

Il Nobile Artù ed il Piccolo Buddha

di Anna Bernardi, Counselor

La Fortezza è una virtù quando non diventa una gabbia, per cui non si tratta di liberarsene ma di renderla davvero funzionale. È una virtù da eroici guerrieri votati al bene ma non tutti i guerrieri sono uguali! I guerrieri medioevali cinesi portavano armature fatte di carta. Il programma Mytbusters ha dimostrato che difendevano dalle frecce molto meglio delle leghe di ferro usate dai nostri eroi e in più erano molto leggere, permettevano di muoversi meglio ed erano anche ecologiche. Dunque preparati a sostituire l'armatura... rimarrai un guerriero solo un po' più leggero!

Stai per fare una esperienza corporea e il miglior atteggiamento da tenere è : non cercare spiegazioni con la testa, vivi l'esperienza così com'è.

Occorrente: uno zainetto, dei coperchi di metallo, dei cartoncini di carta e un quadernetto per gli appunti, un'ora di tempo tutta per sé.

Siediti comodo col tuo quadernetto e fai una prima lista che intitolerai: **Il Nobile Artù**.

Scrivi di getto, senza censure, tutte le occasioni in cui sei stato o sei estremamente fedele a te stesso, in cui hai sacrificato tempo ed energia a fare la cosa la cosa giusta, tutte le volte che hai tenuto duro di fronte alle avversità con caparbia e ostinazione, tutte le volte che ti sei detto "forza, tieni duro" o che ti hanno detto "sei una roccia". Scrivi tutte le occasioni in cui la Fortezza ha preso forma in te.

Ora deponi la penna e metti nello zaino tanti coperchi di metallo quanti sono i punti del tuo elenco (se i punti sono tanti o i coperchi pochi riempi lo zaino fino a riempirlo, basterà). Fai tre respiri profondi e caricali lo zaino sulle spalle. Per un tempo minimo di 10 minuti tieni lo zaino sulle spalle e fai i tuoi normali lavori. Stirare, fare i lavori di casa, i lavori di falegnameria, cucina, rispondi alle mail. Poi passa lo zaino sulla parte davanti e continua a fare i tuoi lavori per altri 10 minuti.

Quando hai finito siediti di nuovo chiudi gli occhi e fatti le seguenti domande prima nella tua testa poi scrivendole sul tuo quadernetto: Quanto è pesante lo zaino? Quanto limita i miei movimenti? Quanto il mio torace era limitato nell'espandersi e nel contrarsi con lo zaino?

Ora fai una seconda lista che intitolerai: **Il piccolo Buddha**.

Prendi la lista precedente e ad ogni voce (anche a quelle nobili e belle) scrivi quanto ti è costato essere così eroico. Scrivi a cosa senti di avere rinunciato. Ore di sonno perse, disturbi corporei, dalla cefalea al mal di stomaco, relazioni trascurate o proprio rovinate, divertimenti a cui hai detto di no, metti tutti i sacrifici che hai fatto, anche quando li hai fatti volentieri.

Ora fai un paio di respiri e prendi il cartoncino. Fanne tante palline di carta. Ogni volta che fai la pallina pensa a una azione, un pensiero o una emozione a cui avresti potuto non rinunciare pur rimanendo fedele al tuo scopo. Se fai fatica pensa a cosa di quello che hai sacrificato vorresti riavere: una relazione, un momento tranquillo, un viaggio che avresti potuto fare, una emozione che avresti voluto esprimere. Non esagerare, una sola cosa per voce di lista! Poi metti le palline nello zaino e ripeti l'esercizio di prima, non farti tante domande, fai l'esperienza.

Quando hai terminato l'esercizio siediti fai un paio di respiri profondi e rispondi a queste domande: Quanto è pesante questa volta lo zaino? Quanto mi limitava nei movimenti e quanto potevo espandere e contrarre il torace con lo zaino sulla parte anteriore?

Se lo zaino è più leggero, se ti sei mosso meglio, se hai respirato con più fluidità ti faccio notare che non hai rinunciato a essere virtuoso, ti sei solo tenuto un pensiero, una emozione, una azione per te. E ti faccio pure notare che nello zaino c'è anche molto più spazio!

Un contatto con i nostri lettori è uno strumento in più per rendere questa newsletter maggiormente efficace e piacevole; un feedback 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.