

GOFFREDO LUIGI BORDESE

CORPO
E
CONSAPEVOLEZZA

BREVIARIO PER IMPARARE
AD ASCOLTARSI



Desidero sinceramente ringraziarti per per esserti fidato di me nel provare a leggere questo breve testo.

In queste poche pagine ho cercato di sintetizzare pensieri e strumenti che ho imparato e sviluppato in tanti anni di professione, che ho sperimentato su di me e alle tante persone che in 20 anni di professione mi hanno chiesto aiuto.

Spero davvero tu possa trovare molte delle risposte che cerchi, e soprattutto, tu possa farti nuove domande aprendoti a dubbi che non credevi possibili.

Grazie ancora

Goffredo

CORPO E CONSAPEVOLEZZA

Innanzitutto grazie di cuore per la tua fiducia e complimenti per deciso di prenderti cura di te, in un modo magari difficile da descrivere.

Spero davvero che questo breve testo possa esserti utile e che tu possa trovare i benefici e le risposte che cerchi.

Qui vorrei riuscire a spiegare ciò che mi ha spinto a fare tante ricerche sulla somatizzazione, su come leggere il corpo attraverso i suoi segnali e perchè ascoltarci nel profondo, sia a mio avviso il più grande e forse unico strumento a nostra disposizione, per capire SENTENDO chi siamo davvero, quanto fingiamo senza saperlo, quanto ci illudiamo di essere forti e su quanto essendo il nostro corpo bloccato costantemente in uno stato di protezione, ci mantenga nel nostro stato di malessere o di parziale benessere.

Sono psicanalista e psicoterapeuta da un buon numero di anni ormai, quasi 20, e in tutti questi anni, partendo innanzitutto dal lavoro psicoterapico fatto su di me, mi

sono accorto che la psicoterapia non basta, che in studio dallo psicologo si descrive il male, con le parole, se ne ricerca ossessivamente la causa (spesso aumentando il malessere, la rabbia e il senso di impotenza), senza però svincolarsi da ciò che davvero ci fa male.

La parola non basta, usiamo le parole per sfogarci, molto spesso come usiamo il bagno quando stiamo male, incuranti di ciò che esce e di cosa si provoca al water, ma le risposte, quelle vere, il contenitore delle nostre tensioni, non è nelle parole e nelle sedi del cervello che le produce, bensì nel nostro corpo, in tutto il nostro corpo.

Cosa intendo? Che i pensieri ossessivi, i nostri tormentoni, le nostre rabbie, i nostri dolori, questo criceto che non ci da tregua e gira ossessivamente, che fa mille chilometri al giorno senza fare un millimetro, per esistere hanno bisogno di una struttura corporea adatta che possa contenere e alimentare il pensiero stesso.

So che possa sembrare difficile da capire, ma sicuramente sai di cosa parlo se ti faccio un po' di esempi semplici.

Prova a ricordare quando vivendo un momento di grande rilassamento ti sei accorto che i pensieri che ti tormentavano pochi minuti prima, avevano cessato di girarti in testa ossessivamente.

Banalmente questo è il motivo per il quale beviamo alcol, ascoltiamo musica, molti fumano cannabis o per il quale prendiamo ansiolitici.

Queste sostanze, esattamente come lo yoga, lo stretching e la meditazione, rilassano il corpo, rallentano il sistema nervoso autonomo, non quello che noi comandiamo decidendo di alzare un braccio o descrivendo il nostro malessere a parole, ma tutte quelle forze immani che sottostanno ad ogni nostra azione e pensiero.

Freud l'avrebbe chiamato inconscio...intendendo quelle tensioni, quel bacino di

ricordi emotivi che non sappiamo rievocare ma che determinano le nostre azioni e i nostri pensieri.

Nel mio lavoro psicoterapico , su di me e su migliaia di persone, mi sono accorto che la descrizione del malessere non basta ad eliminarlo.

L'uomo è attratto dai problemi e dalle soluzioni logiche, dalla teoria, dalle descrizioni, ecco perchè secondo me ci piacciono i thriller, i puzzle, gli indovinelli. Questo però non scioglie le nostre tensioni interne che ci fanno comportare sempre nello stesso modo, facendoci mantenere però sempre comportamenti simili e zone di sicurezza che ci illudono di proteggerci mentre in realtà ci imprigionano.

