



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



1° Esercizio pratico

Body Scan (scansione del corpo)

INTRODUZIONE

La meditazione guidata con body scan ("scansione del corpo") è un potente strumento per approfondire la consapevolezza del corpo. Questo tipo di meditazione focalizza l'attenzione sulle sensazioni fisiche del corpo. La pratica è completata dalla "scansione" della propria consapevolezza di tutto il corpo a livello microscopico. L'attenzione è data ad ogni centimetro del corpo.

La meditazione di scansione del corpo lavora su diversi aspetti della mindfulness, come l'attenzione, la consapevolezza, l'incarnazione, lasciarsi andare, appoggiarsi a sensazioni piacevoli, l'apprezzamento, sfogarsi. Scegliendo consapevolmente di mettere la mente su una specifica area del corpo, stiamo allenando la nostra capacità di prestare attenzione.

Ripetutamente portare l'attenzione al nostro corpo bilancia la tendenza a "vivere nella nostra testa". In questo modo il corpo percepisce piuttosto che pensare, così permettendo alle sensazioni corporee di essere percepite con più forza, e permettendoci di cadere in una tavolozza sensoriale più completa. Vivendo tramite il nostro corpo, ci sintonizziamo in un modo di percepire che è più centrale, e direttamente in contatto con il mondo che ci circonda, piuttosto che essere sempre distratti da mille pensieri e concetti complessi.

TARGET GROUP

Adulti

KEY WORDS

Consapevolezza, percezione corporea, accettazione, attenzione, incarnazione

2017-1-TR01-KA204-045605

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, www.ua.gov.tr). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SCOPO DELL'ESERCIZIO PRATICO

L'intenzione principale della scansione del corpo è quella di rendere la mente più incline all'esperienza sensoriale, per sperimentare l'"essere un corpo". Lo scopo di questa pratica è di coltivare la capacità di accorgersi e capire più profondamente ciò che si sta sperimentando nel corpo. Questa è una pratica particolarmente utile per imparare la consapevolezza di sé e per comprendere come l'esperienza fisica sia in realtà legata all'esperienza emotiva. Per ogni emozione che sperimentiamo, c'è un modo in cui quell'emozione risiede nel corpo; ponendo l'attenzione a ricevere queste informazioni, la persona può iniziare ad imparare a rispondere meglio agli stimoli fisici ed emotivi e alla loro cognizione interrelazionata.

IL MOTIVO SPECIFICO PER CUI È STATA SVILUPPATA QUESTA ESERCITAZIONE PRATICA

L'esercizio è stato sviluppato per aiutare le persone a sperimentare il proprio corpo ed evitare di essere colti dai pensieri critici su di esso, che causano un cambio radicale della concezione di sé stessi e del proprio fisico. La scansione del corpo è stata sviluppata per ristabilire il contatto con il corpo, spesso perduto nella vita quotidiana di molte persone. L'idea è quella di sentire e abitare realmente ogni regione del corpo su cui via via la persona si concentra e soffermarsi in essa. Inoltre, l'esercizio permette alle persone di sviluppare la capacità di porre sistematicamente l'attenzione in qualsiasi punto del corpo e di dirigere intenzionalmente la propria energia in quel punto, sotto forma di accettazione e gentilezza verso qualsiasi sensazione in provenienza da quella regione.

MATERIALE

Abbigliamento comodo e una superficie su cui sdraiarsi (letto o materassino)

DESCRIZIONE E ISTRUZIONI

Descrizione dei passaggi	Istruzioni
1° passaggio:	Scegli un momento in cui sei tranquillo, sicuro di non essere interrotto, vestiti con abiti larghi e comodi e sdraiati in un luogo confortevole e privato, su un tappetino posto sul pavimento o sul letto. Lascia che i tuoi occhi si chiudano dolcemente, e lascia che le braccia si trovino accanto al vostro corpo, i piedi cadano l'uno da una parte e uno dall'altra e portate lentamente la vostra attenzione

