

# IL CORPO

## 1° settimana – APERTURA

*Divento consapevole delle chiusure e delle tensioni presenti nel corpo (semplice riconoscimento). Entro con il respiro in profondità nella sensazione, permetto al corpo di aprirsi, mi apro a quello che c'è.*

Parole chiave: “Sento, lascio andare”

Punto focale: plesso solare

Pratica: Pratica dei tre respiri : ogni volta che ricordo, ogni volta che riemergo dall'oblio prendo tre respiri (che posso accompagnare con tre movimenti di apertura del corpo).

Lettura 1: “Discorso sul modo migliore per vivere soli”

Per un approfondimento: Allegato 1: “Tre respiri”

Allegato 1.b: “La pratica dei tre respiri”

Allegato 1.c: “Dieci movimenti di consapevolezza”



## Letture 1: Discorso sul modo migliore per vivere soli

Non inseguite il passato.

Non perdetevi nel futuro.

Il passato non c'è più;

il futuro non è ancora arrivato.

Osservando a fondo la vita così com'è  
proprio qui e ora,

il praticante dimora

nella stabilità e nella libertà.

Dobbiamo essere diligenti oggi,

domani sarebbe troppo tardi:

la morte arriva inaspettata.

Come si può scendere a patti con essa?

Il saggio chiama una persona

che dimora nella presenza mentale

notte e giorno

**“colui che conosce il modo migliore per vivere solo”.**

Il discorso completo può essere trovato sul “Il canto del cuore”, Ed. Associazione Essere Pace

## **Allegato 1: Tre respiri**

La consapevolezza è il tipo di energia che ci aiuta a riconoscere e ad apprezzare le cose che ci circondano. Molto spesso nelle nostre vite siamo così assorti nelle nostre preoccupazioni e nelle nostre difficoltà, che non ci accorgiamo nemmeno che la primavera sta arrivando e che gli alberi fioriscono sulla strada che percorriamo ogni giorno. La consapevolezza è la pratica della meditazione nella nostra vita quotidiana. Quando ci accorgiamo che la nostra mente divaga e che abbiamo perso il contatto con il nostro corpo e con il momento presente possiamo semplicemente arrestarci per qualche istante e fare tre respirazioni con calma e agio.

Fermarsi è il primo passo per tornare ad essere felici. Mentre respiriamo in consapevolezza possiamo guardarci attorno e se pratichiamo correttamente scopriremo che nel momento presente ci sono tutte le condizioni necessarie perché noi possiamo essere felici. Forse i nostri colleghi, insegnanti, genitori o amici sono stati sgarbati con noi e ci hanno fatto soffrire, o forse la nostra vita troppo occupata non ci lascia lo spazio per fermarci, ma i fiori e gli alberi sulla strada che percorriamo ogni giorno continuano ad offrirci la loro freschezza. L'unica cosa che può privarci della gioia di poter apprezzare gli alberi e i fiori è la nostra mente.

Tre respiri sono sufficienti per ritornare a noi stessi e riconoscere che sia dentro che fuori di noi ci sono innumerevoli condizioni per poter essere felici. Il sole continua a brillare sopra le nostre teste! Se il sole non fosse più in cielo ogni persona sulla terra soffrirebbe molto, eppure non ci capita spesso di fermarci qualche istante per apprezzare il calore dei suoi raggi che ci accarezzano il viso.

Se abbiamo il desiderio di migliorare la nostra vita e di vivere felici possiamo riprometterci, ad esempio, di fermarci a respirare per qualche istante ogni volta che stiamo per salire in macchina. Questo è il primo passo e se siamo in grado di fare questo il secondo passo accadrà in modo naturale. Possiamo scrivere su un piccolo foglietto di carta la parola "Respira!" e possiamo mettere questo foglietto nella tasca della nostra giacca. Durante la nostra giornata, ogni volta che metteremo la mano in tasca, ci ricorderemo di ritornare a noi stessi e tranquillamente possiamo riprendere a seguire il respiro. Se siamo in grado di addestrarci in questo modo piano piano potremo vedere dei cambiamenti nella nostra vita quotidiana. Quando l'energia della consapevolezza ci accompagna diventiamo più stabili, rilassati, e non rischiamo di lasciarci trasportare da emozioni negative come la rabbia, la frustrazione o lo stress. In momenti difficili riusciremo a ritornare a noi stessi e ad apprezzare le meraviglie della vita che ci circondano, e piano piano riusciremo a vedere il modo migliore per superare ogni ostacolo. Man mano che l'energia della consapevolezza entra a far parte delle nostre vite diventiamo più felici e più sereni e le persone che ci vivono accanto trarranno grandi benefici dalla nostra freschezza.

