

UNA PRATICA DI 5 MINUTI

per tornare al corpo

(spazio di presenza – versione stampabile)

Quando usarla

Usa questa pratica quando:

- senti tensione senza un motivo preciso
- la mente corre e il corpo resta indietro
- ti accorgi che stai “funzionando”, ma non sentendo

Cinque minuti bastano.
Non serve silenzio perfetto.
Solo disponibilità.

Prima di iniziare

Se puoi:

- siediti con i piedi appoggiati a terra
- oppure resta in piedi, ferma
- lascia il telefono lontano

Non devi fare bene.
Devi solo esserci.

La pratica

1. Appoggia il peso

Chiudi gli occhi, se ti va.
Porta l'attenzione ai piedi.

Senti:

- il contatto con il pavimento
- il peso che scende
- il corpo che si appoggia

.....
.....

2. Porta il respiro nel corpo

Non cambiare il respiro.
Osservalo.

Dove lo senti di più?

- petto
- pancia
- gola

3. Ascolta una tensione

C'è una parte del corpo che:

- stringe
- pesa
- trattiene

Porta lì l'attenzione.
Senza correggere.

.....

.....

4. Chiedi piano

Dentro di te, formula questa domanda:

“Di cosa ho bisogno adesso?”

Aspetta.
Non rispondere subito.

.....

.....

5. Un gesto possibile

Chiediti:

**“Qual è un gesto semplice
che posso fare oggi
per prendermi cura di me?”**

Non grande.
Non definitivo.
Possibile.

.....
.....
.....

Pausa finale

Rimani ferma ancora qualche respiro.

Nota:

- se qualcosa è cambiato
- anche solo di poco

Apri gli occhi.
Porta con te ciò che c'è.

Questo è sufficiente.