

Lo Scigno

un esercizio di "Mindfulness", presenza mentale e consapevolezza

di Milena Screm

Dietro ad un atteggiamento di avarizia, che sia legata al denaro, ai sentimenti o ad altro, si nasconde un senso di vuoto, di scarsità che crea ansia e bisogno di trattenere e mettere da parte, come strategia difensiva.

Prendere contatto, attraverso un esercizio, sensazioni di pienezza e di abbondanza può rivelarsi, a volte, un'esplorazione funzionale a far emergere una nuova risorsa interiore.

Puoi leggere l'esercizio e memorizzare i passaggi essenziali; oppure puoi registrare la tua voce e ascoltarne la riproduzione; in questo caso leggi con ritmo lento, il tono di voce calmo.

Siediti in una posizione comoda, chiudi gli occhi e rilassa leggermente il corpo.

Porta l'attenzione al tuo respiro e limitati a osservare il suo scorrere naturale e fluido. Mantieni l'attenzione rilassata per qualche minuto sulla tua respirazione naturale, lascia che i pensieri diventino leggeri ed evanescenti, nuvole soffici.

Ascolta il tuo respiro.

Il tuo corpo è leggermente rilassato, la tua mente libera.

Ora modifica volontariamente il tuo ritmo respiratorio: aumenta in modo rilassato la quantità d'aria che immetti nei tuoi polmoni, rilascia l'espiazione fluidamente.

Continua a respirare profondamente, rilassatamente, lentamente: l'aria va e viene con il ritmo incessante delle onde del mare. Continua per alcuni minuti.

Il tuo corpo è leggermente rilassato, la tua mente libera, il tuo respiro scorre fluido.

Stai sperimentando pienezza di ossigeno nel tuo organismo.

Inspiro ed espiro si alternano incessantemente: lasci andare l'aria e l'aria ritorna, i tuoi polmoni si svuotano e nuovamente si riempiono, lasci-prendi ...

Continua per alcuni minuti.

Il tuo corpo è leggermente rilassato, la tua mente libera, il tuo respiro scorre fluido.

Ascolta il tuo corpo e poni attenzione alle sensazioni che percepisci: piccole scosse, leggere vibrazioni, formicolii, brividi...

Vitalità in azione, alimentata dalla tua respirazione: il tuo corpo è pieno di vita e di benessere; aria, fuoco, terra e acqua sono dentro di te, si mescolano in un processo alchemico.

Il tuo corpo è leggermente rilassato, la tua mente libera, il tuo respiro scorre fluido.

In questa condizione di ascolto rilassato, puoi esplorare la tua ricchezza interiore:

possiedi uno scrigno di colmo di qualità preziose,

il tuo corpo freme di vita,

la tua mente è una fucina d'idee,

il tuo cuore un crogiolo di sentimenti,

puoi creare ciò che vuoi.

Puoi donare generosamente la tua ricchezza interiore e riceverai altrettanto in cambio.

Respira.

Un contatto con i nostri lettori è uno strumento in più per rendere questa newsletter maggiormente efficace e piacevole; un feed back sugli esercizi è un'ottima occasione. Ci fa piacere ricevere le vostre impressioni: scriveteci la vostra esperienza nel praticare l'esercizio e, se ci sono, eventuali dubbi a info@insightformazione.it. Grazie.