



DISPENSA: 5° INCONTRO: LABORATORIO “IL CERCHIO DELLA SAGGEZZA DEL CORPO” 3 MARZO 2024

I Corso di Meditazione Energetica Trascendentale e Scienza Umana Integrata

Ottobre 2023 - Maggio 2024 – Il progetto è promosso ed Organizzato da [Comunità RNCD](#) in collaborazione con **Sodalis CSV Salerno** e con il patrocinio del **Comune di Pontecagnano Faiano** e **Clubs Rotari Salerno Picentia e Salerno Nord dei Due Principati**.

IL CERCHIO NELLA TRADIZIONE ED EVOLUZIONE

A cura di: Clown Nanosecondo al secolo Enzo Maddaloni - Presidente Associazione Comunità RNCD - e Sidney Journò socio-volontario e fondatore Associazione Comunità RNCD, Counselor, Autore Formazione P.E.R. - Processo Esperienziale di Riconoscimento, verso l'arte della meditazione empatica¹; entrambi coautori del piccolo manuale di sopravvivenza “METTIAMOCI IN CERCHIO” Edizioni La Meridiana 2012. Hanno collaborato i soci volontari Comunità RNCD: Clown Dotti Sociali esperti Carmine Pinto e Ilaria Miranda.

PREMESSA

La nostra ricerca, esperienza, del Council-Cerchio (cerchio della parola, la parola che si prende cura di...) è stata solo in parte ispirata dalle tradizioni dei Nativi Americani. Altre influenze derivano dalla saggezza che possiamo incontrare anche nelle nostre culture più occidentali: dalle riunioni familiari aperte e dalle molte tecniche contemporanee sulle dinamiche di gruppo, come ad esempio, nella “comunicazione non violenta”²: comunicazione non verticale ma circolare, così come anche in altri popoli.

“Nell'applicare il Council-Cerchio a situazioni attuali abbiamo condiviso certamente le preoccupazioni di molti Nativi Americani, sull'appropriazione di “cerimonie sacre”³, proprie di una cultura, da parte di altre.

Il nostro scopo quindi è quello di praticare una forma di Council-Cerchio che onori lo spirito delle antiche cerimonie senza la pretesa di essere tradizionali.” ... “...Noi crediamo che le diverse forme di Council appartengono a tutte le persone che si incontrano in un cerchio per accogliere la sfida di ascoltare e parlare dal cuore⁴, avendo coscienza di tutto il valore della tradizione dei Nativi d'America a cui rendiamo onore.

Ciò lo diciamo perché siamo pienamente coscienti che il Council, nella tradizione dei popoli antichi d'America, non è una semplice tecnica da acquisire attraverso la lettura di libri o dispense, né tanto attraverso un corso introduttivo di tre giorni, ma è una vera e propria pratica ed esperienza di vita personale, di gruppo, di una comunità.”⁵

Ma, noi sappiamo che “...le credenze controllano la percezione e la percezione può modificare i nostri geni...”⁶. Ed è possibile “...riscrivere...” le nostre “credenze” per riscrivere le nostre percezioni e questo può aiutarci a guarire. In ogni caso, nel praticare il Cerchio, non si sono mai registrati effetti indesiderati o collaterali ...ma solo affetti.

Preparazione di un cerchio e sue intenzioni (regole)

¹ “Processo Esperienziale di Riconoscimento – Formazione P.E.R.” sito web: <https://formazioneper.wordpress.com/> di Sidney Journò – Counselor e Socio Fondatore Comunità RNCD

² Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione nonviolenta, Marshall Rosenberg, Ed. Esserci 2017, così detto anche “Metodo e/o Linguaggio Giraffa”, come Comunicazione Nonviolenta o, abbreviato, C.N.V.;

³ Per sacro non va inteso assolutamente un dogma o una religione, ma semplicemente con riferimento alla stessa cultura della sacralità dei Nativi d'America espressa da ogni essere vivente e non in rapporto con il creato e la madre terra. Per loro anche ogni pietra aveva un'anima;

⁴ Zimmerman, 2009;

⁵ Brani in corsivo tratti da Mettiamoci in Cerchio E. Maddaloni e S. Journò - La meridiana Edizione 2012;

⁶ Brano tratto da Biologia delle credenze – Bruce Lipton;

Nel cerchio non ci sono maestri, perché ogni partecipante di per sé è un maestro di “se” (in questo caso usiamo il sé senza accento perché proviamo a congiungere e non solo affermare). Nel cerchio la stessa posizione di stare seduti a terra o sulle sedie - in ogni caso sullo stesso piano - mette immediatamente in chiaro questo aspetto. **L'unica figura che prevede il cerchio è quella del “facilitatore”** che partecipa egli stesso al cerchio ma con una funzione in più e specifica e deve possedere almeno alcune di queste caratteristiche fondamentali:

- *la pazienza;*
- *perseveranza (aiuta a superare il senso di frustrazione, quando avverti “nessuna soluzione è possibile – ora - nel cerchio” e anche ad aumentare la fiducia);*
- *compassione da non confondere con “sentimento-pietà”. La compassione è basata solo sulla fiducia nel processo, non in una fantasia di realtà;*
- *capacità di osservare senza valutare;*
- *esprimere le vulnerabilità può aiutare a risolvere dei conflitti;*
- *capacità di aiutare a collegare i sentimenti con i bisogni insoddisfatti;*
- *empatia;*
- *evitare giudizi di valore (sospensione di giudizio);*
- *prova gioia nel dare e nel ricevere;*
- *evita paragoni (ognuno parla per “se”);*
- *non comunicare i nostri desideri come pretese;*
- *evitare giudizi moralistici che implicano il torto o la cattiveria di coloro i quali non agiscono in armonia con i nostri valori;*
- *onestà;*
- *rispetto;*
- *riservatezza.*

Raccomandazioni generali per le prime volte che si facilita un Cerchio-Council:

Chi svolge il ruolo del facilitatore, (scelto dagli e tra gli stessi partecipanti) - come abbiamo già detto accennato prima -, partecipa egli stesso al Cerchio ed è, quindi, egli stesso soggetto alle regole ed intenzioni del cerchio. Quindi, il suo ruolo in più, nel cerchio resta quello di far rispettare ed essere custode semplicemente delle “regole – intenzioni”, che vigono nel cerchio, facendole mantenere al gruppo ed ai singoli partecipanti al cerchio. È l'unico che può interrompere, se si accorge che chi parla e/o agisce, all'interno del cerchio, non sta rispettando le regole e/o le intenzioni. Perché, altrimenti, non si fa cerchio, quindi è giusto - nel caso - anche smettere.

Quindi, ripetiamo che il facilitatore:

- ✓ deve attenersi, egli stesso, strettamente alle intenzioni (regole) e farle rispettare a tutti i partecipanti;
- ✓ È l'unica persona che può eventualmente intervenire, interrompere, per richiamare l'attenzione, solo ed esclusivamente sul rispetto delle regole (o meglio intenzioni) del Cerchio-Council;
- ✓ La mancanza di rispetto delle intenzioni pregiudica lo stesso Cerchio - Council, quindi, si può decidere - nel caso - anche di smettere;
- ✓ In particolare le prime volte, entrare nella modalità del cerchio, per chi non è abituato, può restare difficile. Per questo motivo all'inizio, di questo tipo di esperienza, bisogna ancor di più, attenersi alle modalità fondamentali utilizzando la formula classica del Cerchio - Council senza utilizzarne altre più complesse, che proponiamo nel libro Mettiamoci in Cerchio, che potranno essere impiegate quando il gruppo sarà più consolidato e/o il facilitatore ha acquisito maggiore esperienza.

Preparazione del cerchio ed il suo "rito" (*)

(*) Il concetto della ritualità è fondamentale nel cerchio in quanto rappresenta il **recupero di un tempo** dello stare insieme che resta "immanente"⁷, un tutt'uno, universale, antico, di per sé sacro. Nell'antichità i greci usavano due termini diversi per definire il tempo: **Chronos** per indicare lo scorrere dei minuti (e quindi la sua natura quantitativa) e **Kairos** per indicare la natura qualitativa dello stesso, ovvero l'abilità di fare la cosa giusta al momento opportuno. **Un tempo, che in molti casi ci siamo persi**, ma che abbiamo necessità di recuperare. Per sacro non va inteso assolutamente un dogma o una religione, come possiamo intendere noi, quando utilizziamo questo termine, ma semplicemente, con riferimento alla stessa cultura della sacralità – spiritualità, dei Nativi d'America, che resta espressa ed intrinseca in ogni essere vivente e non, in rapporto con il creato e la madre terra, in un tutt'uno.

Per loro anche ogni pietra aveva un'anima, uno spirito. Un bellissimo libro resta "**Onorate il Grande Spirito**" a cura di **Franco Garnero**, con un saggio introduttivo di **Ida Magli** - Ed Tascabili Bompiani 1999; così come nella cinematografia due bellissimi film: "**Piccolo grande uomo**" (**Little Big Man**) del **1970** - di Arthur Penn, che smitizza il west, con Dustin Hoffman, etc.; e "**Balla coi lupi**" (**Dances with Wolves**) del **1990**, un film western, diretto ed interpretato da Kevin Costner, entrambi ci rappresentano l'anima dei Nativi d'America.

Vi consigliamo vivamente di vedere i due film (se non già fatto), così come leggere il bellissimo libro "**Onorate il Grande Spirito**" che raccoglie testi e testimonianze antiche dei Nativi D'America.

Il libro contiene anche una bellissima raccolta di racconti e fiabe dei Nativi, che ci faranno scoprire una cultura che, ancora oggi, ci può far riflettere sulla vita e sul destino di tutti gli abitanti della madre terra, oltre che a comprendere anche sul perché, solo negli Stati Uniti d'America, poteva nascere l'esperienza e la storia della **Walt Disney Pictures** che, ha detta anche dei curatori del libro "Onorate il Grande Spirito", ha preso certamente spunto dalla tradizione fiabesca dei Nativi, per creare le sue bellissime ed immaginifiche storie.

Purtroppo è difficile trovare questo libro se non tra l'usato (provate a cercarlo in internet, perché non più in ristampa) e, se vi capitasse di trovarlo in giro, non lasciatevelo scappare.