## **Allegato 1.b: La pratica dei tre respiri<sup>1</sup>**

A volte le tecniche più semplici sono anche le più efficaci. Certo, tutte le tecniche possono essere usate male; possiamo facilmente trasformarle in strumenti di automiglioramento, invece di usarle come un mezzo per svegliarci. Inoltre, possiamo perderci nella tecnica come fine a se stessa e dimenticare il quadro d'insieme della pratica. Detto questo, è possibile che per un periodo molto lungo sia necessario concentrarsi sulle tecniche. Poi, gradualmente, tutte le tecniche valide tendono a dissolversi, lasciando posto all'insegnamento che le anima come parte integrante della nostra identità.

### **LA PAUSA COSCIENTE**

Una tecnica semplice, ma molto efficace, è la cosiddetta "pratica dei tre respiri". Normalmente ci sono molti momenti nella giornata in cui "rinveniamo", ossia ci ritroviamo semplicemente consapevoli. Sfortunatamente, molto spesso questi momenti durano solo pochi secondi; subito dopo ricadiamo in uno stato di sonno a occhi aperti, in cui siamo per lo più inconsapevoli, persi nei pensieri o nel nostro dramma personale. L'osservazione diretta confermerà la verità di ciò. La pratica dei tre respiri ci aiuta a estendere questi momenti di consapevolezza, non solo durante la seduta, ma per tutta la giornata.

La pratica dei tre respiri consiste nell'inserire una pausa cosciente nel solito stato di sonno a occhi aperti, una pausa lunga quanto la durata di tre respiri completi. Ecco come si fa: ogni volta che "rinvenite" per un attimo, formulate l'intenzione cosciente di restare lì almeno per la durata di tre respiri completi. Non occorre che vi concentrate sul respiro, ma portate la consapevolezza all'intera esperienza del momento, comunque essa sia.

Ad esempio, se vi "svegliate" in una condizione di impazienza, non cercate di diventare pazienti. Vi limitate a sentire, a sentire pienamente, la qualità viscerale dell'esperienza del momento presente, inclusa l'impazienza e tutto il resto. La consegna è abitare l'esperienza per la durata di tre respiri completi.

La pratica dei tre respiri aiuta a coltivare una sensazione molto netta di "essere qui". Provate a fare un piccolo esperimento: innanzitutto portate l'attenzione al vostro respiro, percependo la frescura dell'aria che entra dalle narici. Restando con la sensazione del respiro, portate l'attenzione all'esperienza globale del corpo. Ora state con questo, con la massima attenzione che vi è possibile, per la durata di tre respiri completi.

Uno dei motivi per cui la pratica dei tre respiri è così utile è che si può fare senza ricorrere a uno sforzo intenso o prolungato. È breve e semplice, e la si può ripetere molte volte nel corso della giornata indipendentemente dall'umore. In effetti, cimentarsi nell'esercizio potrebbe essere altrettanto utile sia quando siamo felici e spensierati sia quando siamo giù di corda.

Tutti sappiamo che il semplice desiderio di svegliarsi non basta; le forze che presiedono al sonno sono potenti e infaticabili. Eppure, questa semplice pratica, che spesso non offre particolari difficoltà, può iniziare a introdurre attimi di chiarezza e presenza nell'ordinaria nebbia del sonno a occhi aperti. Riposate nel presente e ricordate a voi stessi di sentire quello che c'è per almeno tre respiri completi.

### **STARE CON IL DISAGIO**

Un altro uso interessante e molto efficace della pratica dei tre respiri è quando ci troviamo nel mezzo di un'esperienza dolorosa e angosciata. Di solito è molto difficile restare attenti in quei momenti, dato che abbiamo una naturale avversione al disagio. Ma con l'aiuto della pratica dei tre respiri è spesso possibile venire a patti con le resistenze dell'io, dicendogli che resterete con il disagio solo per la durata di tre respiri.

L'io è disposto a questo compromesso perché conserva l'illusione del controllo, che è il suo principale

---

<sup>1</sup>Questo brano è stato liberamente tratto da un insegnamento di E. Baida.

obiettivo. Quindi la pratica consiste nel dire alla mente piccola che sentirete il disagio per tre respiri completi, dopodiché potrete decidere a cosa rivolgere l'attenzione. Siate certi di non rompere il patto: dopo i tre respiri permettetevi di scivolare verso le solite distrazioni. Poi, dopo un po', riproponete l'accordo, sentendo il disagio per altri tre respiri alla volta.