2017-1-TR01-KA204-045605



	<p>sul fatto che state respirando. Cercate di non controllare il vostro respiro in alcun modo, ma semplicemente sperimentatelo mentre l'aria entra ed esce dal vostro corpo. Notate la sensazione di salire e scendere della vostra pancia ad ogni respiro, "cavalcando le onde" del vostro respiro con piena consapevolezza, per l'intera durata di ogni inspiro e di ogni espiro. Seguite il movimento ritmico di ogni respiro, lasciando che il vostro corpo diventi più pesante mentre si rilassa. Portate la piena attenzione ad ogni respiro in ogni momento. Prenditi qualche minuto per sentire il tuo corpo nella sua interezza, dalla testa alle dita dei piedi, osserva le sensazioni associate al contatto del tuo corpo con il terreno o il letto.</p>
2nd step:	<p>Ora porta la tua attenzione ai tuoi piedi, diventa consapevole di qualsiasi sensazione che percepisci lì. Se non senti niente, semplicemente registra quella sensazione.</p> <p>Mentre inspiri, immagina il tuo respiro che entra nel tuo corpo e arriva fino ai piedi, quando arrivi lì inizia ad espirare e lascia che il respiro attraversi tutto il tuo corpo ed esca dal naso. In questo modo stai inspirando dal naso ed espirando dai piedi. Quando sei pronto, lascia che i tuoi piedi si dissolvano dalla tua mente.</p> <p>Diventa ora consapevole degli stinchi e dei muscoli dei polpacci e delle sensazioni nella parte inferiore delle gambe, non solo in superficie, ma fino alle ossa, sperimentando e accettando ciò che senti qui e respirando in esso, per poi respirare fuori da esso. Poi lascia andare la parte inferiore delle gambe mentre ti rilassi sul letto o sul tappetino. E arrivato alle cosce, se c'è qualche tensione; nota solo questa sensazione. Inspira ed espira dentro e fuori dalle cosce. Poi lascia che le cosce si dissolvano e si rilassino. Sposta ora l'attenzione sul bacino. Da un'anca all'altra. Notate le vostre natiche a contatto con il letto o il tappetino e le sensazioni di contatto e di peso. Diventa consapevole della regione dei genitali e di qualsiasi sensazione o mancanza di sensazioni che stai vivendo. Dirigi il tuo respiro verso il bacino, respirando con l'intero bacino. E mentre espiri sposta il respiro verso l'alto attraverso il corpo e il naso, lascia che il bacino si ammorbidi e rilasci ogni tensione mentre sprofondi ancora di più in uno stato di rilassata consapevolezza e quiete. Rimani totalmente presente in ogni momento, contento di essere e di essere proprio qui come sei adesso. Dirigi ora la tua attenzione sulla parte bassa della schiena e sperimenta la tua schiena così com'è. Inspirando lascia che il tuo respiro entri e si muova in ogni parte della vostra schiena inferiore, ed espirando lascia che qualsiasi tensione, qualsiasi irrigidimento, qualsiasi cosa che trattenga il flusso esca insieme al respiro mentre espirate e poi lascia andare della vostra parte bassa della schiena.</p> <p>Sali nella parte superiore della schiena, percependo le sensazioni che si provano in questa parte del corpo. Si può anche sentire la cassa toracica, sia nella parte posteriore che anteriore, espandere il respiro e sentire qualsiasi rigidità, affaticamento o disagio in questa parte del corpo, lasciandoli sciogliere e uscire con il respiro in uscita come se si stessero lasciati andare e sprofonda ancora più nella quiete e relax. Sposta di nuovo l'attenzione sulla tua pancia e sperimenta la pancia</p>