CREARE IL CERCHIO

- *Create uno spazio che sia accogliente, invitante e che abbia un centro che sia armonioso e bello (sentite e costruite il cerchio come quando vi siete preparati per il primo appuntamento);*
- *sedete in cerchio (per sostenere chi ascolta) e create un fuoco al centro, basta una candela o altro;*
- *un fiore, un profumo, una musica dolce, un raccoglimento di riflessione sulla propria vita e sul qui ed ora, aiutati anche se disponibile dal suono di un tamburo (ritmo costante e ripetitivo), si può trovare facilmente un cd con suoni di tamburi dei Nativi d'America) aiuta a definire il rito d'ingresso del cerchio;*
- *onorate sempre il passaggio dal "mondo reale" o dalle "abituale cose da fare" al Cerchio-Council con il silenzio o con qualsiasi altra attività: come suonare della musica, fare dei movimenti o delle meditazioni e visualizzazioni che aiuti a "staccare la spina" concentrarsi sul qui ed ora;*
- *valorizzate se ritenete opportuno la storia del luogo dove fate il Cerchio - Council (ad esempio com'è la casa) e i suoi abitanti che vi stanno ospitando, ringraziateli dell'ospitalità;*

⁷ Immanente: Insito e inseparabile. "le proprietà infinite di un corpo". In filosofia (contrapposto a trascendente), di ogni realtà coesistente con altre di ogni realtà che non trascende la sfera di un'altra realtà, che non esiste cioè separata e indipendente da quella, bensì è con essa in rapporto di coesistenzialità reciproca. Il qui ed ora, il tutto in uno, lo Yin e lo Yang. Nell'antichità i greci usavano due termini diversi per definire il tempo: Chronos per indicare lo scorrere dei minuti (e quindi la sua natura quantitativa) e Kairos per indicare la natura qualitativa dello stesso, ovvero l'abilità di fare la cosa giusta al momento opportuno;

- *dedicate almeno un paio d'ore complessive al cerchio e se siete di più per il tempo necessario e sufficiente affinché tutti possano parlare, partecipare e condividere l'esperienze.*

LE REGOLE (o meglio) LE INTENZIONI (fondamentali) DEL CERCHIO

- *la sincerità, con sé stessi e gli altri.*
- *parlare con il cuore;*
- *ascoltare con il cuore;*
- *essere concisi, per quanto possibile;*
- *parlare spontaneamente (lasciate andare le prove e abbiate fiducia che qualcosa emergerà);*
- *sospensione di giudizio: non pensare prima a quello che si deve dire quando sarà il momento, bisogna essere spontanei;*
- *riservatezza: creare un clima di riservatezza. Ciò che verrà detto nel Cerchio, rimarrà lì;*
- *a chi non ha partecipato potrà essere raccontato solo qualcosa di generico sull'esperienza generale del cerchio, ma non dovranno essere detti né nomi né fatti specifici, (altrimenti gli Dei vi fulmineranno!);*
- *È vietato interrompere (nemmeno internamente), chi sta parlando e/o mentre ha il testimone della parola tra le mani: non attraversare mai "il fuoco del bambino". Nessuno deve interrompere la persona che ha in mano il testimone del tempo e/o bastoncino parlante, "fuoco del bambino = cuore umano". Fatto salvo il facilitatore nel solo caso che non rispetta le intenzioni e le regole date dal cerchio;*
- *Ad ogni inizio ci sarà qualcuno che potrà proporre una dedica del Council e sarà lui stesso a svolgere il rito dell'accensione del fuoco (candela) che accenderà, dedicando il cerchio;*
- *usate un testimone parlante (un oggetto) che sia significativo, per sostenere chi parla. L'oggetto il "testimone della parola" e/o anche detto "testimone del tempo", può essere anche un insieme di piccoli cimeli che lo stesso gruppo che pratica man mano costruisce;*
- *chi tiene tra le mani il "testimone della parola e/o del tempo" è l'unico che può parlare e non può essere interrotto. (Fatto salvo dal facilitatore nel caso non rispetti le regole intenzioni del cerchio);*
- *"il testimone della parola", per le prime volte che si fa l'esperienza del cerchio, passa a turno in senso orario di mano in mano, per dare a tutti la possibilità di parlare, di raccontarsi. Non c'è nessun obbligo di parlare, anche il silenzio parla ed è sempre ben accettato. Ci sono casi che il testimone può girare all'incontrario, ma questa è un'altra storia perché arriva il Coyote! (Per comprendere chi è e cosa fa il Coyote consultate il nostro libro Mettiamoci in Cerchio, ma per le prime volte vi consigliamo di fare un cerchio semplice, classico.);*
- *Ripetiamo, quando sarà il vostro turno, trattenete tra le mani in silenzio il testimone della parola, date il tempo che emerga la parola, trattenetelo, non passatelo subito a chi vi sta accanto, ciò avendo chiaro che non è mai obbligatorio parlare se non vi va, anche i silenzi parlano;*
- *il Cerchio- Council può essere aperto o a tema. Le risposte vengono sollecitate sotto forma di storie. Le vostre vite. (Nel nostro libro "Mettiamoci in Cerchio" parliamo del "Cerchio della Fiaba della nostra Vita". Nella creazione di questo cerchio ci siamo ispirati proprio alle fiabe raccolte nel libro "Onorate il Grande Spirito". Sapete la differenza tra le favole e le fiabe? Le fiabe sono sempre a lieto fine, a differenza della favola che ha una morale un giudizio, che poi gli umani non capiscono mai. Ma, questa è un'altra storia);*
- *non interrompere (nemmeno internamente);*
- *ognuno parla per sé: qui richiamiamo anche la regola – intenzione della "sospensione di giudizio", le due cose sono strettamente legate. Parlate sempre in prima persona, a partire dalla vostra esperienza, non in generale. Ne tanto il cerchio è un misuratore della nostra sapienza. In tal senso dobbiamo comprendere che la "sospensione di giudizio" non riguarda solo il divieto di giudicare le cose che dicono gli altri nel cerchio, ma anche le cose che ci riguardano ed è ciò che si traduce anche in "parlare per sé, senza giudicarsi e/o giudicare". Quest'aspetto nel cerchio è fondamentale, per poter affermare che si sta facendo o no cerchio. Nel caso che qualcuno faccia "accademia" il compito del facilitatore è richiamarlo a rientrare nella dinamica del cerchio e di parlare per "se" o meglio con "se";*
- *parlare per "se" o meglio con "se" significa ascoltare profondamente, tra le righe, sia ciò che non viene detto (che si trattiene nella volta gola) sia ciò che viene detto, l'ascolto è sempre bidirezionale;*

- considerate che tutto ciò che accade nel mentre fate cerchio, entra a far parte della vostra consapevolezza e del gruppo stesso ed è parte del processo e, dunque, anche il posto, le interruzioni, il tempo per i bisogni fisici, faranno parte del cerchio; "Il tempo immanente" (!?). È difficile spiegare questa cosa, lo capirete solo facendo il cerchio rispettando le intenzioni e regole date;
- I nativi dicevano: "non parlare tra i cespugli" (dalle nostre parti si dice anche: "non fare inciuci", essere riservati con chi non ha partecipato al cerchio);
- non trattenere mai in gola le parole, falle fluire, non potrai che stare bene dopo.⁸

Nella sostanza dovete assolutamente:

- ✓ favorire la curiosità piuttosto che le opinioni;
- ✓ favorire la costruzione della comunità del gruppo piuttosto che segnare punti;
- ✓ favorire l'essere sinceri piuttosto che il voler aver ragione, la fiducia piuttosto che il dubbio;
- ✓ prendetevi cura di voi stessi.

Comportamento

Questo rappresenta un elemento essenziale: Esprimersi naturalmente senza incolpar_e/si né criticar_e/si...**sospensione di giudizio** (nel cerchio vige la regola **intenzione della sospensione del giudizio in assoluto, sia nei confronti delle cose che possono dire gli altri, che delle proprie**. Uno dei killer peggiori che ci uccide un po' ogni giorno non è tanto il giudizio degli altri nei nostri confronti, ma il giudizio che abbiamo di noi stessi. In tal senso il compito del facilitatore è richiamare gentilmente ognuno che entra in giudizio sia con sé stesso che con un altro, invitandolo a non farlo. Altrimenti non si fa cerchio e si può anche smettere.

Il Cerchio utilizza questi passi di comprensione (l'immanenza del tempo):

- 1) nel momento presente, qui ed ora;
 - 2) nella riflessione sul momento presente;
 - 3) nel riconoscere l'umanità interdipendente con gli altri;
 - 4) scoprire modelli antichi di comportamento, riscrivendoli (riorganizzarli, cambiarli) alla luce del tempo presente;
 - 5) nel Cerchio - Council si vive nel momento presente e questo nel confronto con gli altri, ci può far distinguere l'interazione tra noi ed i nostri genitori, i nostri familiari, gli amici, i colleghi, ecc., con i modelli e le credenze che ci siamo costruiti e quindi farci scoprire che possono essere riformulati alla luce dell'esperienza dell'oggi;
 - 6) nel processo esperienziale del Council si possono conoscere gli squilibri di varie sfere della propria esistenza (materiale, salute, lavoro, affetti, ecc.) e comprendere noi stessi a come riproporli in equilibrio tra di loro;
 - 7) nel processo di Council si mette da parte ogni opinione e giudizio perché non esiste un metro di giudizio per misurare la nostra perfezione e quindi: "tutto è perfetto e naturale così com'è"⁹.
- ✓ **Ricevere accogliere** sempre empaticamente come si è senza sentirsi in colpa o criticati;
 - ✓ **L'empatia è una comprensione** di quello che gli altri provano e non la nostra capacità a dare consigli o rassicurazioni e o a spiegare la nostra opinione e i nostri sentimenti personali;
 - ✓ **Specialmente le prime volte che si fa Cerchio, il facilitatore, invece di utilizzare temi diretti, può utilizzare metafore, per introdurre le persone nello spazio del Cerchio;**
 - ✓ La metafora aiuta molto le persone che per la prima volta, partecipano all'esperienza del cerchio;
 - ✓ Dare un argomento le prime volte può costruire imbarazzi, l'uso delle metafore le prime volte che si fa cerchio aiuta a sciogliere i nodi.

⁸ Brani in corsivo tratti da Mettiamoci in Cerchio di E. Maddaloni e S. Jourmò, La Meridiana Edizione 2012;

⁹ I Sette Specchi Esseni delle Relazioni Umane - in Google;

La bellezza del Cerchio - Council sta nel viverlo sempre come un momento felice.

- **“Osservare senza giudicare:** ossia elencare gli elementi più significativi senza trascurare i dettagli. Immergetevi in tutto ciò che vi dà gioia.
- **Gustare:** tutti i sentimenti provati (sorpresi, felici, contenti, allegri);
- **Assaporare tutto come buon vino:** con gli occhi, con il naso, con le orecchie, tutti i sensi, tutte le sfaccettature cangianti di quell'istante, assaporate tutto con tutto il cuore;
- **Bisogni:** Identificate tutti i bisogni che hanno trovato soddisfazione dentro di voi in questa occasione (amicizia, amori, condivisione, riconoscenza, dolcezza, festa, rincontrarsi, appartenenza, identità, tenerezza, attenzione, paure, gioia, rabbia, nostalgia, bellezza, fiducia, ecc.;).¹⁰

Fin qui vi abbiamo introdotto nella tradizione del cerchio, alle sue regole ed intenzioni di base e provato a sollecitare la vostra curiosità a praticare la via del cerchio della parola.

Il Council - Cerchio nella sua tradizione ed evoluzione

Va detto che l'uso del termine **Council**, per identificare questa antica e sacra¹¹ pratica dei Nativi d'America che molti ancora oggi utilizzano, e che abbiamo preso in prestito anche noi qui in parte, si riferisce più alla cultura Anglosassone e di per sé anche Statunitense, per l'uso della lingua inglese e, per come riportato in alcuni testi inglesi, consultati anche per la nostra ricerca antropologica. **Ma è un termine che resta del tutto improprio, perché non descrivere affatto, il senso di questa pratica del cerchio della parola, nel rispetto della tradizione dei Nativi d'America.**

Infatti, nella sua traduzione letteraria, **Council**, ha come significato: **“consiglio”**; concetto che resta del tutto estraneo a questo rito-pratica, in quanto nel cerchio, è assolutamente vietato dare consigli! E, come abbiamo visto, ciò vale per chiunque partecipi al cerchio, compreso lo stesso ruolo del facilitatore.

