

Ecco tre semplici esercizi di mindfulness c

1. **Respirazione Consapevole (5 minuti)**

Scopo: Riconnettersi con il proprio respiro e radicarsi nel momento presente.

Istruzioni:

1. Trova un posto tranquillo dove sederti comodamente, con la schiena diritta e i piedi ben piantati a terra (o incrociati se preferisci).
2. Chiudi gli occhi e inizia a portare l'attenzione al tuo respiro. Senti l'aria che entra e esce dalle narici o il movimento del tuo addome.
3. Respira naturalmente, senza forzare. Nota ogni respiro, senza cercare di cambiarlo. Se la tua mente inizia a vagare, gentilmente riporta l'attenzione al respiro.
4. Pratica per 5 minuti, concentrandoti sul presente e sul ritmo naturale del tuo respiro.

2. **Scansione del Corpo (10 minuti)**

Scopo: Aumentare la consapevolezza corporea e rilasciare tensioni accumulate.

Istruzioni:

1. Sdraiati o siediti comodamente, con gli occhi chiusi.
2. Porta l'attenzione ai piedi e inizia a osservare le sensazioni che provi in quella zona. Senti il contatto con il suolo o con la superficie su cui poggiano.
3. Sali lentamente lungo il corpo, prestando attenzione a ciascuna parte (polpacci, ginocchia, cosce, fianchi, addome, torace, spalle, braccia, mani, collo, viso, testa). Nota le sensazioni, la tensione, il calore o il rilassamento in ogni area.
4. Se noti tensione in qualche zona, cerca di rilassarla con il respiro, senza giudicare, solo osservando.
5. Completa l'esercizio portando l'attenzione di nuovo ai piedi e concludi con qualche respiro profondo.

3. **Osservazione del Pensiero (5 minuti)**

Scopo: Riconoscere i pensieri senza esserne sopraffatti.

Istruzioni:

1. Siediti comodamente con la schiena diritta, ma rilassata. Puoi chiudere gli occhi o mantenere lo sguardo morbido.
2. Inizia a osservare i tuoi pensieri senza cercare di fermarli o cambiarli. Immagina che siano come nuvole che passano nel cielo.
3. Quando un pensiero emerge, riconosci e lascialo andare, senza attaccarti ad esso. Se il pensiero ti porta lontano, gentilmente riportati al momento presente.
4. Pratica per 5 minuti, cercando di non giudicare i tuoi pensieri, ma semplicemente di notarli e lasciarli andare.

AVVERTENZE: Il materiale e le informazioni presenti in questa pagina non intendono sostituirsi a nessun tipo di trattamento medico o psicologico, se sospetti o sei a conoscenza di eventuali disturbi fisici o psicologici sei invitato ad affidarti ad un trattamento medico o psicologico specifico. L'autore declina ogni responsabilità di effetti o di conseguenze risultanti dall'utilizzo del materiale e delle informazioni presenti in questa pagina.