



# Indice

Hanno detto del libro...	5
Premessa	9
Riferimenti	13
Ringraziamenti	15
Introduzione	19

## **CAPITOLO 1**

### **CHE COS'È LA MINDFULNESS? ..... 35**

1. <i>Mindfulness</i> e benessere	37
2. La <i>mindfulness</i> quotidiana	38
3. Due parole sul calendario e la revisione	44

## **CAPITOLO 2**

### **MINDFULNESS E CONNESSIONE MENTE-CORPO ..... 49**

1. Il sistema nervoso autonomo	50
2. Reazione allo stress e risposta allo stress	51
3. La <i>mindfulness</i> e il suo ruolo cruciale nella riduzione dello stress	52
4. <i>Mindfulness</i> e cervello	53
5. <i>Mindfulness</i> e stress quotidiano	56
6. Due parole sul mantenere i contatti con altri praticanti	61

## **CAPITOLO 3**

### **COME SVOLGERE LA MEDITAZIONE**

### **IN BASE ALLA MINDFULNESS ..... 65**

1. Gli stati mentali della <i>mindfulness</i>	65
2. La consapevolezza sul respiro	66
3. La mente errante	67
4. Postura e pratica	69

## **CAPITOLO 4**

### **IL RUOLO DELLA MINDFULNESS**

### **NELLA RIDUZIONE DELLO STRESS ..... 75**

1. Trappole mentali	78
---------------------	----

**CAPITOLO 5**

**LA PIENA COSCIENZA DEL CORPO..... 91**

- 1. I benefici della consapevolezza corporea..... 91
- 2. Come gestire il dolore fisico..... 96
- 3. Le emozioni nel corpo..... 100
- 4. Barriere alla consapevolezza delle emozioni..... 101

**CAPITOLO 6**

**PER APPROFONDIRE LA PRATICA..... 111**

- 1. La pratica formale della meditazione da seduti secondo la *mindfulness*..... 111
- 2. Yoga e *mindfulness*..... 120
- 3. Schemi abituali..... 138
- 4. La resilienza e lo stress..... 139

**CAPITOLO 7**

**MEDITAZIONE PER L'ANSIA E LO STRESS..... 147**

- 1. Autoindagine secondo la *mindfulness*..... 147
- 2. Regole e giudizi interiori..... 168

**CAPITOLO 8**

**TRASFORMARE LA PAURA ATTRAVERSO  
LA MEDITAZIONE DELL'AMOREVOLEZZA..... 175**

- 1. Una grande epidemia sconosciuta: la mancanza di auto-compassione..... 176
- 2. Lavorare sulla resistenza: cosa fare quando non vi sentite amorevoli..... 183

**CAPITOLO 9**

**MINDFULNESS NEI RAPPORTI INTERPERSONALI..... 191**

- 1. Dove iniziano gli schemi nei rapporti..... 192
- 2. Le qualità della *mindfulness* interpersonale..... 195
- 3. La comunicazione secondo la *mindfulness*..... 199
- 4. L'aikido della comunicazione..... 202
- 5. La *mindfulness* nei rapporti importanti..... 207
- 6. La *mindfulness* nei rapporti di lavoro..... 209
- 7. La *mindfulness* con le persone difficili..... 210

**CAPITOLO 10**

**IL PERCORSO SALUTARE DELLA PIENA CONSAPEVOLEZZA  
NEL MANGIARE, NELL'ESERCIZIO FISICO, NEL RIPOSO  
E NELLA CONNESSIONE..... 215**

- 1. Parliamo ancora di consapevolezza nel mangiare..... 216
- 2. Il dono del riposo..... 221
- 3. Connessione: non siamo isole..... 223

<b>CAPITOLO II</b>	
<b>PER MANTENERE VIVA LA PRATICA .....</b>	<b>231</b>
1. Stabilire la vostra pratica formale .....	233
2. Proseguire la vostra pratica informale .....	235
3. Per approfondire la pratica .....	238
4. Un commento finale .....	238
<b>Postfazione .....</b>	<b>241</b>
<b>Risorse .....</b>	<b>243</b>
<b>Riferimenti .....</b>	<b>251</b>
<b>Gli Autori .....</b>	<b>255</b>
<b>Indice analitico .....</b>	<b>257</b>



# Meditazione per l'ansia e lo stress

**N**el mettere in pratica questo libro avete imparato molte cose sugli effetti negativi esercitati dalla reazione di stress sul benessere e su come la *mindfulness* vi può venire in aiuto. Avete svolto alcune esplorazioni incentrate sia sui vostri fattori di stress personali e su come influiscono sulla vostra vita, sia sugli schemi abituali che potrebbero esacerbare il vostro stress o la vostra ansia. Ci auguriamo che queste informazioni ed esplorazioni vi abbiano motivato a dedicare del tempo alle pratiche che avete appreso fino ad ora, ivi incluse quelle informali che potete infondere nella vostra vita di tutti i giorni, e quelle formali nelle quali vi abbiamo guidato, come la pratica di controllo consapevole secondo la *mindfulness*, il respiro consapevole, il *body scan* e la meditazione seduta in stato di *mindfulness*. Ora siete pronti a integrare tutte queste informazioni, esplorazioni e pratiche in un'unica meditazione appositamente progettata per lavorare sull'ansia e sullo stress. Questa pratica combina il respiro consapevole, il *body scan* e la *mindfulness* dei pensieri con una nuova pratica: l'autoindagine secondo la *mindfulness*. Sebbene le esplorazioni e le pratiche di questo libro vi aiuteranno a sviluppare la *mindfulness* e ad affrontare meglio lo stress, aggiungere all'insieme l'autoindagine renderà più efficace la vostra pratica, mettendo a fuoco le problematiche e le situazioni più rilevanti per la vostra vita e il vostro stress.