Nel cerchio abbiamo detto, ed ora sappiamo, che non ci sono maestri: perché tutti sono maestri! Non c'è nessuna cattedra! Ognuno siede alla pari. Per questo tutti i partecipanti che formano un cerchio sono seduti tutti sullo stesso piano: per terra e/o sulle sedie (se vi fa male la schiena). Nella sostanza neppure il facilitatore può dare consigli, perché questa cosa è del tutto vietata nel cerchio della parola.

Ricordate che ognuno parla per sé, e nessuno può interrompere, o esprimere giudizi, o intervenire sulle cose che dice un altro, o giudicare sé stesso, o come ogni altro partecipante. Se ciò succede dovete riflettere sul fatto che non state facendo il cerchio della parola, ma state facendo un'altra cosa che si potrà chiamare: incontro, riunione, bisticcio, etc. Ciò non significa che non si può continuare con una modalità diversa l'incontro e/o ma nel fare ciò è vietato chiamarlo e/o dire di che fate e/o avete fatto cerchio.

Sui Conflitti

Il cerchio, lo si può fare anche su un argomento specifico e/o che tende anche ad **esplorare un conflitto individuale e/o nel gruppo**; ma anche in questo caso ed a **maggior ragione vigono le stesse intenzioni e regole**: ognuno parla per sé, per come ha vissuto la stessa esperienza conflittuale, ma **senza mai giudicare sé stesso e gli altri. Il cerchio non nega o teme il conflitto, teme il giudizio**, perché non esiste la verità, ma le verità, ed ognuno, le potrà scoprire da solo. **Mantenere e riportare tutti i partecipanti, all'ascolto reciproco in sospensione di giudizio resta il cuore del cerchio che rappresenta il cuore del gruppo e del proprio bambino/a, ai quali va portato sempre rispetto e ciò è possibile solo, facendo rispettare sempre le regole. Questa è l'essenza del cerchio.** Il cerchio può far comprendere che il conflitto a volte è solo una nostra costruzione e/o proiezione mentale, il nostro copione di vita che emerge, il nostro bambino, bambina ferita e che l'ascolto di quel “se reciproco” nel cerchio può aiutare a dipanarlo, attraverso un

¹⁰ Brani in corsivo tratti da Mettiamoci in Cerchio di E. Maddaloni e S. Journò, La Meridiana Edizione 2012;

¹¹ Per sacro non va inteso assolutamente un dogma o una religione, ma semplicemente con riferimento alla stessa cultura della sacralità dei Nativi d'America espressa da ogni essere vivente e non in rapporto con il creato e la madre terra. Per loro anche le pietre hanno un'anima;

processo di comunicazione non violenta. Sui metodi di “comunicazione non violenta” un punto di riferimento resta, per noi occidentali: il “**Metodo Giraffa**”¹², ideato dallo psicologo **Marshall Rosenberg**, (che riteniamo si sia ispirato anch’egli a questi antichi insegnamenti del cerchio dei Nativi d’America) come “modalità” comunicativa che ci consente di “*ripensare al modo in cui esprimiamo noi stessi ed ascoltiamo gli altri*”.

Con questa premessa ed introduzione nel mondo del cerchio, oggi vi proponiamo:

GESTIONE DELL’ANSIA E DELLO STESS CON: “IL CERCHIO DELLA SAGGEZZA DEL CORPO “

Durata complessiva 4 ore suddivisa in due parti di 2 ore ciascuna

Il cerchio che vi proponiamo di fare è praticato da anni nella nostra Comunità RNCD di Clown Dotti e Sociali e dal nostro gruppo di ricerca, per creare “nuove frontiere” e una “nuova consapevolezza”. Resta alla base del percorso formativo dei clown sociali dotti della nostra associazione che meglio si può approfondire del libro–dispensa [“La Pedagogia del Mio Clown”](#)¹³ di Enzo Maddaloni AutoEditato2021 dalla nostra Associazione Comunità RNCD che ne detieni i diritti d’autore per volere dello stesso autore.

I nostri clown sociali – dotti, prima di potersi prendere cura delle “malattie” degli altri, devono prendersi cura prima delle “proprie malattie”. Prendersi cura di “sé” o con “se”, per realizzare un cambiamento che non parte dalla nostra mente (consucia), ma dal nostro livello corporeo.

Sul tema del “prendersi cura di...” il 30 settembre del 2017, come associazione Comunità RNCD abbiamo promosso ed organizzato nell’Azienda Ospedaliera Universitaria Ruggi di Salerno un convegno: [“Clown dottori a consulto... prendersi cura di...”](#) .

Le memorie arcaiche.

Il nostro corpo è quello che ha registrato nel corso della nostra vita “la nostra memoria evolutiva” inconscia, istintuale arcaica e biologica, come dicevamo prima, il nostro copione di vita, la nostra sceneggiatura.

Ognuno di noi è costretto a recitare una parte, vivendo i condizionamenti, utilizzando “maschere” che siamo costretti a metterci ogni giorno per farci accettare.

In tal senso il Clown non è una maschera, ma smaschera, mettendo in scena sé stesso. Lui è: autore, sceneggiatore, regista, attore, tecnico delle luci etc. di “se” stesso.

Quel “se” senza accento perché a noi Clown piace individuarlo più come congiunzione che come un’affermazione. Anche in questo caso, come in tutte le forme e/o modalità di cerchio, ognuno lavorerà per sé, nel contesto, mantenendo sempre le intenzioni-regole del cerchio. Il nostro compito - come facilitatori -, è accompagnarvi e sostenervi in questo viaggio.

MODALITA’

GESTIONE DELL’ANSIA E DELLO STESS CON: “IL CERCHIO DELLA SAGGEZZA DEL CORPO “ :

- ✓ Breve meditazione guidata d’ingresso nel cerchio.
- ✓ Il respiro, l’ascolto, la consapevolezza. Sono le tre fasi di questo cerchio per realizzare uno stato di calma e di diminuzione dello stress ed apertura del cuore, nel qui ed ora, rispettando le intenzioni generali del cerchio indicate in premessa;

¹² Le parole sono finestre (oppure muri). Introduzione alla comunicazione nonviolenta, Marshall Rosenberg, Ed. Esserci 2017;

¹³ [“La Pedagogia del Mio Clown”](#) di Enzo Maddaloni AutoEditato2016 dalla nostra Associazione Comunità RNCD che ne detieni i diritti d’autore per volere dello stesso autore.

- ✓ Nelle prime due ore esperienziali iniziali: ascolto intenso di musica nell'oscurità, mentre si respira potentemente: inspirò ed espiro senza pause. Ciò preparerà il corpo mente ad esprimere dall'inconscio la propria saggezza, che nella seconda parte potrà essere espressa anche a parole;
- ✓ Nelle due ore successive alla prima, sempre nel cerchio con le sue intenzioni e regole prima indicate, ogni partecipante condividerà la propria esperienza.

AVVISO AI NAVIGANTI: ADESSO METTIAMOCI IN CERCHIO

Il cerchio della saggezza del corpo che proponiamo di fare si apre dopo essere entrati in contatto con le nostre emozioni, i nostri sentimenti, i nostri bisogni, rivolgendo l'attenzione interiore nei confronti di ciò che all'inizio potrebbe essere percepito confusamente in quanto non ancora "messo a fuoco".

Saranno necessari specifici movimenti interiori che si potranno esplorare insieme e che ha come risultato un "cambiamento puramente corporeo".

Il cambiamento è sempre accompagnato da una "sensazione piacevole". Lavorare sui propri problemi, alla fine scoprirete che non è una tortura.

Oggi l'omeostasi del nostro corpo è fortemente "condizionata" dai nostri pensieri, paure, stress emotivo e percezioni inconscie, relative alle nostre "credenze" ed all'ambiente in cui abbiamo vissuto e/o viviamo. Molte volte più che chiederci "chi siamo?" ci dovremmo chiedere "dove siamo?".

Non vi rammaricate neppure se all'inizio (forse) non riuscirete (a differenza di altri) di fare l'esperienza, così come vi diciamo che: nel caso la considerate troppo forte per voi, provate semmai per un po' a resistere, ma poi "arrendetevi"; anche ciò fa parte del gioco della vita. Molte persone ci riescono solo dopo un po' di pratica.

Quindi non sarà facile né per il facilitatore, né per chi esegue il processo riuscire immediatamente ad ottenere un risultato. In tal senso vi sveliamo un piccolo segreto del nostro agire come Clowns Dotti – Sociali: **"perdere ogni aspettativa!"** Il segreto sta tutto qua.

Come accennato in precedenza, per le altre e diverse modalità del cerchio vi consigliamo di **leggere il nostro libro Mettiamoci in Cerchio La Meridiana Edizioni 2012, (questo è l'unico consiglio che vi possiamo darvi).**

"Winnisch!", i Nativi d'America utilizzavano questo termine nella loro lingua madre per definire la natura del cerchio. Questa stessa parola poteva avere diversi significati: **"Cammina nella bellezza"** o **"Stai nella Bellezza"** o **"Che la Bellezza ti circonda"**. Insomma, la pratica del cerchio è **la via della bellezza** che è in ognuno di noi, perché alla fin fine **"tutto è meraviglioso e perfetto così com'è" per questo: "tutto quello che succede nel cerchio, resta nel cerchio."** State attenti solo, se arriva il Coyote!

NOTA BENE : COSA PORTARE E COME VESTIRE

CONSENSO INFORMATO SPECIFICO PER PARTECIPARE A QUESTO LABORATORIO ESPERENZIALE. CHI NON PARTECIPA ATTIVAMENTE NON PUO ASSISTERE E SARA' INVITATO A LASCIARE LA SALA.

Ognuno vestirà: con pantaloni confortevoli (no gonne lunghe o strette che siano); maglietta larga che permette di respirare bene.

Cosa portare: un tappetino di gomma tipo ginnastica; importantissima: una mascherina che oscura completamente gli occhi (tipo quelle che si usano nei viaggi aerei); un cuscino piccolo basso per sedersi e/o poggiare la testa a terra, un plaid leggero di pile o di cotone, (copertina leggera).



APPENDICE-ESTRATTI DA PARTE PRIMA E SECONDA DEL MANUALE DEL P.E.R.

Autore: Sidney Journo – auto-edita 2015 “Formazione P.E.R.” *Nota Bene : Il lavoro di ricerca è iniziato nel 2010 e nel 2015 è stato autoeditato la prima edizione del manuale. Per ogni eventuale in-formazione potete contattare sia la nostra associazione Comunita RNCD che il nostro fraterno amico, fondatore e socio-volontario: Sidney Journo sidney.journo@gmail.com Cell +39 349 372 5692.*

**Ad uso sia per gli operatori nel loro lavoro con le persone,
sia individuale per auto-aiuto personale:**

(...estratto PARTE 1^a omissis.....)

1. PRIMO PASSO

IL FACILITATORE EMPATICO PRESENTA IL PROCESSO ALL'ESPLORATORE

(2/3 minuti)

In questa prima fase il facilitatore empatico illustra all'esploratore quali criteri guidano il processo.

