

# Body Scan Mindfulness

## Preparazione: Creare lo Spazio Giusto (Ovunque Tu Sia)

Una buona preparazione ti aiuta a entrare più facilmente nella pratica. Bastano pochi accorgimenti:

- **Luogo e Rumore:** Trova un luogo dove puoi non essere disturbato. L'obiettivo non è l'assenza di rumore, ma la tua intenzione a non lasciarti distrarre.
- **Abbigliamento e Temperatura:** Indossa abiti comodi. Durante la pratica il corpo si rilassa e la temperatura potrebbe scendere, quindi tieni una coperta a portata di mano.
- **Posizione e Supporti:** Scegli la posizione più comoda. Se ti sdrai, valuta di usare un piccolo cuscino sotto le ginocchia per alleviare la tensione sulla zona lombare.
- **Intenzione:** Metti il telefono in modalità silenziosa e decidi consapevolmente di dedicare i prossimi minuti a te stesso.
- **Respiro Iniziale:** Inizia con 3 respiri lenti e profondi. È il segnale che il tuo momento di pratica è iniziato.

## Un Aiuto per Iniziare: La Meditazione Guidata

Specialmente all'inizio, seguire una voce che ti guida passo dopo passo può fare una grande differenza. Per questo, ho preparato per te una **traccia audio gratuita del Body Scan** con la mia voce. Scegli tu se seguirla subito facendo click su ascolta o fare il download e ascoltarla dopo aver letto il testo della pratica.

## Metodo 1: La Pratica Classica (da Sdraiati)

Questa è la versione ideale per un'immersione completa, da fare a casa. L'invito è a seguire queste parole non come un comando, ma come un suggerimento gentile per orientare la tua attenzione.

### 1. La Posizione di Partenza

Distenditi comodamente a pancia in su, su un tappetino o sul letto. Lascia che le gambe si divarichino leggermente e che le punte dei piedi ricadano naturalmente verso l'esterno. Appoggia le braccia lungo il corpo, un po' discostate, con i palmi rivolti verso l'alto in un gesto di apertura, o verso il basso se ti senti più a tuo agio. Chiudi dolcemente gli occhi.

### 2. La Scansione del Corpo

Iniziamo ora l'esplorazione, un viaggio gentile attraverso il corpo, senza fretta e senza aspettative.

- **Piedi e Gambe:**

- Porta la tua attenzione alle **dita del piede sinistro**. Prova a sentirle una per una, se possibile. Potresti notare calore, un leggero formicolio, il contatto con una calza o magari nulla di tutto ciò. Qualunque cosa emerga, va bene così.
- Ora, espandi la consapevolezza a tutto il **piede sinistro**: la pianta, il tallone che poggia sulla superficie, il dorso del piede. Accogli ogni sensazione così com'è.
- Con un respiro, risalì lentamente lungo la **gamba sinistra**: la caviglia, i muscoli del polpaccio e della tibia, la sensibilità della pelle, fino al ginocchio. Nota la sua forma, la sua temperatura.
- Prosegui verso l'alto, esplorando la **coscia sinistra**, un muscolo grande e potente. Senti il suo peso, la sua solidità, fino all'articolazione dell'anca.
- Ora, lascia andare la consapevolezza dalla gamba sinistra e, con lo stesso atteggiamento gentile, **ripeti l'intero processo per il piede e la gamba destra**.
- **Bacino e Tronco:**
  - Porta l'attenzione all'area del **bacino**. Nota i punti di contatto dei glutei con la superficie, sentendo il peso del corpo che si scarica lì.
  - Risali lentamente lungo la colonna vertebrale, esplorando la **zona lombare**, poi la parte centrale e alta della **schiena**. Ci sono tensioni? Morbidezza? Semplicemente, nota.
  - Sposta la consapevolezza sull'**addome**. Senti il leggero movimento della pancia che si alza e si abbassa a ogni respiro. Non devi cambiare il respiro, solo osservarlo.
  - Sali al **torace**, percependo l'espansione della gabbia toracica e, forse, il battito del cuore in sottofondo.
- **Braccia e Mani:**
  - Porta l'attenzione alle **dita della mano sinistra**. Forse puoi percepire un flusso di energia, o un leggero pulsare. Poi esplora il palmo, il dorso della mano e il polso.
  - Risali lungo l'**avambraccio sinistro**, il gomito, la parte superiore del braccio, fino alla spalla.
  - **Ripeti il processo per la mano e il braccio destro**, notando le eventuali differenze di sensazione tra i due lati.
- **Spalle, Collo e Testa:**
  - Diventa consapevole delle **spalle**. Spesso accumuliamo molta tensione qui. Senti il loro peso, e con ogni espirazione, immagina di lasciar andare un po' di quel carico.
  - Esplora il **collo**, sia la parte posteriore che la gola.
  - Ora porta l'attenzione al **viso**. Ammorbidisci la **mascella**. Rilassa la lingua, le guance, i piccoli muscoli intorno agli **occhi** e distendi la pelle della **fronte**.
  - Infine, porta la consapevolezza a tutto il **cuoio capelluto** e alla sommità della testa.