## 1. Autoindagine secondo la *mindfulness*

Si tratta di un'analisi sulla natura della propria mente e del proprio essere. Nel contesto di questo libro, tale analisi si incentra sulle sensazioni fisiche, le emozioni e i pensieri che potrebbero contribuire allo stress e all'ansia. Nella vostra vita quotidiana potreste essere così indaffarati da avere poco tempo per l'autoriflessione, o non averne affatto. Tuttavia, quest'esplorazione è estremamente valida, poiché le paure spesso si nascondono sotto la superficie della consapevolezza.

Quando praticate l'autoindagine secondo la *mindfulness* portate consapevolezza e riconoscimento amorevoli in qualunque sensazione di stress o di ansietà fisica o mentale, lasciando semplicemente che seguano il loro corso. Ciò significa restare in presenza di tali sensazioni senza analizzarle, sopprimerle o incoraggiarle. Sebbene ciò possa far paura di per sé, rendetevi conto che quando vi permettete di percepire e riconoscere in voi preoccupazioni, irritazioni, ricordi dolorosi e altri pensieri ed emozioni difficili, questo spesso li aiuta a dissiparsi. Seguendo il flusso di ciò che accade, anziché spendere energie combattendolo o voltandogli le spalle, potete creare l'opportunità di acquisire una visione di ciò che sta alimentando le vostre preoccupazioni. Quando cominciate a comprendere le cause soggiacenti alla vostra apprensione, compare un senso di libertà e di spaziosità. In sintesi, questo è un processo mediante il quale si apprende ad avere fiducia e a restare alla presenza di sentimenti scomodi, anziché cercare di allontanarsene o di analizzarli. Questo spesso porta a un notevole cambiamento; i vostri sentimenti vi mostreranno ripetutamente tutto ciò che dovete sapere su di essi, oltre a qualcosa che dovete sapere per il vostro benessere personale.

### Pratica informale: RAIN

*Fra poco, nel corso di questo capitolo, vi guideremo in una meditazione per l'autoindagine nell'ambito dello stress e dell'ansia. Nel frattempo potete usare l'acronimo RAIN per riferirvi a una pratica informale per effettuare l'autoindagine in stato di piena consapevolezza:*

**R** = Ravvisa la presenza di una forte emozione.

**A** = Acconsenti a tale presenza o riconoscila.

**I** = Indaga il corpo, le emozioni e i pensieri.

**N** = Non identificarti con qualunque cosa sia presente.

*RAIN è una pratica rivelatrice di autoindagine, che potete portare nella vostra vita quotidiana per aiutarvi a scoprire le radici più profonde di ciò che innesca in voi delle forti reazioni emotive. Durante la prossima settimana date un riconoscimento a qualsiasi emozione forte e permettetene la presenza in voi. Indagate su ciò che sentite fisicamente, mentalmente ed emotivamente, per vedere dove vi porta. L'ultimo elemento, quello della non identificazione, è molto utile perché aiuta a sgonfiare le storie prodotte dalla mente e a farvi comprendere che le emozioni forti sono soltanto un altro stato mentale passeggero fra i tanti, e non una definizione di chi voi siete. È come andare al cinema, quando vi sedete a osservare gli attori mentre recitano un dramma. Considerando la vostra storia come un fenomeno impermanente e non identificandovi con essa, comincerete ad allentare la presa sulle vostre trappole mentali personali. Questo vi aiuterà a creare lo spazio di cui avete bisogno per convivere con le cose co-*

*sì come sono e per comprendere più a fondo cosa alimenta o scatena le vostre paure, la vostra rabbia e la vostra tristezza, e cosa si nasconde dietro di esse. Inoltre, vi darà la libertà di inquadrare la situazione in modo diverso e di scegliere una risposta differente rispetto a quella che potrebbe esservi dettata dalla vostra storia.*

### **Sintonizzarsi sulle emozioni**

Sintonizzarsi sulle emozioni difficili può sembrare un gesto piuttosto alieno, visto che la nostra cultura spesso incoraggia la soppressione, la negazione o lo sradicamento del dolore. Non è forse giunto il momento di cominciare a riconoscere queste parti di noi stessi anziché continuare a evitarle o a ignorarle? Se impariamo a concepire queste sfide in termini di riti di passaggio, anziché scappare quando le incontriamo, ne ricaveremo l'opportunità di imparare e di crescere, e forse cambieremo perfino le circostanze che ci conducono allo stato di disagio.

Vi siete mai chiesti perché è stato dato il nome di "assicurazione sulla vita" a quella che in realtà è un'assicurazione sulla morte? Vi siete domandati perché l'"assicurazione sanitaria" si chiama così, visto che in realtà è un'assicurazione sulla malattia? Sono domande che potrebbero sembrare stupide, ma servono a ricordarci l'enorme frequenza con cui i media e la nostra cultura deviano la nostra attenzione dagli argomenti difficili. Siamo invasi da messaggi che indicano che dovremmo restare giovani, avere un corpo splendido e prendere medicine ogni volta che ci sentiamo ammalati, tristi o impauriti. Sebbene assumere farmaci a volte possa essere indispensabile per la salute e il benessere, è importante anche coltivare la resilienza interiore nell'affrontare lo stress, il dolore e perfino la malattia.

Rivolgersi alle emozioni difficili e affrontare lo stress, l'ansia o il dolore non rappresenta un percorso facile. Può apparire pericoloso, e potreste dover superare un senso di indisponibilità a farlo; ma che altro si può fare? Come dice un vecchio detto: «Corri pure, tanto non ti puoi nascondere». Probabilmente scoprirete che, quando non lo affrontate, il vostro dolore aumenta e finisce per diventare un fardello troppo pesante da portare. In una sua raccolta di aforismi, Franz Kafka ne scrisse uno che recita: «Ci si può sottrarre all'atto di soffrire per il mondo, si ha il permesso di farlo e tutto questo corrisponde alla natura umana, ma forse quel diniego è proprio quella forma di sofferenza che si sarebbe potuto evitare». (1946, 158).