Parlare con il cuore è l'impegno massimo ad essere sinceri con se stessi e con chi ascolta, dando spazio alle emozioni ed alle sensazioni corporee in cui tali emozioni si traducono. Parlare dal cuore significa parlare con tutto il corpo, non soltanto con le parole. Significa ascoltare mentre si parla le sensazioni della gola, del petto, delle spalle e così via, calandosi nell'emozione in prima persona, mai in termini generali astratti, basandosi invece su quello che viene vissuto in prima persona.

Andare all'essenziale senza ragionarci troppo, descrivendo la situazione, lasciando spazio all'intuizione e facendo emergere le emozioni, ascoltando il corpo, quello che sente in ogni momento del PER.

Accogliere tutto, senza respingere nulla, salutare tutte le parti che emergono, sia quelle positive che quelle negative.

Essere presenti per intero a questa esperienza.

Non avere aspettative, ovvero lasciar andare ogni aspettativa, scopo, finalità, obiettivo; non pensare, prima del processo, a cosa si vuole e a perché lo si vuole.

Non fare quello che di abitudine si fa, cioè ragionare sulle situazioni, pensarci sopra: rifiutare consapevolmente di perseguire questa abitudine mentale.

Stare in silenzio con la mente e ascoltare, vedere, sentire quel che emerge indipendentemente da noi, dalla nostra volontà determinata, ragionata, nel proprio essere: immagini pensieri, sentimenti, emozioni, sensazioni corporee.

Il facilitatore empatico chiarisce anche l'esplicito vincolo di riservatezza e segretezza riguardo alle cose che verranno dette e vissute nel processo – vincolo senza il quale il processo non può essere compiuto – affinché l'esploratore possa sentirsi libero di far emergere le proprie emozioni in uno spazio protetto, creato dalle condizioni ambientali definite nei precedenti capitoli, ma anche da questa condizione di

riservatezza. Viene anche chiarito che l'esploratore non è obbligato a raccontare i ricordi o le esperienze a cui lavorerà durante il processo: sarà una sua libera scelta quella di condividerli o meno con il facilitatore. In particolare, nella fase iniziale del lavoro è consigliabile non raccontare il fatto. Oggetto del lavoro della pratica sono le emozioni e le sensazioni fisiche, le idee, le immagini, le intuizioni che emergono come frutto del processo che si svolge, e solo quelle dovranno necessariamente essere esplicitate e condivise.

Per consentire un lavoro dettagliato, minuzioso e più concreto è raccomandato l'utilizzo di fotografie, oggetti, suoni o musiche, odori o profumi legati agli eventi trattati nel processo (forniti dall'esploratore o ricostruiti dal facilitatore) che possono agganciare in modo più rapido ed efficace le memorie emozionali antiche.

All'esploratore viene inoltre chiesto di dirsi disposto ad accettare l'intero protocollo (che deve essere obbligatoriamente letto integralmente) e le indicazioni del facilitatore, anche se ovviamente non vi sarà alcuna costrizione. In ogni momento la responsabilità del lavoro è nelle mani dell'esploratore che, se non se la sente di continuare il lavoro durante il PER, per interrompere il lavoro utilizza un segno convenzionale: alza il braccio e la mano destra in alto. Successivamente sarà sempre lui, a suo insindacabile giudizio, a decidere se tale interruzione è momentanea ed ha soltanto bisogno di una pausa, per poi riprendere il lavoro, oppure se l'interruzione della seduta è definitiva.

2. SECONDO PASSO

LA CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

(da 10 a 40 minuti)

Il facilitatore invita l'esploratore a liberarsi da cinture, collane, bracciali, orologi, orecchini, anelli e quant'altro possa ostacolare un completo rilassamento.

Tutte le frasi indicate d'ora in poi tra virgolette dovranno essere esplicitate dal facilitatore, che inviterà l'esploratore a seguire le sue indicazioni.

Tra un comando verbale si possono fare delle pause più o meno lunghe, prolungando così la durata degli esercizi di consapevolezza corporea, a seconda del tempo che si ha a disposizione.

Si raccomanda al facilitatore di utilizzare ad intervalli regolari, durante tutto il protocollo, queste due formule per accompagnare in maniera efficace il percorso interiore dell'esploratore:

"Ora vorrei che tu..."

"E mentre..."

OPZIONE A: LA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO NELLA POSIZIONE SUPINA

(dai 10 ai 40 minuti circa, in base al tempo che si ha a disposizione)

Il facilitatore all'inizio della 'seduta' informa che l'esploratore deve sempre inspirare l'aria dalla bocca e farla uscire dalla bocca, tenendo separati i denti e le labbra dello spessore del dito indice, per favorire ciò si fa introdurre il dito indice tra i denti e le labbra dell'esploratore per registrarne l'ampiezza.. Il facilitatore osserverà che tale indicazione venga correttamente eseguita, nei momenti in cui ciò non avviene, inviterà l'esploratore a mantenere l'apertura dei denti e delle labbra.

Contatto col pavimento (obbligatorio):

In posizione supina, distenditi con le braccia un po' scostate dal corpo. Le mani sono poggiate di taglio (una posizione neutra che di per sé favorisce l'equilibrio muscolare nel senso del giusto tono). Le gambe sono

leggermente divaricate, i piedi poggiano sui talloni rilassati, senza che le punte ricadano eccessivamente all'esterno.

Cominciamo ora con il percepire la differenza di contatto col pavimento tra la parte destra del corpo e quella sinistra facendone l'inventario:

sentire il contatto del tallone destro con il pavimento;

sentire il contatto del polpaccio destro con il pavimento;

percepire la distanza tra la parte posteriore del ginocchio destro e il pavimento;

sentire il contatto della coscia destra con la terra;

sentire il contatto del bacino destro con la terra;

portare l'attenzione sulla distanza tra la curvatura lombare destra e il pavimento;

sentire il contatto della scapola destra con la terra;

sentire il contatto tra la spalla destra e la terra;

percepire la distanza del collo lato destro dal pavimento;

sentire il contatto della parte destra della nuca con il pavimento;

sentire il contatto del braccio destro, fino al gomito destro, con la terra;

sentire il contatto dall'avambraccio destro al polso destro con la terra;

sentire il contatto del bordo esterno destro della mano con il pavimento;

sentire quali sono le parti del lato destro del corpo in contatto con la stoffa dei vestiti".

Ora passa al lato sinistro del corpo, facendone l'inventario:

sentire il contatto del tallone sinistro con il pavimento;

sentire il contatto del polpaccio sinistro con il pavimento;

percepire la distanza tra la parte posteriore del ginocchio sinistro e il pavimento;

sentire il contatto della coscia sinistro con la terra;

sentire il contatto del bacino sinistro con la terra;

portare l'attenzione sulla distanza tra la curvatura lombare sinistro e il pavimento;

sentire il contatto della scapola sinistro con la terra;

sentire il contatto tra la spalla sinistro e la terra;

percepire la distanza del collo lato sinistro dal pavimento;

sentire il contatto della parte sinistro della nuca con il pavimento;

sentire il contatto del braccio sinistro, fino al gomito destro, con la terra;

sentire il contatto dall'avambraccio destro al polso sinistro con la terra;

sentire il contatto del bordo esterno sinistro della mano con il pavimento;

sentire quali sono le parti del lato sinistro del corpo in contatto con la stoffa dei vestiti”.

Un ulteriore approfondimento può essere sviluppato chiedendo di portare l’attenzione oltre che sul contatto anche sulla “differenza di appoggio” tra i due talloni, i polpacci, le due metà del bacino, le scapole, le spalle, le braccia, ecc...

Pelle (obbligatorio scegliendo una delle due opzioni):

Opzione a: Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino a contatto col tuo piede destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

“Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del vestito a contatto col tuo polpaccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al ginocchio e senti la stoffa del vestito attorno al tuo ginocchio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia destra e senti la stoffa del pantalone attorno alla tua coscia destra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l’attenzione al fianco destro e senti la stoffa a contatto col fianco destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato destro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa del vestito e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Poi passa al braccio destro e senti la stoffa (o l’aria) attorno al braccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa (o l’aria) attorno al braccio destro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e senti la stoffa e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora sei arrivato all’aria intorno alla della parte destra del collo, poi passa all’aria attorno alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l’orecchio, la narice, l’occhio, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto: senti l’aria e posa il respiro, senti l’aria e posa il respiro, senti l’aria e posa il respiro. Poi la metà destra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l’aria e posa il respiro, senti l’aria e posa il respiro, senti l’aria e posa il respiro”.

“Dopo esserti soffermato sulla pelle che avvolge tutta la metà destra del tuo corpo, vedi, senti, ascolta se c’è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra”.

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa:

“Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino a contatto col tuo piede sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del vestito a contatto col tuo polpaccio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al ginocchio e senti la stoffa del vestito attorno al tuo ginocchio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia sinistra e senti la stoffa del pantalone attorno alla tua coscia destra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l’attenzione al fianco sinistro e senti la stoffa a contatto col fianco destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato sinistro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa del vestito e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Poi passa al braccio sinistro e senti la stoffa (o l'aria) attorno al braccio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa (o l'aria) attorno al braccio sinistro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e senti la stoffa e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora sei arrivato all'aria intorno alla della parte sinistra del collo, poi passa all'aria attorno alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice, l'occhio, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro. Poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro”.

Opzione b: “Ora vorrei che percepissi la stoffa del calzino attorno al tuo piede destro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta e respiraci dentro. Poi sposta la tua attenzione alla superficie della stoffa tra il piede in contatto con il calzino (o l'aria) e il ginocchio destro e portaci il nutrimento del respiro; percepisci la stoffa del pantalone che avvolge il polpaccio destro e porta ossigeno.

Prosegui salendo lungo il lato destro del tuo corpo: porta l'attenzione alla stoffa che avvolge la coscia destra e respiraci dentro, porta l'attenzione alla stoffa a metà della pancia e del lato destro del petto e fatti arrivare ossigeno; porta l'attenzione al contatto con la stoffa del lato destro della schiena, la parte bassa, la parte media e la parte alta e respiraci l'aria. Passa al fianco destro, senti la stoffa in contatto con la pelle e respiraci; senti la stoffa (o l'aria) a contatto con il del braccio destro e porta nutrimento, senti la stoffa in contatto col braccio destro tra la spalla e il gomito e portaci il respiro, poi dal gomito destro alla mano destra, davanti, di dietro, di lato in contatto con la stoffa (o l'aria) e respiraci dentro.

Ora sei arrivato all'aria che avvolge la parte destra del collo, metà destra del viso e del mento, la guancia destra, l'orecchio destro, la narice destra, l'occhio destro, il sopracciglio destro, la metà destra della fronte, il lato destro del cuoio capelluto, poi la metà destra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo e respiraci su”.

“Dopo esserti soffermato sulla pelle che avvolge tutta la metà destra del tuo corpo, vedi, senti, ascolta se c'è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra”.

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa:

“Ora vorrei che percepissi la stoffa del calzino attorno al tuo piede sinistro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta e respiraci dentro. Poi sposta la tua attenzione alla superficie della stoffa tra il piede in contatto con il calzino (o l'aria) e il ginocchio sinistro e portaci il nutrimento del respiro; percepisci la stoffa del pantalone che avvolge il polpaccio sinistro e porta ossigeno.