### 3. Consapevolezza Globale

Per qualche istante, concludi la pratica rimanendo consapevole di **tutto il tuo corpo nel suo insieme**. Sentilo come un campo unificato di sensazioni, vibrante di vita, che respira all'unisono.

## 4. Il Risveglio Graduale

Prima di concludere, prenditi un momento per ringraziare te stesso per questo tempo che ti sei dedicato. Poi, molto lentamente, inizia a risvegliare il corpo.

- Muovi dolcemente le dita delle mani e dei piedi.
- Fai delle leggere rotazioni con i polsi e le caviglie.
- Se ne senti il bisogno, stira dolcemente le braccia oltre la testa, allungando tutto il corpo come al risveglio.
- Quando ti senti pronto, riapri gli occhi con calma, portando con te questa sensazione di pace e presenza nel resto della tua giornata.

## Metodo 2: La Pratica alla Scrivania (L'Alleato in Ufficio)

Questa versione è un vero "*pulsante di reset*" da usare tra una riunione e l'altra o quando senti la tensione accumularsi. Bastano 5 minuti per trasformare una pausa.

### 1. La Preparazione (Il Distacco)

- **Posizione:** Siediti sulla sedia, se possibile staccando leggermente la schiena dallo schienale per mantenere una postura vigile ma non rigida. Appoggia i piedi ben saldi e paralleli sul pavimento, sentendo il contatto con la terra. Lascia riposare le mani sulle gambe o sulla scrivania.
- **Intenzione:** Chiudi dolcemente gli occhi o, se non ti senti a tuo agio, abbassa lo sguardo verso la scrivania. Fai un respiro un po' più profondo del solito e, mentre espiri, lascia andare per un istante le email, le scadenze e i pensieri. Questo è il tuo momento.

### 2. La Scansione Rapida (Il Reset)

Il percorso è una versione condensata di quello classico, focalizzato sui punti di maggiore tensione da ufficio.

- **Il Radicamento (Piedi e Gambe):**
  - Porta tutta la tua attenzione alle **piante dei piedi**. Senti la loro superficie a contatto con le scarpe e il pavimento. Percepisci la solidità e il sostegno che ti arrivano dalla terra. Con ogni espirazione, immagina di scaricare un po' di peso e di tensione attraverso i piedi.
  - Risali con la consapevolezza lungo le **gambe** fino a sentire il contatto del corpo con la **sedia**. Nota il peso sui glutei, la sensazione di essere sostenuto.
- **Il Centro (Schiena e Tronco):**
  - Porta l'attenzione alla **schiena**, partendo dalla zona lombare e risalendo lentamente, vertebra dopo vertebra, fino in cima. Non devi raddrizzarla forzatamente, solo notare com'è in questo momento. Senti il respiro che muove dolcemente l'addome e il torace.
- **Le Zone Critiche (Spalle, Collo e Viso):**
  - Ora, porta una consapevolezza particolare alle **spalle**. Sono sollevate verso le orecchie? Sono contratte? Con l'espirazione, invita le spalle a "*sciogliersi*" e ad ammorbidirsi, lasciandole cadere pesanti verso il basso.

- Sposta l'attenzione al **collo** e alla **mascella**. Spesso stringiamo i denti senza accorgercene. Invita la mascella a rilassarsi.
- Infine, distendi i piccoli muscoli intorno agli **occhi** e la pelle della **fronte**. Lascia andare la tensione della concentrazione.

### 3. Il Ritorno (La Ripartenza)

- **Consapevolezza Globale:** Per tre respiri, senti tutto il tuo corpo seduto sulla sedia: i piedi a terra, la schiena dritta, le spalle rilassate. Il corpo intero che respira.
- **Intenzione Finale:** Formula l'intenzione di portare con te un po' di questa calma e di questa presenza nella prossima attività che farai.
- **Risveglio Gentile:** Inizia a muovere piano le dita delle mani e dei piedi. Ruota con delicatezza il collo da un lato e dall'altro. Solo quando ti senti pronto, riapri dolcemente gli occhi e, prima di tornare al lavoro, osserva per un istante i colori e le forme intorno a te con uno sguardo rinnovato.

### Punti Chiave per una Pratica Efficace

- **Respirare nella Tensione:** Se incontri un'area tesa, immagina di dirigere il respiro proprio lì.
- **La Mente che Divaga:** È normale. L'esercizio non è *non* distrarsi, ma *accorgersi* della distrazione e riportare l'attenzione al corpo con gentilezza.
- **Curiosità è la Chiave:** Abbandona l'idea di "*farlo bene*". Approccia ogni sensazione con la curiosità di uno scienziato.