învățat, nu există cale de scăpare de la *faptul* cert că o parte din răspunsul imunitar al corpului meu va fi dedicată debarasării de cerneala imprimată pe piele. Corpul va continua să facă acest lucru în fiecare clipă, până când va muri. Într-adevăr, decolorarea treptată, în timp, a unui tatuaj este o dovadă a succesului continuu, însă doar parțial al corpului.

Când ieșim din capul nostru și coborâm în corp, ne conectăm cu ceea ce este *real* – cu *ceea ce se întâmplă de fapt* – mai degrabă decât cu o interpretare a realității oferite de minte. Ne dăm putere să renunțăm la poveste și să începem să observăm adevărul experienței noastre. De

pildă, atunci când este stresată, mintea poate crea o listă nesfârșită de lucruri față de care să fie anxioasă, îngrijorată sau supărată. Cele mai multe dintre aceste lucruri nu se vor întâmpla niciodată.

Cu toate acestea, adevărul incontestabil al corpului în situațiile de acest tip este că experiențele *fiziologice* legate de anxietate sau furie sunt prezente. Și unele, și celelalte vin însoțite de răspunsuri fiziologice specifice, printre care se numără eliberarea cortizolului – hormonul stresului – și activarea sistemului nervos simpatic. Când încercăm să liniștim disconfortul intern al corpului, interferând cu interpretările oferite de minte, ne trezim că jucăm un joc de *unde dai și unde crapă*, rezolvând o variabilă externă doar pentru a vedea că alte două răsar în locul ei. În schimb, atunci când răspundem nevoii de alinare a corpului, de gestionare și reducere a nivelului cortizolului sau de calmare a unui sistem nervos activat concentrându-ne asupra nevoilor corpului din momentul cu pricina, contracarăm adevărata sursă a disconfortului nostru.

Soma este termenul în latină pentru „corp”. *Wise* (engl. „înțelept”, „chibzuit”, „rațional” – n. tr.) este legat de a fi dobândit anumite cunoștințe, de a fi experimentat și de a avea puterea de a judeca și de a discerne cu dreaptă măsură. Cu ajutorul practicilor oferite și explorate în această carte, a deveni *Somawise* înseamnă a obține acces la înțelepciunea corpului și a întrebuiința apoi această înțelepciune în viața de zi cu zi.

Am născocit termenul de *Somawise* pentru a pleda în favoarea trăirii unei vieți centrate în jurul corpului, o explorare pe tot parcursul vieții la îndemâna oricui va avea suficientă îndrăzneală cât să pătrundă înlăuntrul său pe un teritoriu experimental, necunoscut și, uneori, inconfortabil. *Somawise* este alegerea conștientă de a ne trăi viața în conexiune cu experiența noastră corporală resimțită clipă de clipă. Înțelepciunea care decurge din acest mod de a fi ne poate ajuta să cultivăm starea de bine holistică, să realizăm schimbări autentice și să aducem un sentiment de pace și armonie

în relațiile noastre. Răspunsurile pe care le căutăm se află în corp. Pentru tine, ele se află în corpul *tău*.

Intenția mea prin această carte este aceea de a-i deschide ochii cititorului asupra măreției uimitoare a corpului uman. Mai exact, a *corpului său*. Corpul este un rezervor adânc de înțelepciune la care poate dobândi acces. Răspunsurile la marile întrebări, provocări și intenții pe care mulți le-au căutat, poate vreme de ani sau decenii întregi, se găsesc în interiorul corpului.

Starea de bine holistică poate fi atinsă atunci când stabilim o legătură intimă cu corpul nostru și ne cufundăm într-un mediu care susține sănătatea și vindecarea. Corpul ne dă de veste atunci când alegerile legate de stilul nostru de viață ne îmbunătățesc sau ne afectează starea de sănătate. Corpul este locul în care putem descoperi și dezvălui sursa tiparelor autodistructive care împiedică apariția schimbării autentice în viețile noastre. Prin a fi conectați la corp, putem trăi adevărata libertate și putem crea noi posibilități de viață, în loc să rămânem blocați pe pilot automat într-un ciclu nesfârșit de autosabotare. Fiind conectați la corp, putem infuza mai multă prezență și liniște în relațiile pe care le avem, atât cu noi înșine, cât și cu ceilalți.

Tot în corp identificăm, procesăm și integrăm traumele și rănilor emoționale profunde care au fost ignorate, ascunse, reprimare, amorțite sau evitate de când ne știm. Sfârșitul comportamentelor noastre autodistructive, al dependențelor și obiceiurilor nocive devine o posibilitate reală atunci când suntem capabili să mergem la sursă și să-i oferim corpului ceea ce are nevoie pentru a se vindeca. Când ne trăim viața cu atenția ancorată în corp, cultivăm un mod diferit de a fi care ne permite să simțim cum un sentiment tot mai mare de ușurință și lejeritate ajunge să pătrundă în diferite contexte din viața noastră.

Când lăsăm mintea deoparte și întrupăm experiența trăită, putem aprecia momentul și îl putem savura fără intruziunile constante ale „pasagerului pisălog care îi dă indicații șoferului, deși el stă pe bancheta din spate”, voce care trăiește în capul nostru.