

# Tecniche di approccio allo sviluppo personale

ALLEGATO AL

*Corso  
per condurre  
meditazioni*

### **RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE**

L'indicazione è di praticarla ogni giorno, da due a quattro volte, ovvero 8 oppure 16 minuti quotidiani in tutto.

### **ALTRE PRATICHE**

L'indicazione è di provarle tutte almeno una volta. Se non riuscite, provatene almeno tre a vostra scelta oltre la Respirazione Consapevole.

.

### LEGENDA

Qui sono suggerite 12 tecniche, suddivise in due tipologie:



**BASE (2)**



**INTERMEDIE (10)**

## RESPIRO CONSAPEVOLE – SMART VERSION

### ■ • **Tecnica di centratura**

Da fare da 2 a 4 volte al giorno, nonché ogni volta in cui si vuole accedere alla propria centratura. Inizialmente praticare a occhi chiusi, seduti in posizione comoda senza accavallare le gambe né incrociare le braccia. La durata raccomandata è di 4 minuti; utile impostare uno smart alarm in vibrazione, ricordandosi di tenere lo smartphone in modalità aereo.

Si pratica con il respiro nella pancia:

respirare inalando dalle narici e portando idealmente l'aria nella pancia immaginando che, ispirando, si gonfi un palloncino e, espirando, il palloncino si sgonfi e il corpo si rilassi, a cominciare dalle spalle che si abbassano.

Continuare a respirare in questo modo osservando sensazioni, pensieri, respiro, portandoti al centro di sé, come al centro di una ruota che è fermo mentre la periferia continua a girare.

Respirare e osservare fino al termine, riorientando l'attenzione al respiro ogni volta che è necessario.

## PRS

### ■ • **Tecnica di presenza e risposta**

Questo modello di risposta serve a mettere uno spazio, e dunque del tempo, tra impulso e reazione, trasformando la reazione in una risposta.

Si applica in qualsiasi situazione, sia interagendo con altri che da soli.

PRS è un acronimo:

**P = pausa**

**R = respira**

**S = scegli**

- **Pausa** = di fronte a una data situazione, fermarsi un attimo prima di reagire
- **Respira** = prendere uno o due respiri nella pancia (vedi Respiro Consapevole, sopra). In questo spazio e tempo, è possibile che avvenga una riflessione o un'intuizione su ciò che spinge le nostre emozioni del momento.
- **Scegli** = scegliere la risposta appropriata, il pensiero, l'azione, la comunicazione o la soluzione migliore, efficace, win-win.

NOTA: con il tempo sarà più facile anche, durante la pausa e il respiro, porre l'attenzione sul proprio corpo, sciogliendo eventuali contrazioni, posture o espressioni di tensione.

## MEMENTO NATURAE

### ■ • **Pratica**

Ricordare la natura. Questa pratica è tanto semplice e banale quanto efficace e rapida. Non occorre dilungarsi sugli effetti nocivi causati dalla separazione dell'essere umano dalla natura. Basti considerare che questa pratica è benefica in ogni situazione, in particolare per:

- stress
- overfocusing
- testa troppo piena
- nervosismo
- malinconia

Andare nella natura, frequentare la natura. Alcune volte, sperimentare la respirazione consapevole senza timer, cercando di rimanere presenti a se stessi immersi nella natura, parte della natura. Altre volte, semplicemente rimanere in silenzio e in ascolto, a occhi chiusi.

## SPERIMENTARE CONSAPEVOLEZZA VERSO L'ESTERNO

### ■ ▪ **Nota chi non noti**

Quando ci troviamo in mezzo ad altra gente, siamo portati a prestare maggiore attenzione alle persone del sesso dal quale siamo attratti e ai possibili competitori. Per esempio, un maschio eterosessuale è spinto a notare prevalentemente donne attraenti e giovani uomini (possibili competitori). L'esercizio consiste nel provare a dare consapevolmente attenzione, in questo caso, alle persone anziane, ai bambini piccoli o ai cani che si incontrano per strada.

### ■ ▪ **Nota ciò che non noti**

Un'altra tecnica sperimentabile: mentre si cammina o passeggia, provare a portare attenzione anche alla parte superiore della strada che stiamo percorrendo: cornicioni, terrazze, cielo, cime degli alberi, fiori sui davanzali.