Prosegui salendo lungo il lato destro del tuo corpo: porta l'attenzione alla stoffa che avvolge la coscia sinistra e respiraci dentro, porta l'attenzione alla stoffa a metà della pancia e del lato sinistro del petto e fatti arrivare ossigeno; porta l'attenzione al contatto con la stoffa del lato sinistro della schiena, la parte bassa, la parte media e la parte alta e respiraci l'aria. Passa al fianco sinistro, senti la stoffa in contatto con la pelle e respiraci; senti la stoffa (o l'aria) a contatto con il del braccio sinistro e porta nutrimento, senti la stoffa in contatto col braccio sinistro tra la spalla e il gomito e portaci il respiro, poi dal gomito sinistro alla mano destra, davanti, di dietro, di lato in contatto con la stoffa (o l'aria) e respiraci dentro.

Ora sei arrivato all'aria che avvolge la parte sinistra del collo, metà sinistra del viso e del mento, la guancia sinistra, l'orecchio sinistro, la narice sinistra, l'occhio sinistro, il sopracciglio sinistro, la metà sinistra della fronte, il lato sinistro del cuoio capelluto, poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo e respiraci su”.

Infine si invita l'esploratore a sentire la pelle di tutto il corpo nella sua interezza in contatto con il pavimento e con la stoffa dei vestiti o l'aria.

Misurare lo spazio (consigliabile ma non obbligatorio):

“Ora vorrei che tu portassi l'attenzione sullo spazio corporeo interno e percepire la pelle come un involucro, all'interno del quale è compreso lo spazio del tuo corpo, davanti, di dietro e ai lati”.

“Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, all'esterno del tuo corpo, tra l'orecchio destro e la spalla destra e porta il respiro lì, poi misura l'esterno tra il braccio e il lato del tuo corpo destro, tra la spalla e il gomito destro, percependo questa e le parti successive come se fossero vuote, piene d'aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano destra, tra l'anca e il ginocchio destro, tra il ginocchio e il piede destro e immetti il nutrimento del respiro.

Ora osserva se c'è qualche differenza tra lato destro e lato sinistro”.

Si prosegue a “misurare” il corpo allo stesso modo sul lato sinistro:

“Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, tra l'orecchio sinistro e la spalla sinistra e portaci il respiro, poi tra il braccio e il lato sinistro del tuo corpo, tra la spalla e il gomito sinistro, percependole vuote e piene di aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano sinistra e respiraci dentro, misura tra l'anca e il ginocchio sinistro e portaci l'aria, tra il ginocchio e il piede sinistro e respiraci su”.

“Ora misura la larghezza del tuo corpo, inizia con la testa come se fosse una palla da bowling, completamente vuota, e percepisci la distanza interna tra orecchio destro e orecchio sinistro, respiraci dentro. Prosegui a misurare la larghezza tra spalla destra e spalla sinistra e porta l'aria lì, misura la larghezza tra anca destra e anca sinistra e respiraci all'interno. Ora misura la lunghezza tra la sommità della testa e il coccige e immetti l'aria dentro.

Ora misura lo spessore e la profondità del tuo corpo.

Parti dalla testa, misura tra il centro delle sopracciglia e il punto corrispondente nella nuca e immetti ossigeno; misura lo spessore tra il centro dello sterno, sul davanti, e il punto corrispondente nella colonna vertebrale, dietro la schiena e respiraci internamente.”

Bolla d'aria (consigliabile ma non obbligatorio):

“Ora vorrei che tu provassi a immaginare così tutto il corpo vuoto e libero da organi, muscoli e ossa.

Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla destra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, dà aria dentro al polso destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l'anca destra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio destro e dentro la caviglia destra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Osserva se c'è qualche differenza tra lato destro e sinistro del corpo, poi segui lo stesso procedimento con il lato sinistro”.

“Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla sinistra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, dà aria dentro al polso sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l'anca sinistra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio sinistro e dentro la caviglia sinistra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga”.

“Allunga il collo e percepisci l'aria che con il respiro allarga lo spazio vuoto tra ogni vertebra. Poi senti che tutte le vertebre della colonna si allungano verso l'alto, verso il cielo, e verso il basso, verso il centro della terra, allargando lo spazio con il respiro. Osserva adesso come si sente il corpo nel suo complesso”.

OPZIONE B: LA CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO SEDUTI SU UNA SEDIA

(dai 5/10 ai 30/40 minuti, sulla base di quanto tempo si ha a disposizione)

Il facilitatore all'inizio della 'seduta' informa che l'esploratore deve sempre inspirare l'aria dalla bocca e farla uscire dalla bocca, tenendo separati i denti e le labbra dello spessore del dito indice, per favorire ciò si fa introdurre il dito indice tra i denti e le labbra dell'esploratore per registrarne l'ampiezza.. Il facilitatore osserverà che tale indicazione venga correttamente eseguita, nei momenti in cui ciò non avviene, inviterà l'esploratore a mantenere l'apertura dei denti e delle labbra.

Fin dall'inizio del processo il facilitatore può iniziare a picchiettare, tenendo le mani arcuate, con la punta di indice, medio, anulare e mignolo la sommità delle ginocchia dell'esploratore, subito sopra l'estremità superiore della rotula, con movimenti rapidi e regolari. Oppure lo stesso picchiettamento si può eseguire sui palmi delle mani dell'esploratore, oppure ancora si può invitare l'esploratore stesso a picchiettarsi alla sommità delle braccia, subito sotto l'articolazione delle spalle, tenendo le braccia incrociate. Tali picchiettamenti verranno ripetuti ciclicamente durante l'intero processo.

Contatto col pavimento (obbligatorio):

“Ora sei seduto in posizione tranquilla e rilassata e senti quali parti del tuo corpo sono in contatto con la sedia. Senti il contatto delle ossa del bacino e dei glutei con la superficie di appoggio; puoi fare, se necessario, dei piccolissimi movimenti di assestamento in avanti, indietro e sui due lati, a destra e a sinistra, per esplorare la sensazione di contatto degli ischi (le ossa del bacino sulle quali si appoggia il corpo quando è in posizione seduta), con la schiena diritta e non appoggiata sullo schienale. La testa poggia sul collo, che si trova tra la nuca e le spalle. Le gambe sono in posizione diritta, assolutamente non accavallate, con i piedi appoggiati paralleli a terra, che formano un angolo di 90 gradi rispetto alle ginocchia. Ora vorrei che tu prendessi coscienza della tua colonna vertebrale, della schiena morbida, rilassata, flessibile, in posizione verticale, proiettata verso il cielo, verso l'alto. Per rendere migliore la posizione immagina che dal centro della testa, più precisamente a metà di una linea immaginaria tesa tra le due orecchie, esca un filo d'argento che termina con un gancio, come se fossi un burattino a cui sono appesi tutti gli anelli della colonna, che è fatta di curve leggere che si allungano verso il cielo. Questi anelli terminano con il coccige e puoi immaginare che siano idealmente protesi verso la base della sedia, il pavimento, e ancora più giù, verso il centro della terra. Senti che invece tutta la testa – la nuca, le tempie, le guance, il cranio e la parte anteriore, il volto – e tutto il corpo – il busto, dalla base del collo al bacino – sono proiettati verso l'alto”.

“Ora vorrei che tu portassi l'attenzione sui punti del tuo corpo in contatto con la sedia: le cosce e i glutei, mentre la schiena è in contatto con lo schienale. Senti le parti del tuo corpo in contatto con la stoffa dei vestiti. Senti i piedi che toccano la terra, le mani poggiate sulle cosce. Ora percepisci la pelle del tuo piede

destro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta. Poi sposta la tua attenzione alla superficie della pelle tra il piede e il ginocchio destro, della pelle che avvolge il polpaccio, davanti, dietro, ai lati. Prosegui salendo lungo il lato destro del tuo corpo: porta l'attenzione alla pelle che avvolge la coscia, il fianco, il lato destro del tronco e della schiena, della pancia, del petto, percependola sia sul davanti che dietro e ai lati. Dopo il petto passa al braccio destro, sempre nella maniera più precisa e meticolosa possibile: percepisci la pelle del braccio dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano, davanti, di dietro, di lato. Osserva quali sono le parti in contatto con la sedia, con l'aria e con la stoffa dei vestiti. Ora sei arrivato alla pelle che avvolge la parte destra del collo, poi passa alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice e la pinna nasale, il globo oculare, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto, poi la metà destra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo".

Pelle (obbligatorio scegliendo una delle due opzioni):

Opzione a: "Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino a contatto con la pelle del tuo piede destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del pantalone a contatto con la pelle del tuo polpaccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al ginocchio e senti la stoffa attorno al tuo ginocchio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia destra e senti la stoffa del pantalone a contatto con la pelle della tua coscia destra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l'attenzione al fianco destro e senti la stoffa a contatto con il fianco destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato destro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa dei vestiti a contatto con la pelle e posaci il respiro: senti la stoffa posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Poi passa al braccio destro e senti la stoffa (o l'aria) a contatto con il braccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa (o l'aria) posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa (o l'aria) a contatto con la pelle del braccio destro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e senti la stoffa a contatto con la pelle e posaci il respiro: senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro. Ora sei arrivato all'aria attorno alla pelle della parte destra del collo, poi passa alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice, l'occhio, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro. Poi la metà destra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro.

"Dopo esserti soffermato sulla stoffa o l'aria che avvolge tutta la metà destra del tuo corpo, vedi, senti, ascolta se c'è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra".

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa:

"Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino a contatto con la pelle del tuo piede sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del pantalone a contatto con la pelle del tuo polpaccio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al ginocchio e senti la stoffa attorno al tuo ginocchio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia sinistra e senti la stoffa del pantalone a contatto con la pelle della tua coscia sinistra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l'attenzione al fianco

sinistro e senti la stoffa a contatto con il fianco sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato sinistro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa dei vestiti a contatto con la pelle e posaci il respiro: senti la stoffa posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Poi passa al braccio sinistro e senti la stoffa (o l'aria) a contatto con il braccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa (o l'aria) posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa (o l'aria) a contatto con la pelle del braccio sinistro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e senti la stoffa a contatto con la pelle e posaci il respiro: senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro, senti la stoffa (o l'aria) e posa il respiro. Ora sei arrivato all'aria attorno alla pelle della parte sinistra del collo, poi passa alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice, l'occhio, il sopracciglio, la metà sinistra della fronte, il cuoio capelluto: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro. Poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro.

Opzione b: “Ora vorrei che tu sentissi la stoffa del calzino (o l'aria) attorno alla pelle del tuo piede sinistro a contatto e posa il respiro:

“Ora vorrei che tu concentrassi l'attenzione sulla stoffa, su come il respiro le porta aria, ossigeno nutrimento. Dopo esserti soffermato sulla stoffa che avvolge tutta la metà destra del tuo corpo, vedi, senti, ascolta se c'è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra”.

