



CORSO DI
MINDFULNESS
E RICORDO DI SE'

MODULO 13

ESERCIZI

ESERCIZIO DI ESPLORAZIONE 12

Questo esercizio ti permette di fare attenzione alla correlazione che esiste tra le tue emozioni e le reazioni del tuo corpo, e viceversa.

ISTRUZIONI:

Questa settimana, ogni volta che provi una sensazione spiacevole, come per esempio frustrazione, irrequietezza, rabbia, ansia, tristezza, invidia, angoscia, nota come questa si manifesti nel tuo corpo.

-]) *Come ti senti fisicamente?*
-]) *Nota le tue spalle: sono tese?*
-]) *Stai serrando i denti?*
-]) *Hai le mani strette in un pugno?*

Nota la posizione e il livello di tensione delle tue gambe, il battito cardiaco, la sudorazione. Se l'origine scatenante non è chiara, cerca di capire da cosa è nata la tua emozione negativa, che cosa il tuo corpo potrebbe aver interpretato come una minaccia.

-]) *Era un evento reale od un semplice pensiero?*

Se l'origine non ti è ancora evidente, cerca di ripercorrere al contrario i tuoi pensieri, o ciò che ti stava accadendo poco prima, o nel momento in cui è insorta la sensazione negativa.

-]) *Hai visto, udito o letto qualcosa che ti ha turbato?*
-]) *Sei in fila o bloccato nel traffico?*
-]) *Oppure stavi pensando a qualcosa che riguarda il passato, o il futuro?*

Non giudicarti. Prendi nota di ciò che ti sta accadendo, dopodiché cerca di concentrarti sul tuo respiro e di allentare tutte le tensioni che si stanno verificando nel tuo corpo, lasciandole andare, una dopo l'altra.

Appena puoi, cerca di annotare tutte queste informazioni sul tuo quaderno.

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA 13

Questa settimana:

- Cammina immaginando di non avere più la testa. Questo esercizio (a dire il vero già piuttosto avanzato) veniva affidato agli allievi delle antiche scuole esoteriche, in quanto pregno di un simbolismo essenziale: la testa rappresenta l'ego, e immaginarsi senza testa equivale ad annullare la propria individualità per fondersi con il *Tutto*. In effetti, noi non abbiamo alcuna prova dell'esistenza di un "qualcosa" sopra il nostro collo, in quanto non ne abbiamo alcuna percezione diretta. Possiamo vedere una faccia allo specchio, sentire una voce, a volte possiamo anche intravedere un pezzo di naso... ma che alla BASE di tutto il corpo ci sia la testa, e che noi siamo quella testa... è solo un'ipotesi sensoriale. Questo esercizio è stato riportato in auge negli anni '60 dal mistico e filosofo *Douglas Harding*.

- Inoltre, devi ricordarti di te al momento dell'orgasmo. Possiamo usare l'energia sessuale per aumentare notevolmente la consapevolezza di noi stessi, e ciò può accadere solo se si riesce a rimanere *presenti* durante i momenti dell'orgasmo. È proprio in corrispondenza di questi preziosi istanti che si deve intervenire col *ricordo di sé*. Ciò impedisce che il piacere orgasmico si trasformi ancora una volta in un cieco e totale abbandono... scivolando in una incontrollata "*perdita di sé*".
L'orgasmo è infatti chiamata la "*petite mort*" (la piccola morte), un istante in cui l'essere umano perde coscienza e si abbandona a una forza molto più grande di lui e sulla quale non esercita alcun potere.
Se invece si resta concentrati, e ci si sforza di rimanere presenti proprio quando si tocca l'apice del piacere, non tutta l'energia va sprecata, ma, per il solo fatto di *esserici* in quel momento, una parte di essa viene automaticamente trattenuta all'interno dell'organismo. Si tratta di compiere lo sforzo di restare presenti in prossimità dell'orgasmo, almeno da pochi secondi prima a pochi secondi dopo.

OTTAVA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE E INFORMALE

1 - PRATICA FORMALE:

Questa settimana non è la fine ma l'inizio. Rappresenta l'ultima settimana del programma di pratica formale e informale guidato, ma è la prima della tua pratica autonoma.

Infatti, questa settimana, così come per il resto della tua vita, SEI TU a decidere la tecnica - o le tecniche - da usare. Puoi praticare solo la **meditazione seduta** o solo l'**hatha-yoga**, o solo la **scansione corporea**, oppure combinare più tecniche.

Continua a dedicare alla meditazione **45 minuti** al giorno.

Pratica inoltre la **mini-meditazione dei tre minuti del respiro**, durante la giornata (tecnica che trovi esposta nel **PDF Approfondimenti** di questo modulo).

2 - PRATICA INFORMALE:

Utilizza la tecnica **STOP** (che trovi esposta nel **PDF Approfondimenti** di questo modulo) durante la tua giornata, per riportare consapevolezza nella tua quotidianità. Fermati a intervalli regolari, oppure quando passi da un'attività all'altra, od ogni volta che ti senti teso o irritato.

Sii creativo/a nel trovare modi diversi per spingere te stesso/a a fare degli **STOP** durante la giornata.

Integra inoltre altre pratiche di meditazione informale a tua scelta, fra quelle qui sotto proposte, o da te individuate nella tua routine quotidiana.

Meditazione informale camminata

Meditazione informale del cibo

Meditazione informale del risveglio

Meditazione informale del lavarsi i denti

Meditazione informale della doccia

Meditazione informale di lavare i piatti

Qualsiasi sia l'attività che sceglierai, l'importante è che tu la svolga calandoti nel momento presente, con tutti i sensi, pienamente impegnato/a.

Inoltre, durante la tua giornata ricordati di sintonizzarti con il respiro, come descritto negli esercizi 1 e 2 che trovi qui di seguito:

Esercizio 1

1. Prendi l'abitudine di sintonizzati sul respiro in vari momenti della tua giornata, osservando il movimento del tuo addome mentre respiro (o di qualunque altra parte del corpo che hai scelto), in un ciclo di durante 3 o 4 atti respiratori.

Puoi impostare un segnale orario sul tuo telefono che ti ricordi di eseguire qualche respiro consapevole.

2. Fai attenzione ai tuoi pensieri e ai sentimenti in quel preciso momento, senza giudicarli e senza giudicare te stesso/a, ma osservandoli semplicemente.

3. Allo stesso tempo, cerca di essere consapevole di eventuali cambiamenti nel modo in cui le cose ti appaiono e nel modo in cui ti senti con te stesso/a.

Esercizio 2

Sfrutta le occasioni che ti offre la vita quotidiana per praticare la consapevolezza del respiro: durante la fila alla cassa di un negozio, o un'attesa, un ritardo dei mezzi pubblici, o un ingorgo stradale: queste sono tutte ottime occasioni per praticare la mindfulness del respiro. Con il tempo, anziché sentirti frustrato/a, potresti anche apprezzare il verificarsi di certi inconvenienti, perché ti offrono un'occasione per ritrovare maggiore integrità, equilibrio mentale e fisico.

Alla fine della settimana invia (tramite mail a: mindfulness@brain2gain.it) i resoconti di tutti gli esercizi qui proposti.