## SPERIMENTARE CONSAPEVOLEZZA VERSO L'INTERNO

### ■ ▪ **Osserva il feeling**

Per esempio: pensando a qualcuno che non ti piace, con cui hai avuto un diverbio o dal quale senti di aver subito un torto, semplicemente osserva le tue sensazioni. Non valutare torto, ragione, misure, giudizi. Cerca di rimanere un osservatore distaccato. Distacco non significa allontanare le sensazioni, ma avvicinarsi a queste ancora di più, osservandole. A volte, proprio per mezzo di questa osservazione consapevole, le sensazioni perdono la loro forza e riusciamo a sperimentare maggior benessere e lucidità.

Questa tecnica si può applicare, preferibilmente dopo aver già fatto pratica con le precedenti, anche a sensazioni interiori che nulla hanno a che fare con altre persone, cogliendo l'insorgere della modalità "a random" o addirittura di pensieri o ruminazioni psicologiche negative. Come nel caso precedente, avviene osservando e rimanendo testimoni dei propri stati interiori.

### ■ ▪ **Osserva il mondo reale**

In situazioni passive, trasportati su un mezzo, alla stazione, dalla finestra, seduti su una panchina o in qualsiasi altra occasione che permetta una posizione da osservatore della realtà esterna, osserva tutto ciò che vedi senza essere reattivo, cioè provando a non valutare positivamente o negativamente quello che vedi. Cerca di evitare un coinvolgimento emotivo, affettivo o morale. Se questo accade, prendine nota e vai oltre. Semplicemente osserva, dall'interno (te stesso) verso l'esterno (la realtà). Respira, osserva e rimani presente. L'osservazione, che apparentemente è verso l'esterno, essendo inattivi fisicamente si volge in breve verso l'interno, sfumando i confini tra dentro e fuori.

## **GODERE DEL MOMENTO**

Queste tecniche, molto rapide, possono essere praticate in quei brevi momenti di inattività che possiamo trovare tra alcune azioni quotidiane e altre, in particolare se sono occasioni di rilassamento o piacere. In questi momenti, piuttosto che agire come di routine, proviamo a prendere dei piccoli spazi di presenza. Qui di seguito alcuni esempi, tenendo conto che ce ne possono essere molti altri.

### **■ ▪ La doccia**

Sei sotto la doccia e scegli di rimanere un paio di minuti in più a goderti il flusso dell'acqua calda sul corpo. Siediti, chiudi gli occhi e osserva come il tuo corpo riceve l'acqua, la postura, il calore. Rimani presente al respiro e a tutte le sensazioni che, come nuvole in cielo, passano attraverso di te per poi svanire.

### **■ ▪ Fine pasto**

Dopo aver mangiato, a pranzo o a cena, non passare immediatamente all'attività successiva, come tornare affrettatamente al lavoro, o sparecchiare il tavolo. Prenditi un attimo, saranno sufficienti anche quindici o trenta secondi, per rimanere inattivo e presente. Hai nutrito il tuo organismo, hai gustato cibi e bevande. Osserva le tue sensazioni e quanto hai attorno, con calma e leggerezza.

### **■ ▪ Fine attività**

Quando sei a fine lavoro, quando hai concluso una qualsiasi altra attività che ti ha impegnato, fermati un attimo. Evita di passare immediatamente all'azione successiva. Saranno sufficienti quindici o trenta secondi nei quali rimani un semplice osservatore di quanto accade fuori e dentro di te. Puoi provare questa tecnica anche alla fine di uno spettacolo, a teatro o al cinema, e in tutte quelle occasioni dove puoi rimanere per un attimo in più, mentre le altre persone si muovono come una folla.

### **■ ▪ Sui trasporti**

Se sei passeggero di un mezzo pubblico (e hai un posto a sedere), di un taxi, di un treno o di un aereo, dedica cinque minuti a rimanere con gli occhi chiusi, in posizione comoda, rilassata. Lascia che il busto e la testa siano diritti ma non rigidi. Rimani con i piedi poggiati a terra, non accavallare le gambe e non incrociare le braccia né le mani. Respira, ascolta le tue sensazioni, lascia passare i pensieri, accogli i suoni attorno a te e i movimenti del mezzo che ti sta trasportando, senza opporre resistenze e giudizi.

### **■ ▪ Sul letto**

Appena prima di addormentarti, quando spegni la luce con questa intenzione, prendi uno o due minuti per assaporare la sensazione delle membra distese sul materasso, la spina dorsale che si rilassa, la testa che affonda sul cuscino. Rimani presente al tuo corpo, al respiro, e ai pensieri e alle sensazioni che scivolano via.

NB: questi semplici esercizi possono essere delle pratiche quotidiane e hanno effetti positivi anche su stati tendenzialmente ansiosi, sul benessere del corpo, sull'umore, sulla lucidità mentale e la performance.