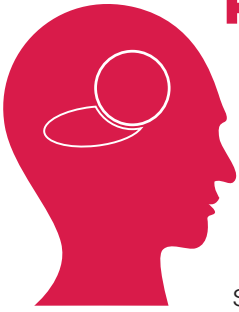


ATTIVITÀ DI CONSAPEVOLEZZA



Fare qualcosa “consapevolmente” significa rallentare, prestando attenzione a ogni momento. Mentre pratichiamo la consapevolezza, potremmo notare nuovi pensieri, nuove emozioni e nuove sensazioni. Attraverso la pratica, possiamo migliorare la nostra capacità di concentrazione, notando ciò che sta accadendo dentro e fuori di noi. Questa scheda propone attività che riguardano mangiare, fare stretching e massaggiarsi con consapevolezza.

MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA



1 Avvicina uno spuntino alla bocca, ma non mangiarlo subito. Semplicemente, osservalo.

Nota la sua consistenza. Annusalo. Mentre lo tocchi, puoi sentire qualche suono?



2 Ora da' un piccolo morso. Non deglutire subito. Che cosa percepisci? Che gusto? Che suono senti mentre lo mordi?

Descrivi la sensazione: _____

Descrivi il gusto: _____

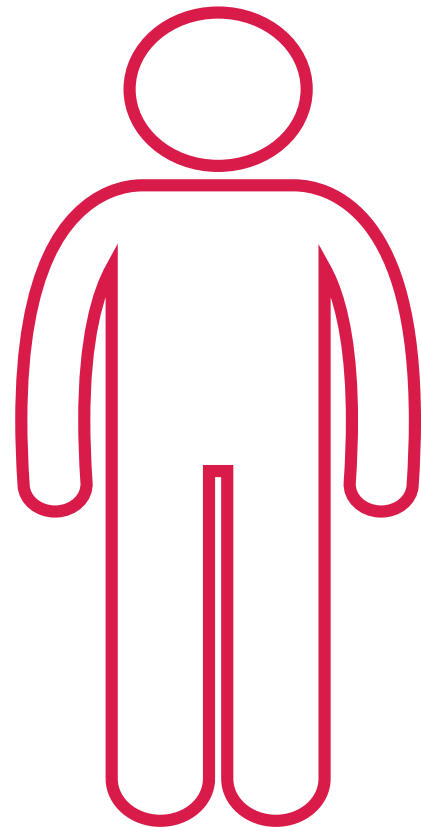
Descrivi il suono: _____



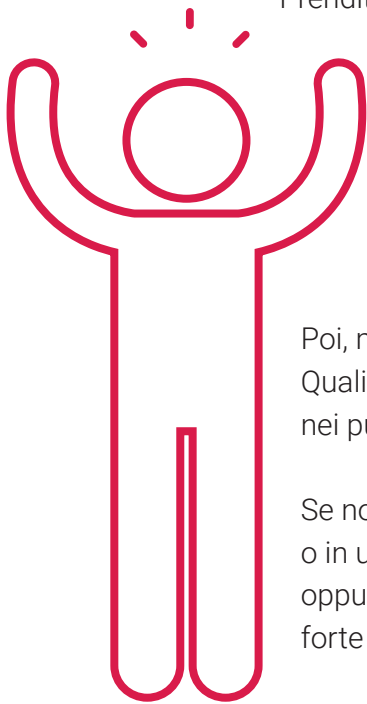
4 Continua a mangiare il più lentamente possibile. Che cosa noti?

Se la tua mente si distrae e si concentra su altre cose, riporta l'attenzione sul cibo e sull'esperienza dello spuntino. In che modo mangiare con consapevolezza ha cambiato questa tua esperienza?

3 Hai notato delle sensazioni piacevoli o neutre all'interno del corpo? Scrivile nei punti in cui le hai provate.



STRETCHING E MASSAGGIO CONSAPEVOLI



Prenditi un momento per prestare attenzione al tuo corpo, notando eventuali aree di tensione. Scegli una parte che senti particolarmente tesa e che vorresti distendere o massaggiare, ma non farlo subito. Immagina semplicemente di fare stretching o di massaggiarla. Quali sensazioni percepisci nel corpo?

Poi, molto lentamente, comincia ad allungarla o a massaggiarla con delicatezza. Quali sensazioni percepisci adesso? Scrivi sul disegno qui accanto le sensazioni, nei punti in cui le hai provate.

Se noti sensazioni spiacevoli, prova a fare altri movimenti. Puoi sederti, stare in piedi o in un'altra posizione che ti faccia sentire a tuo agio. Puoi mantenere lo stretching oppure contrarre delicatamente i muscoli e poi rilassarli; applicare una tensione forte o leggera; scegliere un'altra parte del corpo da allungare o massaggiare.

Quali sensazioni piacevoli o neutre hai notato nel tuo corpo? Scrivile.



Se noti che la tua mente vaga, focalizzandosi su altro, riporta l'attenzione sullo stretching, sul massaggio e sulle sensazioni all'interno del corpo.



Quando ti senti pronto a concludere questa attività, posa delicatamente la mano sulla parte del corpo che hai allungato o massaggiato, pensando: "Che io possa stare bene e sentirmi al sicuro e felice".



LA SFIDA DI OGGI

PENSA A UN'ALTRA ATTIVITÀ DA PRATICARE CON CONSAPEVOLEZZA. PUOI PROVARE A CAMMINARE, COLORARE, SCRIVERE O ASCOLTARE CONSAPEVOLMENTE. NOTA LE SENSAZIONI CHE PROVI NEL CORPO MENTRE PRATICHI. CONDIVIDI LA TUA ESPERIENZA CON QUALCUNO.