



## TRE MINUTI DI RESPIRO ESERCIZIO DI MINDFULNESS

### **Da leggere prima di iniziare...**

*Questo esercizio è utile per lasciar andare le cose che ci catturano troppo, siano esse spiacevoli che piacevoli e per diventare, di conseguenza, meno reattivi.*

*Può essere eseguito come preparazione alla meditazione oppure, quando se ne senta il bisogno, anche senza che ci sia accaduto nulla di particolare. Fisicamente aiuta a sviluppare la neocorteccia. È utile, inizialmente, farlo tre volte al giorno, per prenderne dimestichezza. Consta di tre fasi della durata di un minuto ciascuna.*

### **Inizio dell'esercizio**

Prima di dare inizio a questa seduta di meditazione cerca e trova una posizione comoda, seduto sul cuscino da meditazione o su una sedia. La schiena è dritta, il mento è leggermente spostato verso il basso, gli occhi sono delicatamente chiusi e le mani morbidamente appoggiate in grembo o sulle ginocchia. Sperimenta ora l'esperienza dell'immobilità.

Inizia l'esercizio lasciando che il respiro diventi regolare e profondo in maniera naturale, senza alcuno sforzo, senza cercare di alterarlo, solamente lasciando che diventi il più naturale possibile.

La prima fase di questa meditazione è chiamata **RICONOSCIMENTO**.

Immagina una clessidra nella quale ti trovi nella parte alta. Divieni consapevole di quello che ti sta passando per la mente, potrebbe trattarsi di un accadimento *forte* che ti è successo, di un momento di dispiacere o afflizione. Osservalo e percepisci l'effetto che tale accadimento esercita sul tuo corpo fisico, sulle tue emozioni e sui tuoi pensieri.

*... pausa di qualche istante ...*

La seconda fase di questa meditazione è chiamata **RACCOGLIMENTO**.

Passi ora nella parte stretta della clessidra. Ritorna al tuo corpo senza prestare più alcuna attenzione a quello che avviene nella mente. Ora amplia di molto le fasi respiratorie, senti come progressivamente tutto il tuo corpo respira.

Ora il respiro funge da ancora per riportarti nel *qui e ora*, ora sei nel momento presente.

*... pausa di qualche istante ...*

La terza fase di questa meditazione è chiamata **ESPANSIONE**.

Sei ora nella parte bassa della clessidra. Enfatizza l'espirazione e percepisci che dentro di te hai uno spazio immenso che può contenere qualsiasi accadimento ti sia successo. Senti poi che, anche fuori di te, sei immerso in un'immensità ancora maggiore che può contenere e ridimensionare qualsiasi cosa ti succeda.

Se senti la tensione legata all'evento successo, *respiraci dentro* in inspirazione e, in espirazione, avverti che ti stai espandendo fino a includere qualsiasi disagio o resistenza che sentirai sciogliersi.

Accogli l'evento che ti è capitato e ti è tornato alla memoria nella prima fase, sapendo che lo puoi contenere senza alcuna difficoltà, grazie a questa spaziosità fuori e dentro di te.

Ora pian piano, senza fretta, torna allo stato di veglia e quando ti senti apri gli occhi...

L'esercizio dei tre minuti di respiro è terminato.