Bene, tutto questo per dire che star bene è "semplice", ma non è facile, ossia, il processo sarebbe semplice, se fossimo in grado di fare senza giudicare, agire al posto di pensare, abbandonarci al viaggio al posto di controllare ossessivamente il tragitto. In pochissime parole, dobbiamo **IMPARARE A STARE MALE IN UN CORPO MOLLE**, provare emozioni di fatica, attrito, angoscia, tensione emotiva, gioia, senza reagire con il corpo, senza irrigidirsi o lottare per contenere le emozioni.

Preparati al mantra "**STARE MALE IN UN CORPO MOLLE**", perchè la ritroverai ancora mille volte in questo testo e nelle mie meditazioni, magari detta in altrettanti modi diversi, nel tentativo di farti **SENTIRE e NON CAPIRE** cosa intendo.

Ogni organismo vivente, qualsiasi, è progettato per sopravvivere, difendersi e stare bene.

All'interno di questo pattern genetico, ossia di questa predisposizione innata, c'è il programma di guarigione, di evitamento del dolore, di riduzione del malessere, di ricerca del benessere e di procreazione.

Bene, per quanto noi esseri umani ci possiamo sentire superiori a qualsiasi cosa

esistente, siamo soltanto organismi viventi, animali e forse molto più stupidi dei nostri animali domestici e degli organismi più elementari che ci circondano.

Per stupidità non mi riferisco alla capacità di ricordare cose, andare nello spazio, creare tecnologia, ecc., intendo consapevolezza di sé, ossia riconoscimento e ACCETTAZIONE della propria natura, contatto con sé stesso, quelle caratteristiche indispensabili che ci fanno fare cose coerenti con il nostro benessere, tenendoci lontano da ciò che ci fa male.

L'animale uomo è l'unico che non sa accettare la propria condizione, cosa meravigliosa da un lato perchè ci spinge ad uno continuo sviluppo (NON EVOLUZIONE), ma elemento che ci condanna perchè ci porta a sopravvalutare le nostre forze, la forza di volontà e tutte quelle condizioni patologiche che vediamo come sfida e come prove da superare per sentirci più buoni, forti e superiori.

Cosa intendo? Il tuo cane starebbe con un partner che detesta, per senso del dovere o paura di "deludere" le aspettative dei propri cari e della religione?

Il tuo cane va a correre per dimagrire per fare la prova della muta di primavera?

Continua a mangiare cibo che gli fa male e lo intossica?

Se ha sonno o se è debole fisicamente cosa fa? Si isola per ritrovare le proprie forze o si ostina a correre e fare cose per compiacere il branco?

Ecco, quando guardo il mio cane mi rendo conto che il cretino sono io. Una laurea, due master, due specializzazioni, e continuo a fare cose consciamente e inconsciamente, per compiacere il prossimo, per lasciare una buona opinione di me, costringendomi a fare cose che il mio corpo mi urla di non fare, vedendo persone che non mi piacciono davvero, vivendo in posti che mi fanno sentire al sicuro ma che non sono quelli in cui vorrei vivere, altrimenti non scapperei in vacanza appena ne ho la possibilità.

Scopo di questo testo è farti riflettere e soprattutto sentire cosa dice il tuo corpo, cosa ti comunica, perchè lo fa, imparando a scegliere in funzione dei suoi messaggi e se non puoi assecondare ciò che vorresti in quel momento (come tutti ogni giorno!!) , trovare il modo di "stare male", senza irrigidirti, ma togliendo la possibilità al malessere di incistarsi dentro di te, nelle tue fasce muscolari, nelle tue viscere, nelle tue spalle, nella tua mandibola, nel tuo respiro...o assenza di respiro.

Il pensiero ossessivo e la tensione emotiva per esistere hanno bisogno di una casa. La loro casa è il nostro corpo, il nostro sistema nervoso AUTONOMO, ossia, indipendente dalla nostra volontà.

Quindi, se lentamente diventiamo attenti all'invisibile, a ciò che è nel nostro corpo ma non sentiamo, se diventiamo consapevoli, attenti, alle nostre mille tensioni sottostanti alle nostre azioni, se diventiamo padroni del nostro respiro, del nostro addome, delle nostre spalle, delle nostre azioni, che confondiamo con azioni...sfratteremo il malessere da dentro di noi, toglieremo il corpo al nostro malessere, che esattamente come un parassita, ha bisogno di un corpo per esistere.

