

ESPLORARE IL CORPO

20 minuti

- Sdraiatevi nella posizione del cadavere oppure sedetevi comodamente con la colonna vertebrale eretta. Dirigete la vostra attenzione consapevole alla sommità del capo.
- Tenendo gli occhi chiusi, osservate qualsiasi sensazione che riuscite a percepire alla sommità della testa. Potrebbe essere un formicolio, una vibrazione, un prurito, un dolore. Potrebbe essere una sensazione di pressione, di caldo o di freddo, oppure il contatto dell'aria sulla vostra pelle.
- Continuate a osservare qualsiasi sensazione percepite alla sommità della testa. (La ripetizione verbale aiuta a concentrare l'attenzione). Se non sentite niente, limitatevi ad aspettare (nel frattempo le vostre terminazioni nervose diventeranno più sensibili).
- Spostate l'attenzione sul volto e sul cuoio capelluto. Limitatevi a osservare senza giudicare: l'obiettivo è sentire quello che sta veramente succedendo nel vostro corpo, senza valutare se sia buono o cattivo, piacevole o spiacevole. Cercate di vivere il vostro corpo così come è in questo momento.
- Spostate l'attenzione sul collo. Ricordatevi di riservare la stessa attenzione a qualsiasi tipo di sensazione che riuscite a percepire: formicolii, il contatto del tessuto sulla pelle, i capelli che sfiorano il collo.
- Proseguite lungo il braccio destro, il braccio sinistro, la parte posteriore del corpo, la parte anteriore del corpo, il bacino, il fianco destro e la coscia, il polpaccio destro e il piede destro, il fianco sinistro e la coscia, il polpaccio sinistro e il piede sinistro. Portate la vostra attenzione alle piante dei piedi.
- Concludete osservando la vostra respirazione, concentrandovi sull'aria che entra ed esce dal naso e dalla bocca, solleva la gabbia toracica e stimola l'epidermide della parte bassa della schiena e del ventre.
- Aprite lentamente gli occhi; cercate di rimanere consapevoli delle vostre sensazioni anche quando ritornate a usare il senso della vista.

(A. Olsen: Anatomia Esperienziale)