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa:

“Ora vorrei che tu concentrassi l'attenzione sulla stoffa attorno alla tua pelle, su come il respiro le porta aria, ossigeno nutrimento. Vorrei che tu percepissi la stoffa attorno al tuo piede sinistro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta. Poi sposta la tua attenzione alla superficie della stoffa tra il piede e il ginocchio sinistro, della stoffa che avvolge il polpaccio, davanti, dietro, ai lati. Prosegui salendo lungo il lato sinistro del tuo corpo: porta l'attenzione alla stoffa che avvolge la coscia, il fianco, il lato sinistro del tronco e della schiena, della pancia, del petto, percependola sia sul davanti che dietro e ai lati. Dopo il petto passa al braccio sinistro, sempre nella maniera più precisa e meticolosa possibile: percepisci la stoffa attorno al braccio dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano, davanti, di dietro, di lato. Osserva quali sono le parti in contatto con la sedia, con l'aria e con la stoffa dei vestiti. Ora sei arrivato all'aria attorno alla parte sinistra del collo, poi passa alla metà sinistra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice e la pinna nasale, il globo oculare, il sopracciglio, la metà sinistra della fronte, il cuoio capelluto, poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo”.

Infine si invita l'esploratore a sentire la stoffa (o l'aria) attorno a tutto il corpo nella sua interezza in contatto con la sedia.

Misurare lo spazio (consigliabile ma non obbligatorio)

“Ora vorrei che tu portassi l'attenzione sullo spazio corporeo interno e percepire la pelle come un involucro, all'interno del quale è compreso lo spazio del tuo corpo, davanti, di dietro e ai lati”.

“Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, all'esterno del tuo corpo, tra l'orecchio destro e la spalla destra e porta il respiro lì, poi misura l'esterno tra il braccio e il lato del tuo corpo destro, tra la spalla e il gomito destro, percependo questa e le parti successive come se fossero vuote, piene d'aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano destra, tra l'anca e il ginocchio destro, tra il ginocchio e il piede destro e immetti il nutrimento del respiro.

Ora osserva se c'è qualche differenza tra lato destro e lato sinistro”.

Si prosegue a “misurare” il corpo allo stesso modo sul lato sinistro:

“Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, tra l’orecchio sinistro e la spalla sinistra e portaci il respiro, poi tra il braccio e il lato sinistro del tuo corpo, tra la spalla e il gomito sinistro, percependole vuote e piene di aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano sinistra e respiraci dentro, misura tra l’anca e il ginocchio sinistro e portaci l’aria, tra il ginocchio e il piede sinistro e respiraci su”.

“Ora misura la larghezza del tuo corpo, inizia con la testa come se fosse una palla da bowling, completamente vuota, e percepisci la distanza interna tra orecchio destro e orecchio sinistro, respiraci dentro. Prosegui a misurare la larghezza tra spalla destra e spalla sinistra e porta l’aria lì, misura la larghezza tra anca destra e anca sinistra e respiraci all’interno. Ora misura la lunghezza tra la sommità della testa e il coccige e immetti l’aria dentro.

Ora misura lo spessore e la profondità del tuo corpo.

Parti dalla testa, misura tra il centro delle sopracciglia e il punto corrispondente nella nuca e immetti ossigeno; misura lo spessore tra il centro dello sterno, sul davanti, e il punto corrispondente nella colonna vertebrale, dietro la schiena e respiraci internamente.”

Bolla d’aria (consigliabile ma non obbligatorio):

“Ora vorrei che tu provassi a immaginare così tutto il corpo vuoto e libero da organi, muscoli e ossa.

Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla destra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, dà aria dentro al polso destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l’anca destra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio destro e dentro la caviglia destra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Osserva se c’è qualche differenza tra lato destro e sinistro del corpo, poi segui lo stesso procedimento con il lato sinistro”.

“Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla sinistra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, dà aria dentro al polso sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l’anca sinistra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio sinistro e dentro la caviglia sinistra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga”.

“Allunga il collo e percepisci l’aria che con il respiro allarga lo spazio vuoto tra ogni vertebra. Poi senti che tutte le vertebre della colonna si allungano verso l’alto, verso il cielo, e verso il basso, verso il centro della terra, allargando lo spazio con il respiro. Osserva adesso come si sente il corpo nel suo complesso”.

3. TERZO PASSO

LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

(3/7 minuti)

Ogni giorno respiriamo migliaia di volte senza neanche rendercene conto, in un movimento involontario di cui raramente siamo coscienti, presi come siamo dalle mille incombenze della nostra vita, ignari di ciò che avviene all'interno dei confini della nostra pelle. Portare l'attenzione sul proprio respiro, diventare consapevoli del flusso di aria che entra ed esce dai nostri polmoni in un movimento incessante che accompagna la nostra intera esistenza, serve a renderci conto che siamo vivi proprio in questo momento. Una consapevolezza che ci aiuta a sentire ciò che avviene nel nostro corpo e nella nostra mente, eliminando momentaneamente le distrazioni provenienti dall'ambiente esterno. L'attenzione al respiro contribuisce a creare lo spazio mentale necessario all'emersione di nuovi contenuti ed associazioni: solo grazie a questa attenzione, a questa capacità di centrarsi in se stessi, è possibile cogliere i cambiamenti che si verificheranno nel corpo e nei pensieri. Appare quindi importante, nel corso della pratica esperienziale di consapevolezza, prestare la massima attenzione al proprio respiro – sia per quanto riguarda il esploratore che il facilitatore – fin dalle prime fasi del lavoro. Tale atteggiamento di ascolto è funzionale sia all'avvio del processo, sia al suo intero svolgimento: il respiro racconta molto di una persona, dei suoi stati d'animo, e mantenere l'attenzione su di esso mette a disposizione un importante strumento di autoconoscenza.

In questa fase della pratica l'obiettivo è quello di prendere coscienza delle parti del nostro corpo che vengono coinvolte dalla respirazione.

“Entra in contatto con quei piccoli movimenti nell'addome, nel petto, nella gola, che si verificano quando l'aria entra ed esce dal corpo.

Lascia che la tua respirazione ti comunichi il suo ritmo, senza che intervenga la tua volontà.

La respirazione avviene in modo naturale: l'aria entra dal naso ed esce dalla bocca, le labbra restano rilassate, morbide, dischiuse, mai serrate.

Osserva come il rilassamento del tuo corpo corrisponda al tuo respiro: quando l'aria entra senti lo spazio allargarsi dentro di te, quando l'aria esce senti il rilassamento e l'abbandono che vi corrispondono.

Lascia che il tuo respiro ti dica cosa vuole da te. I respiri che ti tengono in vita di momento in momento, dentro-fuori-dentro-fuori, sono piccoli.

Tutto quello che puoi fare volontariamente è continuare a rilasciare le tensioni nella zona dello stomaco, nelle spalle e nella parte bassa della pancia.

Prendi consapevolezza del fatto che è il respiro a muovere il tuo corpo, piuttosto che il corpo a muovere il respiro.

Ora lasciati andare, ascolta i muscoli ai lati degli occhi e agli angoli della bocca.

Osserva il tuo respiro salire e scendere lentamente.

Osserva il respiro che esce, accompagnando un completo rilassamento interno.

Osserva il respiro che entra: è un fenomeno che avviene in maniera automatica, come se avvenisse indipendentemente da te, se hai la pazienza di aspettare.

Consenti al respiro di uscire fuori dal tuo corpo.

Aspetta – senza irrigidire i muscoli – finché senti il bisogno di un nuovo respiro.

Cedi al bisogno, lascia che l'aria venga sostituita da altra aria, non inspirare.

Consenti di nuovo al respiro di uscire fuori dal tuo corpo.

Rilassati, con una piccola pausa interiore.

Appena senti nel profondo di te stesso il piccolo impulso del bisogno, arrenditi all'impulso e lascia entrare il nuovo respiro.

Consenti al respiro di uscire fuori da te e ascolta la parte bassa della pancia che da sola si contrae.

Aspetta, senza trattenere il respiro.

Lascia entrare l'aria e ascolta la parte bassa della pancia che da sola si dilata.

Lasciala uscire immediatamente.

Aspetta, con i muscoli completamente rilassati.

Lascia entrare l'aria.

Lascia che esca immediatamente dai tuoi polmoni.

Aspetta, senza trattenere il respiro.

Lascia entrare l'aria... eccetera (continuando per 4 minuti circa).

Fatto questo si riporta l'attenzione e presenza mentale al respiro naturale e al salire e scendere dell'addome".

Poi, dopo alcuni secondi:

"Osserva il tuo corpo che respira, tu osservi, lui respira. Tu osservi, lui respira, tu osservi, lui respira (ripetere per tre volte). Osserva l'aria che entra e l'aria che esce, la parte del tuo corpo che si solleva e la parte che si abbassa e rilassa quando l'aria esce".

Oppure il facilitatore pronunciando ad alta voce la frase "io osservo il corpo respira" per tre volte invita mentalmente l'esploratore a ripeterlo per tre volte.

Una tecnica che si può utilizzare per indurre l'esploratore in uno stato di rilassamento profondo – da utilizzare, se è ancora necessario, a questo punto del lavoro o in alternativa alle tecniche fin qui elencate se il tempo a disposizione è poco – consiste nell'invito del facilitatore all'esploratore dicendogli "conta mentalmente e lentamente a ritroso, all'indietro partendo da 300: 299, 298, 297, 296... fino a "staccare la spina" con il consueto turbinio di pensieri che agita la nostra mente."

In alternativa, il facilitatore pronuncia, lentamente e con alcune pause tra una parola e l'altra, la seguente frase:

"Vorrei che tu guardassi in alto il più possibile, fino all'estremo margine superiore del tuo campo visivo. Lascia gli occhi in questa posizione e chiudili lentamente, molto lentamente. Ora inspira profondamente attraverso il naso, trattieni l'aria nei polmoni per un po', poi rilassa gli occhi ed espira normalmente".

Poi, dopo alcuni secondi:

“Osserva il tuo corpo che respira, tu osservi, lui respira. Tu osservi, lui respira, tu osservi, lui respira (ripetere per tre volte). Osserva l’aria che entra e l’aria che esce, la parte del tuo corpo che si solleva e la parte che si abbassa e rilassa quando l’aria esce”.

Oppure il facilitatore pronunciando ad alta voce la frase “ io osservo il corpo respira “ per tre volte invita mentalmente l’esploratore a ripeterlo per tre volte.

Una tecnica che si può utilizzare per indurre l’esploratore in uno stato di rilassamento profondo – da utilizzare, se è ancora necessario, a questo punto del lavoro o in alternativa alle tecniche fin qui elencate se il tempo a disposizione è poco – consiste nell’invito del facilitatore all’esploratore dicendogli “ conta mentalmente e lentamente a ritroso, all’indietro partendo da 300: 299, 298, 297, 296... fino a “staccare la spina” con il consueto turbinio di pensieri che agita la nostra mente.”

In alternativa, il facilitatore pronuncia, lentamente e con alcune pause tra una parola e l’altra, la seguente frase:

“Vorrei che tu guardassi in alto il più possibile, fino all’estremo margine superiore del tuo campo visivo. Lascia gli occhi in questa posizione e chiudili lentamente, molto lentamente. Ora inspira profondamente attraverso il naso, trattieni l’aria nei polmoni per un po’, poi rilassa gli occhi ed espira normalmente”.