IL MALESSERE E' UN PARASSITA; HA BISOGNO DI UN CORPO ADATTO PER ESISTERE

Come dicevo prima, il malessere, qualunque malessere, ha bisogno di un corpo idoneo per esistere.

Sono sicuro che tu ti sia accorto mille volte, di quanto in brevissimo tempo, quando "stavi bene", il malessere che poco prima ti possedeva, non lo percepivi più e allo stesso modo. Ti sarà successo migliaia di volte di stare bene e poi male all'improvviso

senza magari percepire una causa scatenante.

Questa è la prova semplicissima e gratuita che ci dimostra di come qualunque forma di malessere abbia bisogno di alcune caratteristiche specifiche per esistere e sopravvivere.

Non possiamo bloccare i pensieri all'origine, evitare che la nostra mente produca le preoccupazioni o i pensieri ossessivi.

I pensieri sono astratti, immateriali e vengono prodotti continuamente dalla nostra mente.

Il cervello, continua a produrre pensieri, immagini, passando al vaglio tutto ciò che non va, cercando di sistemarlo, confrontarlo con gli altri, cercando di tornare magicamente indietro nel tempo per riparare ogni ferita possibile, esaudendo ogni nostro desiderio.

Il passato desidera vivere e rivivere in noi. Il pensiero ossessivo, qualsiasi forma di ruminazione è il tentativo della mente di "aggiustare" ciò che non è andato bene e di ripararlo.

Il nostro sistema nervoso, di cui il cervello è regista, attore, musicista e direttore d'orchestra, desidera il nostro bene. Immaginalo come un computer o un programma progettato per risolvere problemi, trovare scorciatoie, sviluppare idee.

I file che non sono andati bene, verranno vagliati migliaia di volte nel tentativo di ripararli!! Il casino vero però è che non si può cambiare il passato, cosa che noi sappiamo cognitivamente ma che il nostro senso di onnipotenza non accetta.

Su questo principio si basano spesso anche le scelte di partner disfunzionali e di coazioni a ripetere, ossia, di tutti quei comportamenti che sappiamo essere sbagliati e dannosi, ma che ripetiamo come se fossimo posseduti (fumare, mangiarsi le unghie, dire di sì ad uscite che vorremmo evitare, scegliere partner identici seppur con volti

diversi, ecc.).

Con le persone per esempio è evidente il conflitto tra pensiero e sensazione (istinto). Dopo pochi istanti con qualcuno, abbiamo già un'idea chiara dell'altro, di come ci fa stare, di cosa muove in noi. Se ascoltassimo davvero la pancia, l'intuito, l'istinto, la contrazione del nostro corpo, saremmo circondati solo da persone sintoniche a noi.

Se qualcuno "vibra male per noi", ce ne accorgiamo subito, sentiamo immediatamente qualcosa che non va, ma ci sentiamo cattivi e maleducati ad allontanarci, deludere, giudicare.

Così restiamo lì, e facciamo in 2 anni ciò che sappiamo già dopo 3 secondi. Perché sotto sotto, ci illudiamo che con il tempo potremo farlo cambiare o lui cambierà grazie alla nostra infinita bontà e al nostro infinito amore, perché noi siamo buoni e abbiamo tanta pazienza ed empatia per le cause che hanno spinto l'altro a diventare così.

Nel frattempo passano anni, ci ammaliamo, ci viene il mal di schiena, l'ulcera, mangiamo di più per rabbia, ci lamentiamo, ci intossichiamo e intossichiamo l'altro del nostro fastidio...aggiungendo al nostro diario emotivo un'altra esperienza identica alle altre, che conferma i nostri pregiudizi su di noi e le persone.

Insomma, bastava dire NO GRAZIE e andare via, senza doveri, obblighi o sensi di colpa e avremmo salvato il nostro sistema immunitario, avremmo lasciato neuroni liberi per le cose belle, anziché riempire il nostro magazzino emotivo di pensieri ed esperienze ingombranti.

Il nostro "computer umano", purtroppo, per come è progettato, si oppone totalmente a ciò che è fisiologico. Il corpo ci dice cosa è sano per noi, la testa afferma "ce la posso fare", "a me non succede"...insomma, banalizza i problemi, li delega agli altri, non riesce a prendersi la responsabilità delle azioni concrete, proprio perché tende a funzionare in modo astratto e a sopravvalutare tramite il nostro ego, la nostra capacità di tenuta.