La cosa sorprendente di questa particolare versione della pratica dei tre respiri è la pronta accondiscendenza dell'io. Spesso la nostra resistenza rende le esperienze difficili ancora più difficili. Ma quando si scioglie, appare chiaro che non stavamo resistendo ad altro che a una serie di pensieri di cui siamo convinti, accompagnati a volte da sensazioni fisiche intense. Più entriamo deliberatamente in rapporto con questi attimi di sofferenza, più comprendiamo che rifiutare l'esperienza è più doloroso che sentirla appieno. Impariamo questa lezione fondamentale tre respiri alla volta.

## **LE ABITUDINI COMPULSIVE**

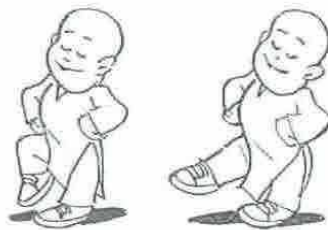
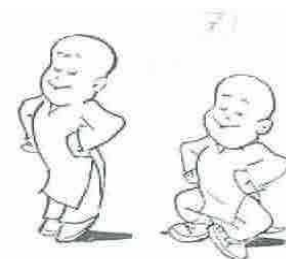
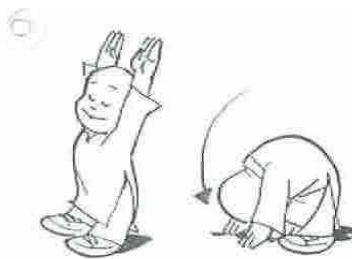
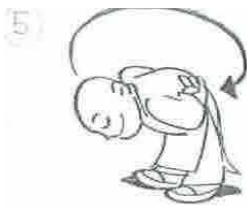
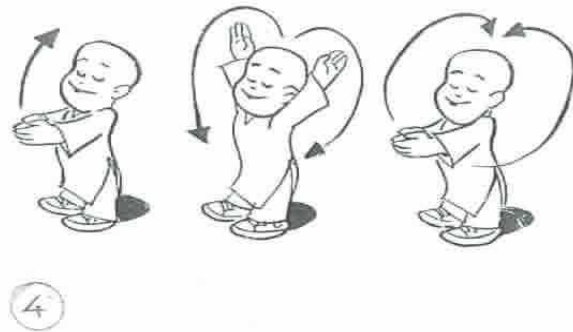
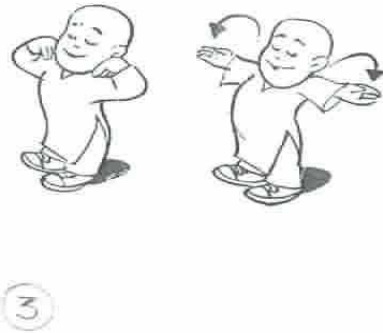
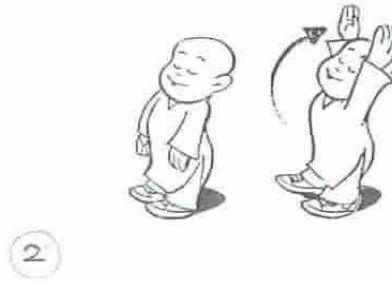
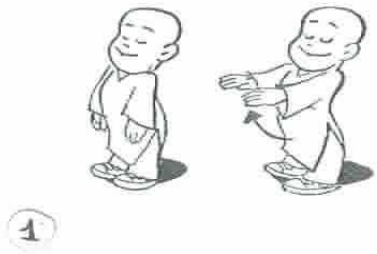
Un ultimo uso della pratica dei tre respiri è quando cadiamo in una delle nostre solite abitudini compulsive, come fantasticare, navigare in internet o tenerci molto occupati. Queste tendenze sono spesso molto seduttive e di norma abbiamo poco interesse ad abbandonarle. Ma, come dicevamo per il disagio, è possibile scendere a patti con l'io (che in questo caso prende la forma di una mente compulsiva), concordando di tornare alla realtà solo per tre respiri, dopodiché siete disposti a riprendere il comportamento abituale.

Mettiamo ad esempio che siate seduti al computer, passando distrattamente da una cosa all'altra e ingannando il tempo con attività compulsive. Forse vi "svegliate" per un attimo e vi accorgete di cosa state facendo. Sarebbe irrealistico credere di potersi semplicemente fermare e alzare dalla sedia: sappiamo bene che le compulsioni sono refrattarie alla ragione e all'autodisciplina. Ma una cosa che la mente compulsiva potrebbe essere disposta a fare è darsi una pausa di tre respiri, principalmente perché sa che prestissimo potrà ricominciare da capo.