### **• La storia di Bob: un'indagine personale**

*Molti anni fa ero al telefono in ufficio e parlavo con un'amministratrice ospedaliera del programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness. Sentivo che lei non recepiva una delle mie preoccupazioni e che non dava sostegno al programma. Col procedere della conver-*

sazione cominciai a irritarmi, quasi fino al punto da attaccarla. Fortunatamente guardai l'orologio e mi resi conto di dover porre fine a quella conversazione perché avevo un appuntamento. Dopo l'appuntamento ero ancora adirato a causa di quella telefonata, così cercai di radicarmi, portando la consapevolezza sul respiro; ma la mente tornò subito sulla conversazione telefonica e si fece di nuovo intrappolare completamente dalla storia. Cominciai a ribollire e a pensare: "Appena finisco di meditare prendo il telefono e gliene dico quattro!". Riconoscendo di essermi allontanato mentalmente, pensai: "Oh, mente errante", ma prima ancora di rendermene conto, ero di nuovo al punto di prima, intento a provare rabbia e a pensare a come fare per prendermi la rivincita. Alla fine mi resi conto di essere molto arrabbiato, forse ben oltre ciò che quella conversazione in sé avrebbe richiesto, e che dovevo andare più a fondo nell'analisi della situazione.

Cominciai la mia autoindagine sulla rabbia in stato di piena presenza mentale, semplicemente discernendo e riconoscendo di essere effettivamente molto arrabbiato. Cercai solo di sentire la rabbia senza cercare di capirla. Era un processo difficile e sgradevole, e più di una volta mi ritrovai di nuovo dentro alla mia storia reattiva. Alla fine cominciai a sentir emergere un'altra emozione: la tristezza, una grande tristezza. Percepì la tristezza allo stesso modo e col passare dei minuti essa mi rivelò il ricordo di non essere stato compreso da altri amministratori ospedalieri quando cercavo di illuminarli sulla mindfulness. Mentre continuava ad essere presente in me la sensazione di non essere compreso, cominciai a sentire che c'era dell'altro da svelare. Mi rivolsi nuovamente alla percezione del dolore e gradualmente venne in superficie una rivelazione più profonda. Riconobbi la vecchia e ben nota sensazione di non essere visto, capito o accettato dagli altri. Mentre avevo quelle percezioni mi resi conto di quanta parte della mia vita avevo trascorso impegnandomi a ottenere approvazioni o conferme dagli altri. Mi faceva male rendermene conto, ma era anche tremendamente liberatorio. Ora che avevo capito quale fosse l'innesco, mi rendevo conto che non avevo più bisogno di prolungare o di provocare l'escalation di quel "conflitto" con l'amministratrice dell'ospedale. Infatti, riflettendo sulla nostra conversazione, mi resi conto che in realtà lei cercava di darmi sostegno, ma i miei preconcetti e i miei schemi abituali mi impedivano di rendermene conto.

### Trovare il vostro cuore

*Nell'autoindagine basata sulla mindfulness si impara a riconoscere e analizzare qualunque sentimento su cui si vorrebbero più informazioni. Sebbene possa essere difficile farlo, rivolgersi verso le proprie paure e altre emozioni sgradevoli può mettere a nudo delle perle nascoste. Riconoscere le vostre paure e farne un'analisi di questo genere spalancherà le porte a una comprensione più profonda, oltre che alla compassione e alla pace. Nella sua poesia dal titolo Incondizionato, Jennifer Paine Welwood descrive molto bene questo viaggio e il suo potenziale di profonda trasformazione:*

*Disposta a provare solitudine,  
scopro connessioni ovunque;  
fronteggiando la mia paura,  
incontro la guerriera che è in me;  
aprendomi alla perdita,  
ottengo l'abbraccio dell'universo;  
arrendendomi al vuoto,  
trovo pienezza sconfinata.  
Ogni stato d'animo che evito mi insegue,  
ogni stato d'animo che accetto mi trasforma,  
e si trasforma esso stesso  
in radiosa e preziosa essenza.  
Mi inchino a chi ha deciso che così fosse,  
a chi ha creato questo Gioco magistrale;  
giocarlo è delizia purissima,  
onorarne la forma è vera devozione.*

JENNIFER PAINE WELWOOD, *Unconditional* (1998, 21)

### **Pratica formale:** *autoindagine secondo la mindfulness per lo stress e l'ansia*

*Potete svolgere quest'autoindagine stando sdraiati o seduti, ma se stando sdraiati vi accorgete che vi state addormentando, provate ad assumere una postura più eretta. Portate la vostra piena e completa attenzione su questa pratica mentre leggete la meditazione che segue, facendo una pausa dopo ogni paragrafo per assimilare pienamente questa pratica per trenta minuti.*

*Iniziate l'esercizio congratulandovi con voi stessi per esservi concessi del tempo prezioso per meditare. Possiate essere consapevoli che si tratta di un atto d'amore. Mentre cominciate a fermarvi e a essere presenti, acquisite consapevolezza del corpo e della mente e di qualsiasi cosa portiate in voi, come ad esempio, sentimenti o pensieri risalenti agli eventi della giornata o a qualsiasi cosa vi sia successa di recente. Semplicemente riconoscete e consentite a qualsiasi cosa ci sia in voi di fare il suo corso, senza alcuna forma di analisi o valutazione. Spostate gradualmente il fulcro della consapevolezza sul respiro, respirando in modo normale e naturale. Siate consapevoli quando ispirate e quando espirate. Siate consapevoli solo del respiro e concentrate la consapevolezza sull'addome, sentendo il ventre che si espande a ogni inspirazione e si contrae a ogni espirazione.*

*Semplicemente vivete la vita un respiro alla volta. Inspirare, espirare, osservando ogni respiro mentre appare e scompare. Respirate.*

*Ora ritirate dolcemente la consapevolezza dal respiro e portatela nella sfera delle sensazioni corporee.*

*Fate una scansione del corpo, una parte alla volta. Mentre praticate il body scan, percepite e riconoscete ogni sensazione. Dapprima è importante solo percepire le sensazioni, poiché è talmente facile smarrirsi nei pensieri. Limitatevi a cavalcare le onde delle sensazioni attimo dopo attimo. Potreste diventare consapevoli anche di pensieri e di emozioni. Semplicemente fateci caso senza analisi o giudizio, e senza farvene catturare.*