Il problema vero però è che il nostro benessere, quello vero, del corpo, è fatto di scelte concrete, semplici e fisiologiche. Se mangio male, meccanicamente non posso stare bene. Se dormo poco i 10 caffè che prendo per sopperire alla stanchezza, non potranno sostituire le ore di sonno perse. Se sto in relazioni tossiche, il saperlo non mi farà stare meglio e non cambierà l'altro dai suoi problemi.

Dobbiamo fare azioni concrete per stare bene, semplici azioni pratiche che ci allontanano dal nostro senso di onnipotenza e desiderio inconscio di perpetrare ciò che già conosciamo.

Questo percorso nasce proprio per questo. Per dare strumenti pratici, concreti, a problemi e dinamiche emotive che sentiamo nostre ma sulle quale ci sentiamo impotenti.

Il pensiero ruminante, l'ansia, il panico, la depressione, la rabbia, ogni malattia basata sullo stress (praticamente tutte!!!), si incistano, si annidano, in un corpo adatto alla malattia stessa.

Per questo continuo ad affermare in studio che le parole non servono, pur facendo un lavoro basato sulla parola; perchè con la mente mentiamo, utilizzando le parole per illuderci, manipolare, difenderci e allontanarci dalla verità!

Affermiamo di essere calmi quando siamo agitati, di non essere gelosi quando siamo morbosi, di stare bene quando stiamo male. Se invece osserviamo il corpo, il nostro e quello del nostro interlocutore, ci rendiamo conto immediatamente che ciò che stiamo dicendo con la bocca è dissonante rispetto a ciò che viviamo con il corpo.

Il problema vero è che sapere di stare male, di essere tesi, spesso non porta a rilassarci o a saper staccare la spina davvero, a fare ciò che il nostro corpo necessita. Se sono stressato e stanco raramente prenderò una tisana calmante. Molto

probabilmente prenderò un caffè per sentirmi ancora più agitato, energico (nervoso) e performante, quando invece l'unica cosa utile da fare è fare l'opposto di quello che ci dice di fare la nostra impulsività.

Questo percorso desidera proporre proprio questo; delle soluzioni concrete a problemi che percepiamo astratti, perchè li percepiamo nella mente, nei pensieri ruminanti, ossessivi, ma che in realtà albergano in noi, nel nostro corpo, nel nostro diaframma, nel nostro intestino, in tutto il nostro sistema nervoso.

Questi strumenti sono semplici e facilmente utilizzabili, ad una condizione però; che quando ci prendiamo cura di noi, soprattutto all'inizio, quando ancora tutto questo è molto astratto e sentiamo questo approccio lontano da noi, iniziamo a percepirci come un computer o una macchina che ha bisogno di procedure pratiche in caso di bisogno.

Un reset per il cellulare, una riavvio della macchina, uno stop per far raffreddare i meccanismi roventi. Insomma, vi chiedo e lo chiedo anche a me stesso, di ignorare cosa dice la mente e di FARE. Muoversi, respirare, aprirsi, cambiare ritmo, alzare la testa, amplificare il respiro...semplicemente FARE, anche se non si capisce immediatamente il motivo e il collegamento con il malessere che viviamo.

A chi mi chiede aiuto in studio spesso dico una cosa quando iniziamo un percorso dove propongo esercizi di rilassamento, meditazione o consapevolezza (sono la stessa cosa con nomi diversi); chiedo di provare a stare bene anche se non se ne capisce il processo. Provare a non parlare, rilassarsi, seguire una breve pratica, accettando per un attimo di provare a non usare le parole per stare bene, ma respirare, ascoltando il corpo e i mille modi che lui ha usato e usa ogni minuto per proteggerci.

Accettato questo, impareremo ad ascoltare le velocità della nostra macchina, del nostro corpo, capendone il suo funzionamento fisico, meccanico, sentendo che frenare quando si va troppo veloci non è la soluzione. Inchiodare con la macchina in piena velocità è folle, si va fuori strada e il bagaglio ce lo ritroviamo addosso, ossia, che il bagaglio emotivo che crea la massa della nostra pesantezza emotiva, ci travolge se freniamo di colpo, se reagiamo.