2017-1-TR01-KA204-045605



	<p>che sale e scende mentre respiri, poni l'attenzione sul torace mentre si espande inspirando e si sgonfia espirando. Se puoi, sintonizzati sul battito ritmico del cuore all'interno del petto, sentendolo se potete. Sperimentate il vostro petto, la vostra pancia, i muscoli sulla parete toracica, i seni, l'intera parte anteriore del vostro corpo. E ora lasciate che anche questa regione si dissolva in rilassamento.</p> <p>Sposta l'attenzione sulla punta delle dita di entrambe le mani insieme, prendendo coscienza delle sensazioni che si provano ora nella punta delle dita e dei pollici, dove si possono sentire alcune pulsazioni dovute al flusso sanguigno, all'umidità, al calore o a qualsiasi cosa si senta. Basta sentire le dita ed espandere la consapevolezza per includere i palmi delle mani e il dorso delle mani e dei polsi. Diventa consapevole anche degli avambracci e dei gomiti e di tutte le sensazioni, indipendentemente da ciò che sono.</p> <p>Consentire il campo della vostra consapevolezza per includere ora le braccia in alto fino alle spalle.</p> <p>Sperimenta le spalle e se ci sono tensioni, respira nelle spalle e braccia, lasciando che la tensione si dissolva mentre si respira. Lasciare andare la tensione e lasciare andare le braccia dalla punta delle dita, fino alle spalle. Come si affondare ancora più in uno stato di consapevolezza rilassata, basta essere presenti in ogni momento, lasciando andare qualsiasi pensiero o qualsiasi impulso a muoversi e semplicemente sperimentando te stesso in questo momento.</p> <p>E ora focalizzate la vostra attenzione sul collo e la gola e sentite questa parte del tuo corpo, sperimentando come ci si sente forse quando deglutite e quando respirate. E poi lascialo andare, lascialo rilassare e sciogliersi nell'occhio della mente. Diventa consapevole del tuo viso ora. Concentrati sulla mascella e sul mento, sperimentandoli così come sono.</p> <p>Diventa consapevole delle tue labbra e della tua bocca. Diventa consapevoli delle guance ora ... il naso, sentendo il respiro mentre si muove dentro e fuori le narici. Diventa consapevole dei tuoi occhi e dell'intera regione intorno ai vostri occhi e alle palpebre. Se c'è qualche tensione, lasciala uscire espirando. Ed ora la fronte, lasciala rilassare per lasciar andare le emozioni immagazzinate. E le tempie. E se si avverte qualche emozione associata alla tensione o sentimenti nel viso, basta esserne consapevoli. Respirare e lasciare che il viso si dissolva in rilassamento e quiete. E ora diventa consapevole delle orecchie, e la parte superiore e posteriore della testa. Ora lascia che tutto il viso e la testa si rilassino. Per ora, lascia che sia così com'è. Lascia che sia immobile e neutrale. Rilassato e in pace.</p> <p>Ora lascia che il vostro respiro si muova attraverso tutto il vostro corpo in qualsiasi modo vi sembri naturale, per tutta la lunghezza del vostro corpo. Tutti i muscoli in un profondo stato di rilassamento. E la tua mente semplicemente consapevole di questa energia, di questo flusso di respiro. Sperimentare la respirazione di tutto il corpo. Affondare sempre più in profondità in uno stato di quiete e profondo rilassamento. Permetti a te stesso di sentirti interi. In contatto con il tuo sé essenziale in un regno di silenzio, di quiete, di pace.</p> <p>Osserva che questa quiete è di per sé la guarigione, permetti al</p>
--	--

2017-1-TR01-KA204-045605



	mondo di essere come è al di là delle paure e preoccupazioni personali. Al di là della direzione della tua mente di voler che tutto sia in un certo modo. Vedendo te stesso come completo in questo momento come sei. Come totalmente presente in questo momento.
3rd step:	Alla fine dell'esercizio, riporta la consapevolezza al tuo corpo, sentendolo tutto. Si consiglia di muovere le dita dei piedi e delle dita delle mani. Lasciate che questa calma e questa centralità rimanga con voi quando vi muovete. Complimentati con te stesso per aver avuto il tempo di nutrirti in questo modo. E ricorda che questo stato di rilassamento e chiarezza è accessibile a voi semplicemente prestando attenzione al vostro respiro in qualsiasi momento, non importa ciò che sta accadendo nella vostra giornata. Lasciate che il vostro respiro sia una fonte di forza ed energia costante per voi.