*E adesso ritirate dolcemente la consapevolezza dal body scan mentre passate all'autoindagine secondo la mindfulness, analizzando qualunque emozione, pensiero o sensazione fisica si trovi al di sotto della superficie della consapevolezza e possa alimentare ansie e paure.*

*Appuntate dolcemente la vostra attenzione su qualunque sensazione di paura, ansia o altre emozioni difficili. Consentitevi di percepire l'emozione, riconoscendo l'effetto che ha sul corpo e sulla mente. Per cominciare quest'esplorazione, per prima cosa dovete fare un controllo su voi stessi per decidere se vi sembra sicura oppure no. Se non vi sentite al sicuro, forse è meglio aspettare e riprovarci in seguito e, per ora, restare concentrati solo sul respiro. Prendetevi un momento adesso per eseguire questo controllo. Se sentite di non dover procedere con l'indagine che seguirà, ascoltate voi stessi. A parlare potrebbe essere la voce compassionevole della vostra mente e del vostro cuore. Sappiate che potete continuare l'indagine in un'altra occasione. Se non vi sentite di continuare, ora potete passare alla meditazione sul respiro.*

*Se vi sentite al sicuro, portate la consapevolezza nel corpo e nella mente e cominciate a permettere a voi stessi di percepire e riconoscere qualunque sensazione fisica, emozione o pensiero, semplicemente lasciando che segua il suo corso, senza cercare di analizzare o di capire.*

*Potreste scoprire che queste sensazioni contengono una moltitudine di pensieri, emozioni o ricordi che vi stanno causando paura, ansia o altre emozioni opprimenti. Quando cominciate a riconoscere ciò che non è stato ancora riconosciuto, la porta verso la rivelazione e la comprensione si apre. Mentre vi rivolgete verso le vostre emozioni, esse potrebbero mostrarvi l'oggetto della vostra preoccupazione, rabbia, tristezza o smarrimento.*

*Potreste apprendere che resistere alle emozioni ignorate spesso produce ulteriore paura, e che imparare ad accoglierle anziché combatterle può ridurre il loro potere.*

*Seguite semplicemente il flusso di qualunque cosa sentiate, nella mente e nel corpo, permettendovi di percepire e riconoscere ogni cosa. Limitatevi a lasciare che le ondate di emozioni, pensieri e sensazioni facciano liberamente il loro percorso.*

*Riconoscendo le vostre paure e altre emozioni penose, potreste aprire le porte a un senso più profondo di comprensione, compassione e pace.*

Ora ritiratevi dolcemente dall'autoindagine e portate l'attenzione sulla mente, sui pensieri e sulle emozioni. Osservate la mente senza alcuna avversione o indulgenza. Riconoscete semplicemente le numerose e mutevoli formazioni mentali che vi si presentano attimo dopo attimo. Come se foste sdraiati su di un campo e osservaste le nuvole scorrere in cielo, osservate così anche la mente.

Potreste divenire consapevoli che la mente pensa per conto suo. Analizza, scruta, pianifica, ricorda, paragona, contrappone. Essa sogna, fantastica e ha simpatie e antipatie. La mente è occupata a riflettere su questo e su quello, mentre i pensieri arrivano, si formulano e recedono. Osservateli mentre appaiono e scompaiono, concependoli solo come pensieri.

Pensate a voi stessi come a un meteorologo, limitandovi a osservare degli schemi climatici interiori senza giudizio, restando semplicemente in compagnia delle cose così come sono. I pensieri si manifestano per poi svanire. Osservateli mentre compaiono e scompaiono; sono solo pensieri.

Mano a mano che imparate a dare spazio con sempre maggiore imparzialità ed equilibrio a qualsiasi cosa si affacci all'interno di voi, potete cominciare a seguire il flusso. Anziché lottare od opporre resistenza a ciò che si presenta, arriverete a comprendere e a sapere nel profondo di voi stessi che tutto cambia.

Perfino se state vivendo tempeste di ansia, dolore, tristezza, rabbia o confusione, o forse specialmente in quei momenti, saprete che dando spazio a quei sentimenti essi diminuiranno progressivamente.

Adesso ritiratevi dall'osservazione degli stati mentali e tornate al respiro, percependo tutto il vostro corpo mentre ispirate ed espirate. Sentite tutto il corpo mentre si solleva durante l'inspirazione e ricade verso il basso durante l'espirazione. Percepitate il corpo come un unico organismo completo, connesso e integro.

Congratulatevi nuovamente con voi stessi per esservi concessi il tempo di fare questa meditazione, e sappiate che tutto ciò contribuisce alla vostra salute e al vostro benessere. Possiate comprendere che questo è un atto d'amore. Che tutti gli esseri possano essere in pace.

### **Diario dell'autoindagine secondo la mindfulness sullo stress e l'ansia**

Concedetevi qualche minuto per annotare qualunque cosa sia emersa per voi mentalmente, emotivamente e fisicamente mentre svolgevate questa pratica per la prima volta.

---

---

---

---

---

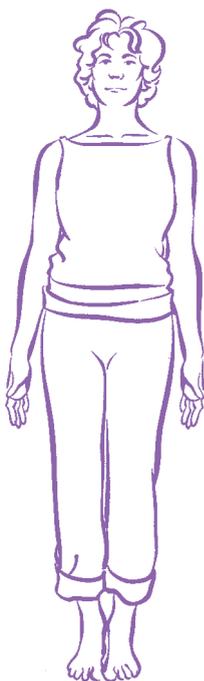
---

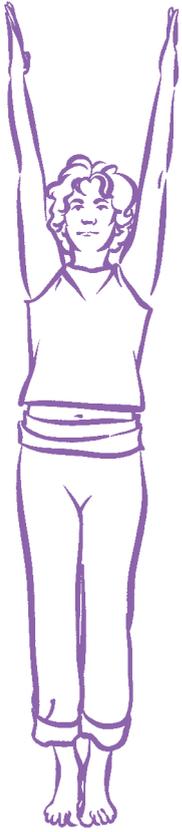
## Pratica formale: yoga in piedi secondo la mindfulness