Per fermarci, dobbiamo togliere il piede dall'acceleratore e accettare l'inerzia della nostra vettura, accettare che il peso dei nostri ricordi (la massa della macchina) abbia bisogno di un suo tempo per essere elaborato, accettato, smaltito; poi potremo frenare quando sarà possibile e sicuro farlo...in modo che il "rinculo" dello stress, della vita, non ci travolga.

Il nostro corpo funziona esattamente così. Prende subito velocità, che spesso viviamo come euforia, preoccupazione, accelerazione, ma che poi diventa stress...e ce ne rendiamo conto quando ci succede qualcosa che palesa la nostra NON presenza mentale ed emotiva. Dimenticanze continue, sentirsi cronicamente stanchi, abbuffate, problemi con l'appetito, difese immunitarie basse, irritabilità, insonnia, voglia di stare a letto e incapacità di vivere ciò che dovremmo vivere. Questi sono solo alcuni degli effetti collaterali dello stress, e mi spiace dirtelo, qualsiasi cosa tu faccia oggi, ha un impatto sul tuo corpo immensamente più pesante di quanto lo sarebbe stato nella società di soli 20 anni fa.

La società di oggi è costruita sulla performance, la competizione e l'operatività, il che vuol dire che il nostro sistema nervoso è acceso costantemente in modalità sopravvivenza, emergenza, allerta.

Semplicemente il corpo NON E' biologicamente in grado di gestire lo sforzo che gli stiamo richiedendo.

Lo stesso sforzo però, glielo abbiamo chiesto quando a 2 anni ci hanno messo all'asilo, oppure ci hanno affidato ad una sconosciuta chiamata babysitter perchè i nostri genitori lavoravano, oppure quando essendo in sovrappeso o essendo più poveri di altri, venivamo emarginati a scuola, o quando un professore non era in grado di capire che timidezza non è stupidità o pigrizia, o irrequietezza non è solo arroganza e maleducazione.

Insomma, il nostro corpo ha registrato e registra tutto. Freud lo chiamava inconscio, Darwin lo chiamava adattamento evolutivo, qui la chiameremo memoria del corpo, ossia, tendenza a mantenere uno stato, una condizione emotiva e fisica che ci ha un po' salvato, che ha ridotto e limitato i danni quando siamo stati male, ma che è rimasta silenziosamente accesa, distruggendo il nostro corpo, creando così uno stato infiammatorio cronico ma che è diventato per noi normale e quindi difficile da percepire, se non per gli effetti collaterali che comporta...e se un problema lo percepisci come normalità, non potrai mai risolverlo.

Onde evitare dubbi, vorrei evitare ogni forma di facile accusa al passato e soprattutto, di entrare in quella dinamica tutta psicanalitica e psicologica dove la colpa è sempre dei genitori. Nessuna colpa, nessun capro espiatorio. Non abbiamo potere su ciò che è stato, non possiamo cambiare gli eventi che ci hanno fatto soffrire. Ciò che possiamo fare è cercare di sistemare il sistemabile, piantandola di incaponirci su ciò che non è modificabile, accettando il nostro senso di impotenza e spostando l'attenzione concretamente su ciò che è utile per stare meglio. Oggi. Adesso.

Qui riporterò solo alcuni semplici esercizi. Piccole pratiche per migliorare la capacità di ascoltarci e percepire il collegamento mente corpo.

Molto di quello che leggerai qui lo troverai nel video. Credo e spero però che aver scritto in modo semplice e pratico alcuni semplici esercizi che propongo dal vivo,

possa aiutarti ad ascoltarti di più e più profondamente.

Quindi, proviamo ad iniziare...

Ora, immagina un po' di essere in palestra, di dover seguire cosa ti dice il tuo allenatore e di accettare che il tuo modo di allenarti e di ascoltarti non sia per forza l'unico e nemmeno il più efficace.

Mi sento un po' arrogante in questo momento nello scrivere così, ma noi esseri umani, anzi, ogni essere vivente, tende alla libertà e questo spesso ci allontana dall'ascoltare e FARE davvero ciò che ci dice l'altro, nemmeno se è utile e giusto. Facciamo ciò che ci dice l'altro solo per paura o bisogno di riconoscimento (multe, note, prigione, trigliceridi alti, lancetta della bilancia, ecc.).