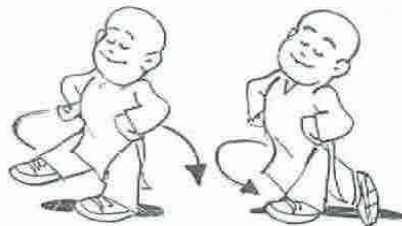
Per la durata di tre respiri completi, facciamo esperienza pienamente della compulsione. Si tratta di un'esperienza fisica, che comporta un senso di accelerazione e di energia nel corpo. L'idea non è spezzare la compulsione, bensì sentire il disagio che motiva il comportamento compulsivo. Dopo i tre respiri, vi date il permesso di ritornare al solito sonno a occhi aperti. Poi, dopo un po', riproponete l'accordo. E così via di seguito. Potreste scoprire che, dopo averlo fatto per parecchie volte, i circuiti del potere seduttivo della compulsione si rompono spontaneamente.

L'unico modo per verificare l'efficacia della pratica dei tre respiri è farla. Non richiede altro che rivolgere un'intenzione cosciente all'esercizio per la durata di tre respiri alla volta. Come vedete è una tecnica semplicissima; ma è importante fare quel che possiamo quando possiamo, e gradualmente i piccoli sforzi si cumuleranno e inizieranno a incidere sulla qualità della vita. La pratica non segue la logica del "tutto o niente".

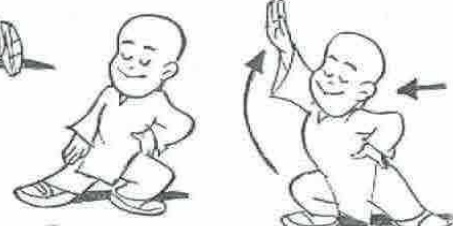
**Allegato 1.c: Dieci movimenti di consapevolezza**



8



9



10

Preparazione: mettiti in piedi, con i piedi ben radicati a terra, le ginocchia morbide e sbloccate, leggermente flesse. Stai eretto ma in una postura rilassata, con le spalle sciolte. Immagina che un filo invisibile agganciato alla sommità della testa ti tiri verso il cielo. Mantenendo eretto il corpo, fa' rientrare leggermente il mento in modo che la nuca si distenda.

Inizia praticando per un po' la consapevolezza del respiro. Assicurati di avere i piedi fermamente ancorati a terra, il corpo centrato, la schiena dritta e le spalle rilassate. Lascia che il respiro scenda nella pancia. Se ti va sorridi, e per un momento goditi questa posizione.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 1 – Inizia con i piedi leggermente separati, le braccia lungo i fianchi. Inspirando, solleva le braccia diritte davanti a te fino all'altezza delle spalle, parallele a terra. Espirando, riporta giù le braccia lungo i fianchi. Ripeti il movimento altre tre volte.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 2 – Inizia con le braccia abbandonate lungo i fianchi. Inspirando, solleva le braccia davanti a te in un movimento continuo fino a portarle in alto e a distenderle sopra la testa. Tocca il cielo! Questo movimento può essere fatto sia con i palmi delle mani che si guardano l'un l'altro, sia con i palmi rivolti in avanti. Espirando, riporta giù le braccia lentamente lungo i fianchi. Ripeti altre tre volte.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 3 – Inspirando, solleva le braccia di lato, in fuori, con i palmi verso l'alto, fino a portarle all'altezza delle spalle, parallele a terra. Espirando, piega i gomiti e tocca le spalle con la punta delle dita. Quando inspiri sei come un fiore che si apre al sole caldo; quando espiri, quel fiore si chiude. Dalla posizione con la punta delle dita sulle spalle ripeti il movimento altre tre volte, poi abbassa le braccia riportandole lungo i fianchi.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 4 – In questo esercizio porterai le braccia a compiere un grande cerchio. Inspirando, solleva le braccia diritte davanti a te tenendo uniti i palmi delle mani. Alza le braccia fin sopra la testa e separale, in modo che si possano allungare ancora. Espirando, prosegui il cerchio portando le braccia dietro e di lato, fino a chiuderlo con le braccia in basso, davanti a te, con le mani unite come all'inizio. Inspirando, questa volta manda indietro le braccia, separate, e sollevale tracciando il cerchio in senso inverso; espirando, riporta le braccia in basso davanti a te tornando a unire i palmi delle mani. Ripeti altre tre volte.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 5 – Sistema i piedi paralleli e distanziati fra loro quanto la larghezza delle spalle e appoggia le mani alla vita. Facendo questo esercizio, mantieni le gambe dritte ma non bloccate e il capo ben centrato sul corpo. Inspirando, inclina il busto in avanti flettendoti all'altezza delle anche e poi comincia a tracciare con il busto un cerchio verso destra e all'indietro. Arrivato a metà del cerchio, quando hai il busto inclinato indietro, comincia a espirare e continua mentre completi il cerchio tornando al centro, sempre flessi in avanti. Poi traccia un cerchio allo stesso modo nella direzione opposta. Ripeti le due rotazioni per altre tre volte.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 6 – In questo esercizio tocchi il cielo e la terra. Mettiti in piedi con i piedi separati alla stessa distanza delle tue anche. Inspirando, solleva le braccia sopra la testa con i palmi in avanti; stirati verso l'alto e guarda in su mentre tocchi il cielo. Espirando, flettiti in avanti portando giù le braccia a toccare la terra. Se senti tensione nel collo, rilasciala. Da questa posizione, inspira e mantieni dritta la schiena mentre torni su a toccare il cielo. Tocca la terra e il cielo altre tre volte e concludi tornando alla posizione di partenza.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 7 – Questo esercizio si chiama "della rana". Comincia con le mani alla vita; divarica le punte dei piedi tenendo i calcagni uniti, in modo da formare con i piedi una V con l'angolo retto. Inspirando, sollevati sulla punta dei piedi, tenendo dritta la schiena, e fletti le ginocchia. Espirando, scendi sulle gambe flettendo le ginocchia, sempre mantenendo eretto il busto; scendi fin dove riesci ad arrivare senza sforzo e mantenendo un buon equilibrio. Inspirando, raddrizza le ginocchia e risali, restando sempre sulla punta dei piedi. Da questa posizione ripeti il movimento altre

