

Prova le  
**ATTIVITÀ**

Esercizi tratti  
dal libro:  
**MEDITARE  
CON LA VITA**

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson

## Esercizio di consapevolezza (n. 3) : IL CORPO

► Scegli una posizione comoda, possibilmente seduta, e comincia a indirizzare il tuo sguardo all'interno.

► Inizia con il connetterti con il tuo respiro e con la miriade di sottili sensazioni corporee che lo accompagnano. Osservalo senza forzarlo e, se riesci, senza giudicarlo. Come si presenta il respiro in questo momento per te? In quale distretto del corpo lo senti risuonare di più? Come è la qualità dell'aria che immetti ed emetti dal naso?

► Prova a vedere se puoi espandere la tua attenzione dal respiro in senso stretto alla espansione e contrazione che si verifica nel tuo corpo ogni volta che inspiri ed espiri. Permani in questa esperienza per un po'. Ora prova ad allargare la consapevolezza del respiro nel corpo e del corpo che respira, includendo la percezione delle anche, delle gambe, dei piedi. Quindi delle spalle, delle braccia, delle mani e infine del collo e della testa.

► Ora osserva. Hai sperimentato una complessiva sensazione di benessere? Se sì, prova a dettagliare quali sono gli indicatori corporei che definiscono questo tuo *sentirti bene*. Hai provato delle sensazioni fisiche — tensioni, irrigidimenti, formicolii — che già conosci? Hai scoperto un qualche segnale di allarme — dolore, stanchezza, fame — che non immaginavi fosse lì? Qualunque sia l'esperienza che questa ricognizione del tuo corpo oggi ti ha restituito, ti incoraggiamo a darle un titolo.

► Se questa piccola pratica ti è piaciuta, puoi proseguirla nei giorni a venire, confrontando nel tempo i titoli che scegli di volta in volta. Di sicuro ti racconteranno qualche cosa su di te.

## Mindfulness ed emozioni

Come abbiamo appena avuto modo di vedere, la pratica della mindfulness, già a partire dal tramite dell'osservazione del respiro, ci riporta al corpo. Ora, il corpo è anche la sede

quel qualcosa di ineffabile e sacro che è il mistero di esistere e che ci accomuna tutti.

Esercizio di consapevolezza (n. 5) : CONTEMPLARE IL PENSIERO

- ▶ Scegli una posizione comoda, possibilmente seduta, e comincia a indirizzare il tuo sguardo all'interno. Inizia sempre con il connetterti con il tuo respiro e contemplalo per qualche ciclo respiratorio.
- ▶ Ora prova a oscillare tra l'osservazione del respiro e quella dei tuoi pensieri. Dove è che la tua mente tende a proiettarsi oggi? Che tipo di pensieri fai? Come risponde il tuo corpo quando ti addenti in un determinato pensiero? Si accompagna con l'emergere di una qualche emozione specifica?
- ▶ Dopo aver fatto una ricognizione dei pensieri *del giorno*, torna all'osservazione del respiro.
- ▶ Se i pensieri dovessero affastellarsi di nuovo, prova a contemplare lo spazio fra di essi, tutto quello che si frappone fra un pensiero e l'altro. Al termina di questa pratica annota su un foglio i pensieri ricorrenti. Potrai confrontarli con i pensieri del giorno dopo e con quelli del giorno dopo ancora.

sul proprio benessere emotivo e sul nostro senso complessivo di serenità (Allen e Wright, 2005; Brantley, 2003).

Esercizio di consapevolezza (n. 7) : PRATICARE L'EQUANIMITÀ

► Ti incoraggiamo a cimentarti con questo esercizio soprattutto quando ti senti arrabbiato con te stesso o con qualcuno. Potresti verificare che basta poco per superare il senso di frattura interna o relazionale in cui ti trovi ora.

► Come sempre, trova una posizione comoda, porta il tuo sguardo all'interno e inizia con il connetterti con il tuo respiro, osservandolo per qualche ciclo respiratorio. Se hai scelto di confrontarti con questa pratica perché sei frustrato o indispettito, fai contatto con queste emozioni, sentile nel corpo. Prova ad ammorbidire il corpo proprio lì dove senti che queste emozioni si manifestano. Se hai difficoltà a percepire le sensazioni somatiche o a lasciarle andare, osserva questa difficoltà possibilmente senza giudicarla. Prova anche a osservare i pensieri che tendi a produrre. Se ti è possibile lascia andar via anche loro, tornando all'osservazione del respiro.

► Chiedi poi alla luce della consapevolezza di accendersi sulla complessità della tua esperienza — corpo, emozione, pensieri — mentre ti dici lentamente la seguente frase:

*Che io possa accettare me stesso così come sono, vado bene così. Che io possa accettare la realtà così come è, mi sento al sicuro.*

► Osserva dettagliatamente come rispondi, cosa ti succede. Se vuoi, annota le tue riflessioni.

► «Svuotati» connettendoti di nuovo all'osservazione del respiro per qualche ciclo respiratorio. Quindi pronuncia la frase:

*Che io possa accettare te così come sei, vai bene così. Che io possa accettare la nostra realtà così come è, siamo al sicuro.*

► Di nuovo, prendi nota della tua esperienza.