*Vi ricordiamo che lo yoga della mindfulness comporta l'atto di portare la consapevolezza sul respiro e il movimento, sulla postura, sui pensieri e sulle emozioni durante la pratica. Indossate abiti comodi che non vi limitino nei movimenti e assicuratevi di avere a disposizione sufficiente spazio per eseguire le posizioni. Vi suggeriamo di usare un tappetino da yoga. Prima di cominciare osservate la sequenza di illustrazioni presentata qui di seguito, al fine di familiarizzarvi con le posture. Potete semplicemente leggere le seguenti descrizioni delle posture e poi fare pratica seguendo il testo. Se non fate ginnastica regolarmente, o se non siete molto elastici, forse è meglio cominciare dalla versione di 15 minuti per poi aumentare via via. Ascoltate i saggi consigli del vostro corpo in questo caso. Comunque vi preghiamo di rileggervi l'avvertenza riferita all'esercizio dello yoga da sdraiati, inserita nel capitolo precedente, affinché possiate far pratica mostrando saggezza e riguardo per il vostro corpo.*

### Posizione della montagna

*State in piedi eretti con le braccia ai lati del corpo e i palmi leggermente aperti. Non chinatevi in avanti o all'indietro e tenete la testa bene al centro fra le spalle. Distribuite equamente il peso su entrambi i piedi e tenete le ginocchia, le anche e le spalle allineate. Respirate normalmente.*



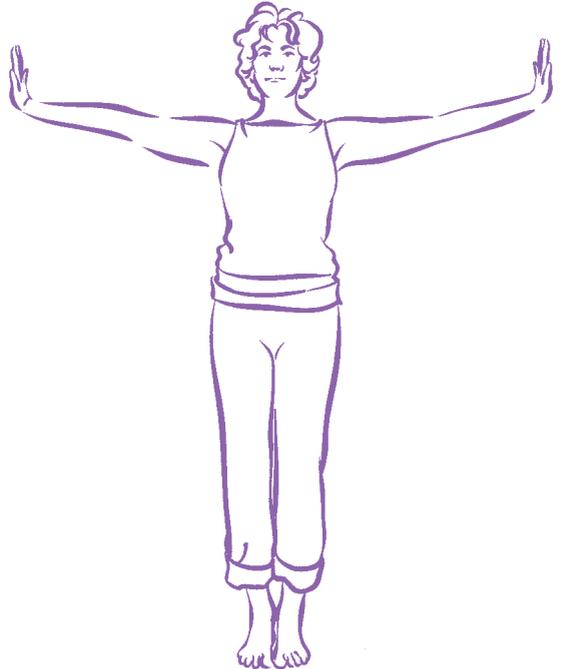


### Allungamento di tutto il corpo in piedi

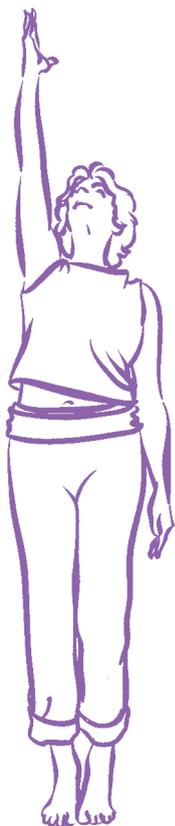
*Inspirate e sollevate entrambe le braccia lungo i fianchi portandole poi verso l'alto, con i palmi che si guardano. Puntate lo sguardo in avanti e allungate le braccia e il torace verso l'alto, in direzione del cielo. Espirate e abbassate lentamente le braccia riportandole lungo i fianchi con consapevolezza. Inspirare ed espirate, poi ripetete altre due volte.*

### Allungamento orizzontale delle braccia

*Inspirate e sollevate entrambe le braccia all'altezza delle spalle, tenendo le braccia tese, con i palmi rivolti verso l'alto; in alternativa potete iniziare con i palmi rivolti verso il basso e flettere i polsi affinché i palmi siano rivolti direttamente all'esterno, lontano da voi. Espirate e abbassate dolcemente le braccia lungo i fianchi con consapevolezza. Inspirare ed espirate, poi ripetete altre due volte.*



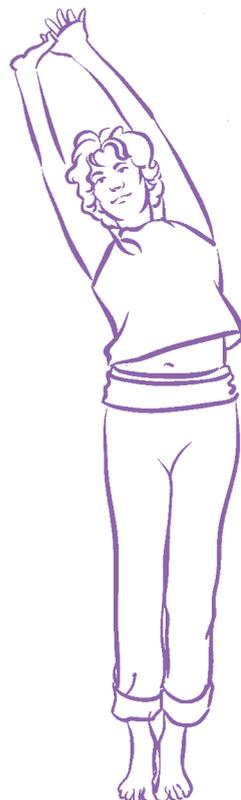
## Allungamento del braccio



*Respirando normalmente, sollevate in alto il braccio destro, allungandolo verso il cielo, alzando simultaneamente il tallone sinistro, mantenendo le dita del piede sinistro a contatto col pavimento. Rilasciate lentamente e tornate alla posizione della montagna, poi ripetete sull'altro lato del corpo.*

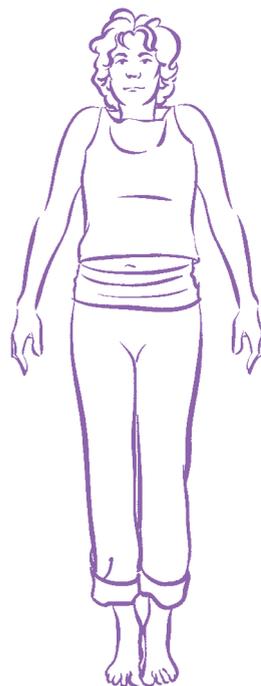
## Allungamento laterale del corpo

*Inspirate e sollevate entrambe le braccia al di sopra del capo. Intrecciate i pollici ed espirate. Inspirare, in posizione ben eretta e allungata verso l'alto, poi espirate e, mantenendo il torace rivolto in avanti, piegatevi sul lato destro del corpo, inspirando ed espirando, e siate pienamente consapevoli di qualsiasi ondata di sensazioni, pensieri o emozioni... restando presenti. Ritornate in posizione eretta con le braccia allungate verso il cielo, poi espirate e abbassate lentamente le braccia lungo i fianchi. Ripetete dall'altro lato del corpo.*