....“*omissis 2° libro manuale per*”.....:

COME PRATICARE IL PER DA SOLI

Il PER può anche essere praticato da soli, quando ci si vuole prendere una pausa da dedicare alla propria persona, all’ascolto dei propri sentimenti e disagi. La successione delle sequenze rimane praticamente invariata, fatto salvo ovviamente per tutte quelle parti che necessitano di un’interazione tra facilitatore ed esploratore. Il consiglio è quello di leggere con attenzione questo capitolo per fissarne i principali passaggi, poi chiudere gli occhi e provare a ripercorrerli mentalmente, iniziando come di consueto con un breve rilassamento. Si inizi da subito a picchiettarsi la sommità superiore delle ginocchia o subito sotto le spalle incrociando le braccia. I picchiettamenti dovranno accompagnare il più possibile, quasi di continuo, l’intero processo.

L’esploratore all’inizio della ‘seduta’ deve sempre inspirare l’aria dalla bocca e farla uscire dalla bocca, tenendo separati i denti e le labbra dello spessore del dito indice, per favorire ciò introduce il dito indice tra i denti e le labbra per registrarne l’ampiezza. L’esploratore osserverà che tale indicazione sia mantenuta durante tutto il processo.

Contatto con la sedia (obbligatorio):

Sono seduto in posizione tranquilla e rilassata e sento quali parti del mio corpo sono in contatto con la sedia, ad occhi chiusi. Prendo coscienza del flusso del respiro, dell’aria che entra ed esce nel mio corpo, della pancia sotto l’ombelico che si gonfia e si sgonfia, che si alza e si abbassa dolcemente. Sento il contatto delle ossa del bacino e dei glutei con la superficie di appoggio; posso fare, se necessario, dei piccolissimi movimenti di assestamento in avanti, indietro e sui due lati, a destra e a sinistra, per esplorare la sensazione di contatto degli ischi (le ossa del bacino sulle quali si appoggia il corpo quando è in posizione seduta), con la mia schiena diritta e non appoggiata sullo schienale. Le gambe sono in posizione diritta, assolutamente non accavallate, con i piedi appoggiati paralleli a terra, che formano un angolo di 90 gradi rispetto alle ginocchia. Prendo coscienza della mia colonna vertebrale, della schiena morbida, rilassata, flessibile, in posizione verticale, proiettata verso il cielo, verso l’alto.

Percepisco ciò che tocca il corpo, cioè l’aria e la stoffa dei vestiti, sempre con la modalità dell’inventario:

sento il contatto della pelle della fronte, poi delle guance, delle labbra, del mento, delle orecchie, della nuca, della testa, con l'aria;

sento il contatto del bordo interno delle narici con l'aria in entrata e in uscita;

sento la stoffa che tocca e avvolge la pelle delle spalle, del petto, poi dell'addome, delle ascelle, delle braccia;

sento il contatto del palmo delle mie mani con le cosce, poi il contatto del dorso delle mani e delle dita con l'aria;

sento il contatto della schiena con la stoffa e con lo schienale della sedia;

sento il contatto della stoffa con il pube e con l'inguine;

sento il contatto dei glutei con la sedia;

sento la stoffa che tocca e avvolge la pelle delle cosce, delle ginocchia, delle tibie, del dorso e della pianta dei piedi (se si indossano vestiti lunghi e calzini, altrimenti si sente il contatto con l'aria).

Pelle (obbligatorio scegliendo una delle due opzioni):

Opzione a: "Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino attorno al tuo piede destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del pantalone attorno al tuo polpaccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al ginocchio e senti la stoffa attorno al tuo ginocchio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia destra e senti la stoffa che avvolge la tua coscia destra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l'attenzione al fianco destro e senti la stoffa che cinge il fianco destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato destro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa a contatto con queste parti e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Poi passa al braccio destro e senti la stoffa del vestito attorno al braccio destro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa del vestito attorno al braccio destro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora sei arrivato all'aria attorno alla parte destra del collo, poi passa alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice, l'occhio, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto: senti l'aria attorno a queste parti e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro. Poi la metà destra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l'aria attorno a queste parti e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro".

"Dopo esserti soffermato sulla stoffa e l'aria che avvolgono tutta la metà destra del tuo corpo, vedi, senti, ascolta se c'è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra".

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa:

"Ora vorrei che sentissi la stoffa del calzino attorno al tuo piede sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro.

Ora spostati al polpaccio e senti la stoffa del pantalone attorno al tuo polpaccio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Sali al

ginocchio e senti la stoffa attorno al tuo ginocchio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Spostati alla coscia destra e senti la stoffa che avvolge la tua coscia sinistra e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Porta l'attenzione al fianco sinistro e senti la stoffa che cinge il fianco sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Prosegui lungo il lato sinistro del tronco e della schiena, della pancia, del petto e senti la stoffa a contatto con queste parti e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Poi passa al braccio sinistro e senti la stoffa del vestito attorno al braccio sinistro e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora percepisci la stoffa del vestito attorno al braccio sinistro dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano e posaci il respiro: senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro, senti la stoffa e posa il respiro. Ora sei arrivato all'aria attorno alla parte sinistra del collo, poi passa alla metà sinistra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice, l'occhio, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto: senti l'aria attorno a queste parti e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro. Poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo: senti l'aria attorno a queste parti e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro, senti l'aria e posa il respiro”.

Opzione b: “Ora percepisco la pelle del piede destro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta. Poi sposto l'attenzione alla superficie della pelle tra il piede e il ginocchio destro, della pelle che avvolge il polpaccio, davanti, dietro, ai lati. Si prosegue salendo lungo il lato destro del corpo: porto l'attenzione alla pelle che avvolge la coscia, il fianco, il lato destro del tronco e della schiena, della pancia, del petto, percependola sia sul davanti che dietro e ai lati. Dopo il petto passo al braccio destro, sempre nella maniera più precisa e meticolosa possibile: percepisco la pelle del braccio dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano, davanti, di dietro, di lato. Osservo quali sono le parti in contatto con il pavimento, con l'aria e con la stoffa dei vestiti. Ora sono arrivato alla pelle che avvolge la parte destra del collo, poi passo alla metà destra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice e la pinna nasale, il globo oculare, il sopracciglio, la metà destra della fronte, il cuoio capelluto, poi la metà destra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo.

Dopo essermi soffermato sulla pelle che avvolge tutta la metà destra del tuo corpo, vedo, sento, ascolto se c'è una differenza tra la metà destra e la metà sinistra”.

Poi si passa alla metà sinistra del corpo seguendo la stessa procedura, sempre partendo dal piede fino alla testa.

Percepisco la pelle del piede sinistro, nella parte superiore del dorso, ai lati e sotto la pianta. Poi sposto l'attenzione alla superficie della pelle tra il piede e il ginocchio sinistro, della pelle che avvolge il polpaccio, davanti, dietro, ai lati. Si prosegue salendo lungo il lato sinistro del corpo: porto l'attenzione alla pelle che avvolge la coscia, il fianco, il lato sinistro del tronco e della schiena, della pancia, del petto, percependola sia sul davanti che dietro e ai lati. Dopo il petto passo al braccio sinistro, sempre nella maniera più precisa e meticolosa possibile: percepisco la pelle del braccio dalla spalla al gomito, poi dal gomito alla mano, davanti, di dietro, di lato. Osservo quali sono le parti in contatto con il pavimento, con l'aria e con la stoffa dei vestiti. Ora sono arrivato alla pelle che avvolge la parte sinistra del collo, poi passo alla metà sinistra del viso e del mento, la guancia, l'orecchio, la narice e la pinna nasale, il globo oculare, il sopracciglio, la metà sinistra della fronte, il cuoio capelluto, poi la metà sinistra della parte di dietro della testa, scendendo fino alla nuca e al collo.

Infine sento la pelle di tutto il corpo nella sua interezza in contatto con il pavimento e con la stoffa dei vestiti.

Misurare lo spazio (consigliabile ma non obbligatorio):

“Ora vorrei che tu portassi l’attenzione sullo spazio corporeo interno e percepire la pelle come un involucro, all’interno del quale è compreso lo spazio del tuo corpo, davanti, di dietro e ai lati”.

“Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, all’esterno del tuo corpo, tra l’orecchio destro e la spalla destra e porta il respiro lì, poi misura l’esterno tra il braccio e il lato del tuo corpo destro, tra la spalla e il gomito destro, percependo questa e le parti successive come se fossero vuote, piene d’aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano destra, tra l’anca e il ginocchio destro, tra il ginocchio e il piede destro e immetti il nutrimento del respiro.

Ora osserva se c’è qualche differenza tra lato destro e lato sinistro”.

Si prosegue a “misurare” il corpo allo stesso modo sul lato sinistro:

“Inizia a prendere le misure come se utilizzassi un metro da sarta, tra l’orecchio sinistro e la spalla sinistra e portaci il respiro, poi tra il braccio e il lato sinistro del tuo corpo, tra la spalla e il gomito sinistro, percependole vuote e piene di aria. Ora misura la distanza tra il gomito e la mano sinistra e respiraci dentro, misura tra l’anca e il ginocchio sinistro e portaci l’aria, tra il ginocchio e il piede sinistro e respiraci su”.

“Ora misura la larghezza del tuo corpo, inizia con la testa come se fosse una palla da bowling, completamente vuota, e percepisci la distanza interna tra orecchio destro e orecchio sinistro, respiraci dentro. Prosegui a misurare la larghezza tra spalla destra e spalla sinistra e porta l’aria lì, misura la larghezza tra anca destra e anca sinistra e respiraci all’interno. Ora misura la lunghezza tra la sommità della testa e il coccige e immetti l’aria dentro.

Ora misura lo spessore e la profondità del tuo corpo.

Parti dalla testa, misura tra il centro delle sopracciglia e il punto corrispondente nella nuca e immetti ossigeno; misura lo spessore tra il centro dello sterno, sul davanti, e il punto corrispondente nella colonna vertebrale, dietro la schiena e respiraci internamente.”

Bolla d’aria (consigliabile ma non obbligatorio):

“Ora vorrei che tu provassi a immaginare così tutto il corpo vuoto e libero da organi, muscoli e ossa.

Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla destra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d’aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d’aria che si allunga e si allarga, dai aria dentro al polso destro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d’aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l’anca destra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d’aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio destro e dentro la caviglia destra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d’aria che si allunga e si allarga.

Osserva se c’è qualche differenza tra lato destro e sinistro del corpo, poi segui lo stesso procedimento con il lato sinistro”.

“Porta il tuo respiro tra la scapola e la spalla sinistra, senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d’aria che si allunga e si allarga.

Porta ossigeno dentro al tuo gomito sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, dai aria dentro al polso sinistro senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, respira dentro tra il femore e l'anca sinistra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga, poi immetti nutrimento dentro al ginocchio sinistro e dentro la caviglia sinistra senti lo spazio pieno e lo spazio vuoto, aumenta lo spazio vuoto sempre di più come una bolla d'aria che si allunga e si allarga”.

“Allunga il collo e percepisci l'aria che con il respiro allarga lo spazio vuoto tra ogni vertebra. Poi senti che tutte le vertebre della colonna si allungano verso l'alto, verso il cielo, e verso il basso, verso il centro della terra, allargando lo spazio con il respiro. Osserva adesso come si sente il corpo nel suo complesso”.