tre volte, ricordando di respirare lentamente e a fondo; per concludere, espirando riappoggia i talloni a terra.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 8 – Inizia con i piedi uniti e le mani alla vita. Porta tutto il peso sul piede sinistro. Inspirando, solleva da terra la gamba destra, in avanti, flettendo il ginocchio e tenendo la punta del piede puntata verso terra. Espirando, distendi in avanti la gamba, sempre con la punta del piede distesa. Inspirando fletti il ginocchio e riporta il piede verso il corpo; espirando, riportalo a terra. Poi sposta tutto il peso sul piede destro e fa' lo stesso movimento con l'altra gamba. Ripeti la serie altre tre volte.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 9 – In questo esercizio si traccia un cerchio con la gamba. Comincia con i piedi uniti e le mani alla vita. Porta il peso sul piede sinistro e, inspirando, alza in avanti la gamba destra e poi comincia a tracciare un semicerchio di lato, con la gamba distesa; espirando prosegui all'indietro, abbassando poi la gamba fino a toccare il suolo dietro di te con la punta del piede. Inspirando solleva di nuovo la gamba dietro di te e falle tracciare un semicerchio di lato e in avanti; espirando completa il semicerchio fino ad avere la gamba davanti a te, poi abbassala e posa il piede a terra, riportando il peso su entrambe le gambe. Fermati con i piedi uniti, il peso ben distribuito fra loro. Ora fa' l'esercizio con l'altra gamba. Ripeti la serie altre tre volte.

MOVIMENTO IN CONSAPEVOLEZZA 10 – Questo esercizio si fa nella stessa posizione dell'“affondo” nella scherma. Mettiti in piedi a gambe divaricate, i piedi leggermente più distanti fra loro della larghezza delle spalle. Voltati a destra in modo da avere il piede destro davanti a te, trovando nella posizione dell'affondo. Porta la mano sinistra alla vita, tenendo il braccio destro lungo il fianco. Inspirando fletti il ginocchio destro, caricando il peso del corpo sul piede destro, e allo stesso tempo solleva il braccio destro con il palmo della mano rivolto in avanti e allungalo verso il cielo. Espirando, raddrizza il ginocchio e riporta il braccio lungo il fianco. Ripeti il movimento altre tre volte.

Inverti la posizione delle gambe, portando la mano destra alla vita. Ripeti quattro volte il movimento verso sinistra, poi torna alla posizione di partenza e riunisci i piedi.

Hai terminato i Dieci Movimenti in Consapevolezza. Resta saldo sui due piedi, inspirando ed espirando in consapevolezza. Senti il corpo rilassarsi e respira con agio.