### **Rotazione delle spalle**

*Stando in piedi nella posizione della montagna, sollevate e abbassate le spalle consapevolmente, facendole ruotare velocemente in avanti, poi all'indietro, per poi tornare in posizione neutra.*



### **Allungamento del collo**

*Avvicinate lentamente l'orecchio destro verso la spalla destra, senza alzare la spalla. Respirate normalmente. Ripetete sull'altro lato del corpo.*

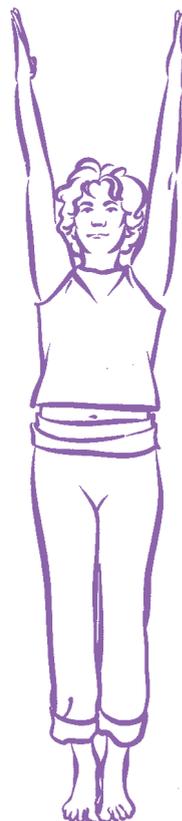
### Allungamento diagonale del collo



*Avvicinate l'orecchio destro alla spalla destra, senza alzare la spalla. Tenendo il braccio destro lungo il fianco, aprite il palmo della mano destra e rivolgetelo in avanti. Lasciate penzolare il capo e voltatevi in direzione del palmo della mano destra, allungando il collo diagonalmente. Respirate normalmente. Ritornate alla posizione di partenza, poi ripetete sull'altro lato del corpo. Riprendete la posizione della montagna.*

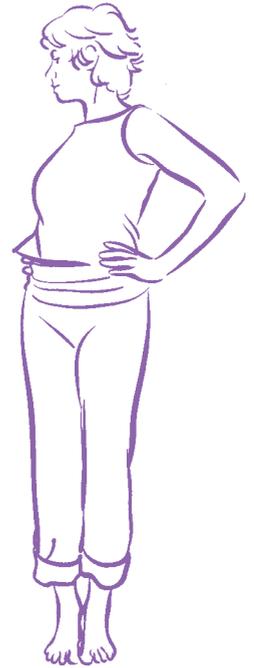
### Allungamento di tutto il corpo in piedi

*Ripetete l'allungamento di tutto il corpo, inspirando e sollevando entrambe le braccia al di sopra del capo, poi espirate e abbassate le braccia lentamente e consapevolmente, riportandole lungo i fianchi. Inspirate ed espirate, poi ripetete altre due volte.*



### Rotazione in piedi - I

*Ponete le mani sui fianchi, inspirate e restate eretti. Espirate, e tenendo il bacino rivolto in avanti, ruotate il torace a destra, guardando al di là della spalla destra, e siate pienamente consapevoli di qualunque ondata di sensazioni, pensieri o emozioni... restando presenti. Respirate normalmente, poi rilasciate e tornate alla posizione di partenza. Ripetete dall'altro lato del corpo.*



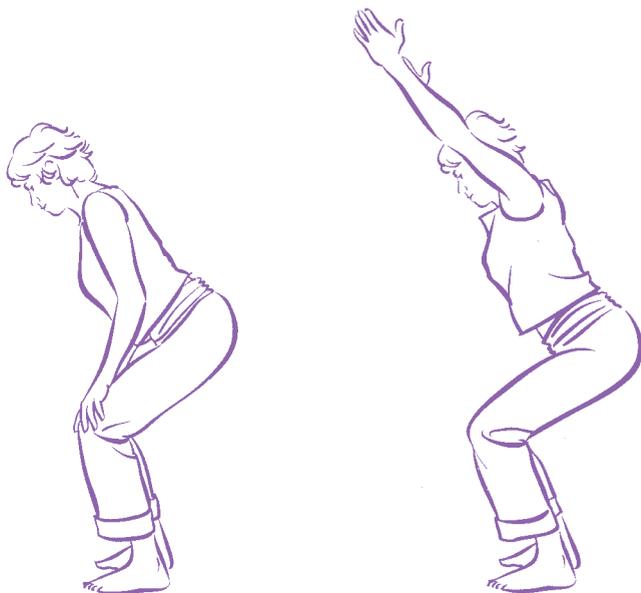
### Rotazione in piedi - II

*Ripetete la rotazione in piedi da entrambi i lati del corpo, ma stavolta lasciate ruotare il bacino e le gambe, mantenendo fermi al loro posto solo i piedi, puntati in avanti. Rilasciate e tornate alla posizione della montagna.*



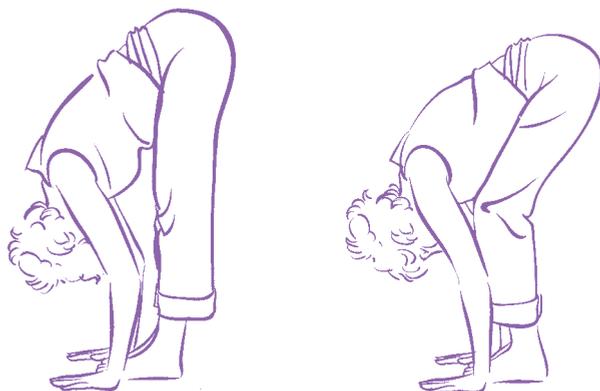
## Posizione di centro-campo

Flettete dolcemente le ginocchia e piegatevi leggermente in avanti, posando le mani sulle cosce. Respirate normalmente. Mantenendo in posizione le gambe e la parte superiore del corpo, sollevate le braccia al di sopra del capo, allineandole con la colonna vertebrale, con i palmi che si guardano. Respirate normalmente, poi tornate alla posizione della montagna.