RISULTATI DELL'ESERCIZIO PRATICO

Le persone che praticano la scansione del corpo hanno riportato una più profonda capacità di osservare e accogliere le sensazioni corporee, la capacità di consapevolezza, in ogni momento e in diverse parti del corpo, sperimentando il respiro e il corpo. L'esercizio solitamente produce un senso di rilassamento nella mente e nel corpo. Praticando regolarmente l'esercizio, la persona sviluppa una più profonda comprensione e percezione del corpo, notando come il corpo cambia costantemente e migliora nell'identificarne le sensazioni.

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

Mentre ci muoviamo attraverso le varie sensazioni corporee, possiamo scoprire anche sensazioni che non ci piacciono: disagio e dolore, irritazione e noia, tristezza e intorpidimento sono tutte esperienze comuni per le persone che praticano una scansione del corpo. Il nostro modo abituale di incontrare queste sensazioni è quello di fuggire dalla loro sgradevolezza distraendo, ruminando o lottando con loro.

A volte, però, non c'è nulla che possiamo fare per farli andare via volontariamente. Così, invece di esacerbare la nostra miseria lottando con essa, la scansione del corpo ci insegna come appoggiarci delicatamente nel disagio. Anche se questo sembra poco intuitivo, concentrarsi sulla parte del nostro corpo che ci crea disagio riduce il potere delle sensazioni sgradite e ci aiuta a distoglierne lo sguardo. sgradevoli Anche se a volte può capitare di percepire delle sensazioni sgradevoli, quando ci si avvicina all'esperienza sensoriale con interesse, oltre che a distogliere lo sguardo dalle sensazioni negative lasciamo cadere anche il nostro attaccamento ai pensieri e alle reazioni stressanti che sono tipicamente ancorate su loro.

Quando prestiamo attenzione con consapevolezza, veniamo ad osservare e sentire che nella realtà tutto cambia sempre. Notiamo come lo stress sorge quando cerchiamo di mantenere le sensazioni piacevoli e/o respingiamo quelle dolorose, e vediamo come le sensazioni si muovono, si spostano, aumentano e cadono di intensità in continuazione.

2017-1-TR01-KA204-045605



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Possiamo anche vedere come non siamo più così coinvolti in noi stessi quando lasciamo cadere il nostro senso di identità fissa ("La mia gamba fa male!") e invitiamo a prendere coscienza degli aspetti e dei processi dell'esperienza ("C'è un dolore in questo momento, e un pensiero su quel dolore"). Scollegarsi da presupposti sbagliati su come sono le cose - e come siamo - si può iniziare a portare un po' di sollievo.

È importante ricordarsi di non cercare di rilassarsi, perché questo pensiero creerà solo ulteriore tensione. Quello che farete, invece, è diventare consapevoli di ogni momento che passa e accettare ciò che sta accadendo dentro di voi, vedendolo così com'è. Lasciate andare la tendenza a volere che le cose siano diverse da come sono ora e lasciate che le cose siano esattamente come le trovate. Basta guardare l'attività della vostra mente, lasciando andare i pensieri critici e giudicanti quando sorgono, e solo facendo quello che l'esercizio vi guida a fare il meglio possibile.

CONCLUSIONI

La scansione del corpo aiuta le persone a fare amicizia con il proprio corpo, a nutrirlo con un'attenzione appropriata e saggia e a vivere la vita appieno.

Diventando più sintonizzati con il corpo, le persone possono individuare meglio le espressioni corporee delle loro emozioni, riducendo così la tendenza a mangiare come risposta di fronte a emozioni spiacevoli come lo stress, la tristezza o la noia.

Praticando la consapevolezza, le persone possono cambiare le abitudini emotive che in passato hanno sabotato le loro abitudini alimentari e riprendere il controllo sia sul cibo che sui sentimenti.

2017-1-TR01-KA204-045605

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, www.ua.gov.tr). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.