

## **SPAZIO PER IL RESPIRO DEI 3 MINUTI**

### **BREVE PRATICA DI CONSAPEVOLEZZA PER ABBANDONARE IL PILOTA AUTOMATICO**

- Scegliamo la posizione da tenere e se possibile chiudiamo gli occhi
- Iniziamo la pratica prestando attenzione a cosa sta avvenendo adesso, in noi stessi, a livello emotivo. Quali emozioni stiamo provando ora, osserviamole così come sono, positive, negative, neutre, senza dover cambiare nulla, accogliendole così come si presentano alla nostra consapevolezza momento dopo momento.
- Allarghiamo ora la nostra consapevolezza allo spazio mentale, ai pensieri che si affacciano nel nostro spazio mentale, accogliendoli senza giudicarli, così come si presentano momento dopo momento.
- Quindi facciamo una rapida scansione delle sensazioni corporee di cui siamo consapevoli, qualunque esse siano, dalla pianta dei piedi alla sommità del capo, osserviamole solamente, per quello che sono momento dopo momento. Se diventiamo consapevoli di eventuali sensazioni corporee di disagio, di tensione, concentriamoci su di esse, respirandoci dentro, accettandole così come si presentano..
- Focalizziamoci ora sul respiro, lasciando andare tutto il resto sullo sfondo, sul semplice fluire del respiro nel punto scelto, al livello delle narici, a livello del torace, al livello della pancia... senza modificarlo.. seguendo solo il flusso dell'inspirazione e della espirazione, seguendo l'aria che entra ed esce dal nostro corpo momento dopo momento,
- E' facile che la nostra mente si distraiga, non è un errore, è normale, notiamolo, notiamo su cosa ci siamo distratti, poi gentilmente riportiamo la nostra attenzione al qui ed ora del fluire del respiro.
- Ora allarghiamo la nostra consapevolezza in modo da includere le sensazioni del corpo nel suo insieme, dalla postura, alle espressioni facciali, dai piedi via via salendo alla sommità del capo, includiamo lo spazio sonoro che ci circonda, i suoni e le voci intorno a noi, il nostro stato emotivo, i nostri pensieri, poi allarghiamo ancora allo spazio esterno, ciò che percepiamo intorno a noi, per avere una consapevolezza più ampia, senza essere immersi nella trama, ma rimanendo consapevoli del continuo fluire di eventi mentali interni, sensazioni esterne, così come sono, qualunque esse siano, momento dopo momento.