## Piegamento in avanti

Inspirate e sollevate le braccia al di sopra del capo facendo un allungamento di tutto il corpo, poi espirate e abbassate lentamente le mani verso il pavimento. Fermatevi quando avete bisogno di inspirare, riposatevi per un respiro e poi espirate, allungandovi ulteriormente verso il basso. Potete piegare leggermente le ginocchia. Quando avete raggiunto la posizione che riuscite a mantenere comodamente il più in basso possibile, respirate normalmente alcune volte. Inspirare e tornate lentamente alla posizione di partenza, facendo una pausa quando espirate, e poi riprendete la posizione della montagna. Ripetete tre volte.





### Allungamento di tutto il corpo in piedi

*Ripetete lo stretching completo di tutto il corpo, inspirando e sollevando entrambe le braccia al di sopra del capo, poi espirate abbassando lentamente le braccia lungo i fianchi con consapevolezza. Inspirate ed espirate, poi ripetete altre due volte.*

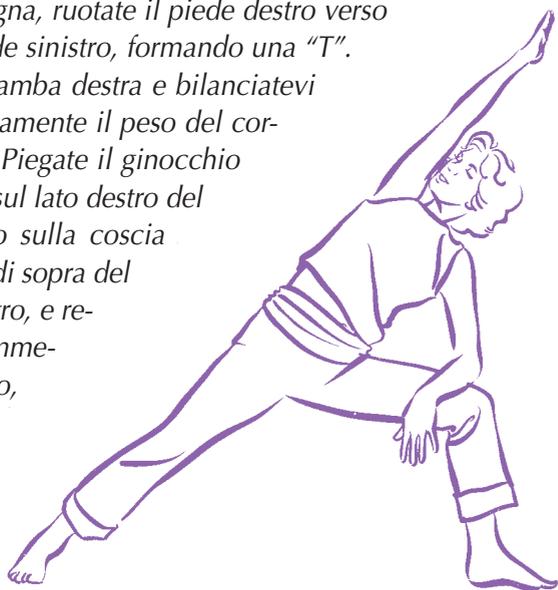
### Posizione di equilibrio - I

*Per questa posizione sentitevi liberi di appoggiarvi a un sostegno finché non sviluppate un equilibrio migliore. Iniziando dalla posizione della montagna, percepite il vostro corpo ben bilanciato su entrambi i piedi, con ginocchia, fianchi e spalle allineati. Col piede sinistro poggiato saldamente a terra, piegate il ginocchio destro e sollevatelo davanti a voi, per quanto vi è possibile farlo restando in posizione comoda, e mantenetevi in equilibrio. Respirate normalmente, rimanendo pienamente consapevoli di qualunque ondata di sensazioni, pensieri o emozioni... restando presenti. Rilasciate e ripetete dall'altro lato del corpo. Mano a mano che il vostro equilibrio migliora, potete sollevare il ginocchio più in alto e stendere le braccia al di sopra del capo.*



## Triangolo modificato

Partendo dalla posizione della montagna, ruotate il piede destro verso l'esterno col tallone al centro del piede sinistro, formando una "T". Fate un lungo passo laterale con la gamba destra e bilanciatevi in quella posizione, distribuendo equamente il peso del corpo sui piedi. Respirate normalmente. Piegate il ginocchio destro e il gomito destro e sporgetevi sul lato destro del corpo, posando l'avambraccio destro sulla coscia destra. Allungate il braccio sinistro al di sopra del capo, avvicinandolo all'orecchio sinistro, e respirate normalmente. Percepitate la simmetria data dal braccio teso sopra il capo, allineato alla gamba tesa. Invertite il movimento per tornare alla posizione della montagna, poi ripetete sull'altro lato del corpo.



## Triangolo completo

Riprendete il triangolo modificato, ma questa volta mantenete tesa la gamba destra e portate su il braccio destro lungo il fianco all'altezza della spalla, poi piegatevi verso destra, tendendo la mano destra verso il basso fino ad afferrare delicatamente la gamba, la caviglia o il piede destri. Inspirate ed espirate, poi estendete il braccio sinistro verso il soffitto e voltate il capo, portando lo sguardo verso l'alto. Il vostro corpo dovrebbe tracciare una lunga linea diagonale a partire dal piede sinistro, passando lungo il lato sinistro del corpo e su verso i polpastrelli della mano sinistra. Respirate normalmente, ponendo piena attenzione a qualunque ondata di sensazioni, pensieri o emozioni... restando presenti. Invertite il movimento per tornare alla posizione della montagna, poi ripetete sull'altro lato del corpo.



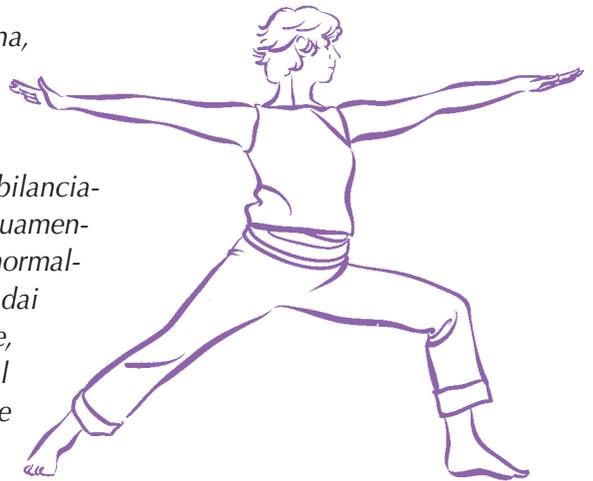
## Posizione di equilibrio - II

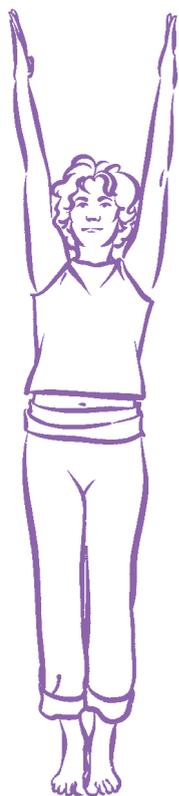
Per questa postura sentitevi liberi di appoggiarvi a un sostegno finché non sviluppate un equilibrio migliore. Iniziando dalla posizione della montagna, percepite il vostro corpo ben bilanciato su entrambi i piedi, con ginocchia, fianchi e spalle allineati. Col piede sinistro poggiato saldamente a terra, piegate il ginocchio destro e sollevate all'indietro il piede destro, dietro di voi. Afferrate con la mano destra la caviglia destra o l'orlo del pantalone destro e tirate il tallone un po' più vicino ai glutei, se riuscite. Sollevate il braccio sinistro verso il soffitto e respirate normalmente. Rilasciate e fate qualche respiro in piena consapevolezza, poi ripetete sull'altro lato del corpo.



