



Tre minuti dedicati al respiro

Questo esercizio è semplice e breve, ma non facile. Noterai che prestare attenzione al respiro è arduo, e che la mente vagherà spesso, portandoti su altri pensieri e preoccupazioni. Riporta l'attenzione al respiro ogni volta che questo succede, senza voler cambiare il respiro, semplicemente ascoltandolo.

PRIMA FASE - CONSAPEVOLEZZA (1 minuto)

Porta l'attenzione al momento presente assumendo intenzionalmente una postura eretta e dignitosa. Se possibile, chiudi gli occhi.

Chiediti:

*“Qual è la mia esperienza in questo momento ... nei pensieri ...
nelle emozioni ... e nelle sensazioni fisiche?”*

Riconosci e registra la tua esperienza, anche se indesiderata. Verbalizza i tuoi pensieri e sensazioni: “Ecco la rabbia”, “Ecco i pensieri autocritici”, “ecco la tensione allo stomaco”.

SECONDA FASE - RACCOGLIMENTO (1 minuto)

Gentilmente porta la tua attenzione al respiro, ad ogni inspirazione ed espirazione. Se preferisci, porta una mano sulla pancia o sul petto, laddove senti meglio il respiro.

Il tuo respiro può funzionare come àncora per ritornare al presente e aiutarti a entrare in uno stato di consapevolezza e quiete.

Puoi immaginare di **inspirare aria colorata** (dorata o di un colore che ti rilassa) e piena di energia. Puoi ammorbidire le sensazioni di una zona del corpo che senti tesa o dolorante, **mandandovi dentro il respiro.**

Puoi immaginare di **espirare fuori ogni sensazione spiacevole (aria nera o grigia).**

ESPANSIONE (1 minuto)

Allarga la tua consapevolezza dal respiro al corpo, includendo il senso del corpo come un tutto, la tua postura e l'espressione del viso.

Chiediti:

“Quali sensazioni provo ora? Qualcosa è cambiato rispetto a quando ho iniziato l'esercizio?”

Accogli qualsiasi cosa provi senza giudicarla. Riprova più e più volte a fare questo esercizio, **l'abitudine rafforza la concentrazione e la velocità con la quale riesci a lasciar andare pensieri e sensazioni indesiderate o spiacevoli.**