Ora che sono completamente rilassato e ho preso coscienza del mio spazio interno, porto l'attenzione al respiro, entrando in contatto con quei piccoli movimenti nell'addome, nel petto, nella gola, che si verificano quando l'aria entra ed esce dal corpo. Lascio che la mia respirazione mi comunichi il suo ritmo, senza che intervenga la mia volontà. Intanto continuo a rilasciare le tensioni nella zona dello stomaco, nelle spalle e nella parte bassa della pancia.

Osservo il mio respiro salire e scendere lentamente.

Osservo il respiro che esce, accompagnando un completo rilassamento interno.

Osservo il respiro che entra in maniera automatica, come se avvenisse indipendentemente da me, poi consento al respiro di uscire fuori dal mio corpo; aspetto – senza irrigidire i muscoli – finché sento il bisogno di un nuovo respiro. Cedo al bisogno, lascio che l'aria venga sostituita da altra aria, poi consento di nuovo al respiro di uscire fuori dal mio corpo, e così via per qualche minuto. Osservo come il rilassamento del mio corpo corrisponda al mio respiro: quando l'aria entra sento lo spazio allargarsi dentro di me, quando l'aria esce sento il rilassamento e l'abbandono che vi corrispondono.

Poi sposto lo sguardo il più in alto possibile, fino all'estremo margine superiore del mio campo visivo. Lascio per qualche secondo gli occhi in questa posizione e poi li chiudo lentamente, molto lentamente. Quindi inspiro profondamente attraverso il naso, trattengo l'aria nei polmoni per un po', poi rilasso gli occhi ed espiro normalmente.

Se necessario, e se il tempo a disposizione lo consente, posso accentuare ulteriormente il mio stato di rilassamento profondo contando mentalmente e lentamente a ritroso partendo da 300: 299, 298, 297, 296... fino a “staccare la spina” con il consueto turbinio di pensieri che agita la nostra mente.

Ora cerco dentro di me un ricordo felice legato ad un luogo che mi è caro: può trattarsi di una casa o di un altro edificio, di un luogo nella natura, una spiaggia, la riva di un fiume, la cima di una montagna...

Cerco di ricordare ogni dettaglio di quel luogo: le immagini, i colori, le sensazioni sulla pelle, i suoni, gli odori, se c'era qualcuno insieme a me... Mi immergo nella situazione, ricordo come mi sentivo, se stavo sorridendo, ridendo, o se semplicemente mi stavo godendo quel momento di gioia. Rivivo questo momento felice, la sensazione di essere in un luogo sicuro, dove non c'è niente di cui preoccuparsi.

Poi porto l'attenzione a come si sente il mio corpo al suo interno, dalla pelle verso dentro, in particolare nella pancia, nel petto, nella gola. Mi pongo questa domanda:

“Sono interamente e completamente felice in questo momento, adesso, ora?”

“Se la risposta è non proprio, o no, faccio un elenco dei titoli di situazioni (per titolo si intende tre o quattro parole che ci riportano al ricordo o al pensiero di una situazione, che lo richiamano) che, se venissero sciolte, mi porterebbero ad essere più contento e felice di quanto sono ora.

Senza farmi nessuna domanda sui perché, senza fare ragionamenti su tali situazioni, mi soffermo su ogni singolo titolo, sento per un attimo l'emozione che mi dà.

Posso ulteriormente specificare chiedendomi tornando con la mente ad un momento o ad un'esperienza in cui non ho potuto esprimere o semplicemente non ho espresso le emozioni profonde che ho provato in quella situazione o circostanza.

Dò un nome all'emozione: rabbia, ansia, tristezza, paralisi, ecc. Sento in quale parte del corpo in particolare – gola, petto, addome, gambe, testa, spalle... – sto sentendo l'emozione, il ricordo o pensiero. Immagino ora ognuna di queste situazioni come altrettanti oggetti mentali che posso appoggiare per terra davanti a me e ascolto il mio respiro. Poi scelgo un titolo, una situazione che mi sta a cuore tra quelli che ho appena appoggiato al di fuori di me stesso”.

Mi calo nella situazione, nel ricordo, nelle sue immagini. Le guardo, ne ascolto i suoni e le parole, sento le sensazioni fisiche nella pelle, gli odori, i sapori, se fa caldo o freddo.

Com'è il mio respiro e lo spazio intorno a me?

Sono seduto, in piedi o in altra posizione?

Dove si trova l'oggetto del mio ricordo? Davanti? Dietro? A destra o a sinistra?

Posso anche auto-indurre dei movimenti oculari nel seguente modo:

Ora porto lo sguardo con i soli occhi alla mia destra senza girare la testa, e poi torno al centro, ripetendo questo movimento oculare alcune volte. Ripeto la stessa cosa girando lo sguardo verso sinistra, sempre senza voltare la testa. Poi porto lo sguardo con intenzione furtiva a sinistra e poi a destra, prima lentamente, accelerando progressivamente il movimento. Il tutto deve durare un paio di minuti, poi chiudo gli occhi e osservo cosa è accaduto dentro di me.

Si può ripetere più volte durante l'intero processo.

Poi porto l'attenzione al momento peggiore della situazione, del ricordo e trovo da due a quattro parole che possono descrivere ora la mia idea negativa del ricordo o della situazione. Cerco di accogliere le emozioni che emergono senza alcun giudizio, dando loro il benvenuto e di stare con esse. Mi pongo questa domanda:

Quanto disturbo o disagio avverto nel corpo? Come posso quantificarlo con un numero da uno a dieci?

Durante i picchiettamenti, osservo se affiorano altre immagini o pensieri che mi aiutino a comprendere le cause profonde del mio disagio. Cerco di pormi delle domande:

Se la parte del mio corpo che sta provando questo disagio in questo momento potesse parlare, che cosa direbbe?

Chi è che mi fa sentire una sensazione come questa persona, situazione o altro?

Cosa c'è nella mia vita che mi fa provare le stesse sensazioni?

Cosa c'è stato nella mia vita passata che mi ha fatto sentire così?

Se sentimenti come il dolore o l'angoscia diventano particolarmente intensi posso poggiare la mano sinistra sul cuore e la mano destra sulla pancia. È un modo per abbracciare se stessi e sostenersi, rappresenta uno strumento importante per insegnare alla persona a prendersi cura di sé e a vivere un'esperienza di rassicurazione profonda.

Poi, dopo alcuni minuti, affermo a voce alta:

“Allontano tutta l'energia estranea collegata a... (un'esperienza, un luogo, un'idea, oppure “al vero sé di...” se si tratta di una persona) da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene”.

Si fa una pausa di circa cinque secondi osservando le proprie reazioni, in particolare le sensazioni interne, la propria postura, il ritmo del respiro. Poi mi chiedo mentalmente: cosa emerge ora?

Osservo mentalmente eventuali immagini o pensieri che affiorano, da rielaborare successivamente.

Poi si può ripetere per una seconda volta (facoltativo):

“Allontano tutta l'energia estranea collegata a... (un'esperienza, un luogo, un'idea, oppure “al vero sé di...” se si tratta di una persona) da ogni mia cellula, dal mio corpo e dal mio spazio personale e la rimando nel luogo al quale realmente appartiene”.

Si fa ancora una pausa di circa cinque secondi osservando le proprie reazioni, in particolare le sensazioni interne, la propria postura, il ritmo del respiro. Poi mi chiedi: cosa emerge?.

Osservo mentalmente eventuali immagini o pensieri da rielaborare successivamente.

Quindi affermo a voce alta:

“Recupero tutta la mia energia legata a... (un'esperienza, un luogo, un'idea, oppure “al vero sé di...” se si tratta di una persona) e la riporto nel giusto posto in me stesso”.

Dopo aver lasciato trascorrere ancora qualche secondo di tempo affinché queste parole risuonino nel profondo, il tempo necessario per osservare le trasformazioni delle proprie percezioni, si prosegue con la seconda frase, sempre a voce alta:

“Recupero tutta la mia energia legata a tutte le mie reazioni a... (un'esperienza, un luogo, un'idea, oppure “al vero sé di...” se si tratta di una persona) e la riporto nel giusto posto in me stesso”.

Si fa ancora una pausa di circa cinque secondi osservando le proprie reazioni, in particolare le sensazioni interne, la propria postura, il ritmo del respiro. Poi mi chiedo: che cosa emerge ora?.

E annoto mentalmente eventuali immagini o pensieri da rielaborare successivamente.

Se l'emozione o la sensazione fisica che provo in questo momento potesse parlare, cosa direbbe?

C'è stata un'altra volta, in passato, in cui mi sono sentito così?

Quindi provo a quantificare nuovamente da uno a 10 il disagio provato. Se il rilassamento non è ancora completo, mi chiedo:

Cosa ci vorrebbe, o cosa mancherebbe ancora per arrivare a zero?

E si lavora sulle emozioni e sulle frasi che emergono progressivamente.

Poi si tornano a pronunciare le frasi positive di poco prima, osservando sempre cosa emerge.

Si prosegue chiedendosi di nuovo di quantificare la propria sensazione corporea, ripetendo l'intero ciclo finché la sensazione non risulta azzerata.

Praticando il Per da soli si può anche decidere di utilizzare la tecnica dell'immaginazione creativa, le tecniche di respirazione e rilassamento, "La vita come un romanzo", "Cosa c'è nell'armadio", "Il protocollo delle risorse", "Il protocollo esistenziale e i picchiettamenti dell'EFT.

Prima di concludere, porto nuovamente l'attenzione sulla qualità del mio respiro, che ora è regolare, calmo, profondo. Apro gli occhi: la vita scorre, io sono vivo e consapevole, libero e leggero. Ho lasciato andare un'altra zavorra del mio passato, vado incontro serenamente al mio giorno.

"Ad uso compassionevole e per il libero apprezzamento, citare le fonti"



A cura del Clown Sociale Esperto Nanosecondo al secolo **Enzo Maddaloni** - Presidente Associazione [Comunità RNCD](#) e **Sidney Journò** socio-volontario e fondatore associazione [Comunità RNCD](#), Counselor, Formazione P.E.R. - Processo Esperienziale di Riconoscimento, verso l'arte della meditazione empatica; entrambi coautori del piccolo manuale di sopravvivenza "METTIAMOCI IN CERCHIO" Edizioni La Meridiana 2012. **Hanno collaborato** alla realizzazione del cerchio i volontari e clown dotti sociali esperti **Carmine Pinto** e **Ilaria Miranda**

Sito-Bibliografia:

[METTIAMOCI IN CERCHIO](#)
di Enzo Maddaloni e Sidney Journò – Edizioni La Meridiana 2012;
[FOMAZIONE P.E.R.](#) Counselor Sidney Journò;
[Manuale del P.E.R.](#) Counselor Sidney Journò;
["La Pedagogia del Mio Clown"](#)¹⁴ di Enzo Maddaloni AutoEditato2021
dalla nostra Associazione Comunità RNCD
che ne detieni i diritti d'autore per volere dello stesso autore.
vedi anche note in pagine.

¹⁴ ["La Pedagogia del Mio Clown"](#) di Enzo Maddaloni AutoEditato2016 dalla nostra Associazione Comunità RNCD che ne detieni i diritti d'autore per volere dello stesso autore.