## Posizione del guerriero

Partendo dalla posizione della montagna, ruotate il piede destro verso l'esterno, puntando il tallone al centro del piede sinistro, formando una "T". Fate un lungo passo laterale con la gamba destra e bilanciatevi in quella posizione, distribuendo equamente il peso del corpo sui piedi. Respirate normalmente. Estendete le braccia a partire dai lati del corpo fino all'altezza delle spalle, poi piegate il ginocchio, allineandolo al di sopra della caviglia sinistra, e puntate lo sguardo al di là del braccio destro, mantenendo fermo il tronco. Respirate normalmente, poi rilasciate piano e tornate alla posizione della montagna. Fate alcuni respiri normali, poi ripetete sull'altro lato del corpo, tornando di nuovo alla posizione della montagna per il tempo di alcuni respiri.





### **Allungamento di tutto il corpo in piedi**

*Ripetete lo stretching completo di tutto il corpo, inspirando e sollevando entrambe le braccia al di sopra del capo, poi espirate abbassando lentamente le braccia lungo i fianchi con consapevolezza. Inspirate ed espirate, poi ripetete altre due volte.*

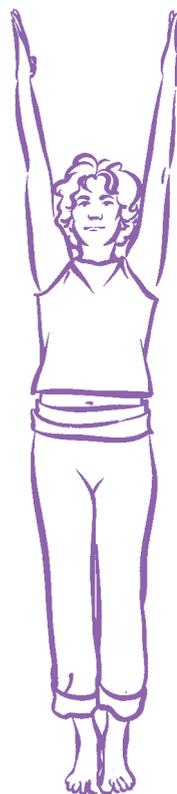
### **Posizione del cane con la testa in giù**

*Piegate le ginocchia e posate le mani sul pavimento in modo tale da avere le ginocchia posizionate al di sotto dei fianchi e le mani al di sotto delle spalle. Inspirando, sollevate fianchi e glutei per dar forma col vostro corpo a una "V" o a una "U" capovolta. Questa posizione è faticosa, quindi eseguitemela con delicatezza e respirate in modo naturale. Inizialmente potreste dover tenere le ginocchia leggermente piegate. Per aumentare la vostra elasticità corporea, portate alternativamente i talloni a toccare il pavimento per effettuare l'allungamento delle gambe. Mano a mano che diventerete più elastici, cercate di poggiare contemporaneamente entrambi i talloni sul pavimento. Rilasciate e tornate alla posizione della montagna.*



### Allungamento di tutto il corpo in piedi

Ripetete lo stretching completo di tutto il corpo, inspirando e sollevando entrambe le braccia al di sopra del capo, poi espirando e abbassandole lentamente lungo i fianchi con consapevolezza. Inspirate ed espirate, poi ripetete altre due volte.



### Allungamento da seduti

Eseguite una transizione dolce, sedendovi sul pavimento con entrambi i piedi stesi di fronte a voi. Sedete in posizione eretta, sollevate il petto e respirate normalmente. Rilasciate lentamente.



### Allungamento inguinale

Da questa posizione a sedere piegate le ginocchia unendo le piante dei piedi, lasciando ricadere di lato le ginocchia. Avvicinate lentamente i piedi al corpo tenendoli in posizione centrale e portandoli il più vicino possibile alla zona inguinale, pur mantenendo una posizione confortevole. Fatelo afferrando i piedi e tirandoli verso l'inguine o posando le mani sul pavimento dietro di voi e scivolando in avanti poco a poco col corpo, avvicinandovi ai piedi. Respirate normalmente, ponendo piena attenzione a qualunque ondata di sensazioni, pensieri o emozioni... restando presenti.



## Piegamento in avanti

*Sempre eseguendo lo stretching inguinale, liberate la gamba destra e stendetela a terra di fronte a voi, se possibile incuneando ancora di più il piede sinistro nell'incavo inguinale. Inspirate e stendete in alto le braccia verso il soffitto, con i palmi che si guardano.*



*Espirare e chinatevi in avanti, stendendo le braccia di fronte a voi e afferrando la gamba o la caviglia o il piede destri. Se fate fatica, non forzate. Per fare questo allungamento potete piegare il ginocchio o mettergli sotto un cuscino. Respirate normalmente. Rilasciate la postura, tornando in posizione eretta da seduti, poi stendete la gamba sinistra di fronte a voi e incuneate il piede destro nell'inguine. Ripetete il piegamento in avanti, stavolta afferrando la gamba o la caviglia o il piede sinistri. Rilasciate e tornate in posizione eretta da seduti, con entrambe le gambe stese di fronte a voi.*

## Rotazione da seduti

*Col piede sinistro poggiato a terra, piegate la gamba sinistra sollevando il ginocchio verso l'alto e avvicinando al corpo il più possibile il tallone sinistro, pur mantenendo una postura comoda. Inspirate e avvolgete il gomito destro intorno al ginocchio sinistro, posando a terra la mano sinistra dietro il gluteo sinistro, poi espirate e ruotate il tronco a sinistra.*

*Respirate normalmente, e siate pienamente consapevoli di qualsiasi ondata di sensazioni, pensieri o emozioni... restando presenti. Inspirate e tornate alla posizione di partenza, poi ripetete sull'altro lato del corpo.*