Qui invece ti chiedo di concederti di aderire davvero a ciò che ti proporrò, non perché sto per rivelarti una verità assoluta, anzi, semplicemente perché il di FARE qualcosa di diverso da ciò che tu faresti, è l'unica soluzione per creare nuove memorie corporee, scardinando quelle rigidità emotive/psichiche e fisiche che ci costituiscono.

Ti chiedo per un po' di provare a fidarti, di aderire a ciò che ti scriverò e di FARE, osservando, senza chiederti in continuazione il senso di ciò che stai facendo.

Nulla di preoccupante stai tranquillo! Semplicemente se ti dirò respira, ti chiedo di farlo, non di pensarlo, ma di FARLO. Se dirò allarga il torace, ti chiedo di provare a farlo, non di leggere l'indicazione in modo passivo e di continuare a leggere, ma di provare ad eseguire semplicemente, ascoltandoti e percependo cosa succede dentro di te.

Ho cercato di trovare un mio modo per rilassarmi, per fare meditazione, più laico, vicino alla mia cultura, con termini più usuali per me, con molta attenzione però a ciò che è scientifico, ma tradotto in termini semplicissimi. Ho sempre avuto paura della suggestione e purtroppo mi accorgevo che quando seguivo meditazioni o

pratiche olistiche provenienti da culture lontane (yoga, shiatsu, meditazione, eccc.) una parte di me creava pregiudizi e resistenze, cercando in parallelo un guru da seguire e che mi svelasse verità assolute.

Per questi motivi ho cercato e cerco di proporre un modo molto laico, pratico e alla portata di tutti di fare meditazione, rilassamento, cercando di non creare mai nel mio lavoro quella facile dipendenza che spesso si instaura quando non si sta bene e si cerca un messia che ci salvi.

Mi piace pensare che chiunque possa avere ogni strumento possibile per stare bene, magari anche senza avere competenze particolari, semplicemente usando sè stesso come strumento di ricerca, in modo che ognuno possa essere guru, psicologo e medico di sè stesso, affinché chiunque possa trovare i propri strumenti per stare bene, trovando un proprio protocollo e sistema di "cura", semplice e pratico.

Bene, allora iniziamo...

Per trarre il massimo beneficio da ciò che leggerai ora, ti chiedi di predisporti ad avere **un atteggiamento aperto e una velocità corporea estremamente lenta** e cosa più difficile in assoluto, la capacità di seguire i passaggi che ti proporrò, cercando di **"annullare" il tuo libero arbitrio**, cioè quella tendenza al controllo e osservazione continua su ciò che stai facendo.

Qui non ci sono obiettivi da raggiungere o medaglie da vincere. Lo scopo è il viaggio, e per conoscere il territorio dobbiamo esplorarlo con lentezza, fiducia e curiosità.

La lentezza corporea è l'unica caratteristica che può generare uno stato di calma e presenza mentale, creando spazi nuovi dentro di noi e disintossicandoci da tutto ciò che ci ha pervaso e intasato nella nostra vita.

Quindi, prova a farti un regalo. Concediti tutta quella lentezza che desideri ma che forse inconsciamente temi.

Imparare a "stare male" senza reagire. Non contraendoti, semplicemente lasciando andare, fisicamente.

Il male arriva (tensione emotiva/fisica) e porto il respiro in quel punto del mio corpo.

Rallento il respiro.

Sento la tensione.

Mi concedo di andare oltre la tensione, sentendomi vulnerabile e scoperto al malessere.

Qui proverò a scrivere delle pratiche molto semplici. Piccoli consigli per iniziare a conoscersi meglio. Molte delle cose che dirò qui le troverai nelle mie meditazioni e video su youtube.

Sono solo alcuni spunti. La cosa importante è che impari a giocare con il tuo corpo e con il tuo inconscio.

Ti chiedo solo una cosa, molto semplice apparentemente...

Togliti ogni obiettivo dalla testa!!!

La volontà nel volersi bene è solo legata a questo, volersi bene, senza scalette, obiettivi, progetti.

Prova a vivere ogni esercizio o pratica, come un'esperienza sensoriale.

Alcune cose saranno semplici, altre più difficili.

Ascoltati e osservati, eliminando ogni forma di giudizio o frase tipo: non riesco, non sono capace, fa male, mi sento stupido, chissà come sembro da fuori...ecc...

ESERCIZIO 1

Cosa cercavi quando hai deciso di leggere questo ebook?

Prova a chiedertelo in modo molto onesto e profondo.

Ti do un consiglio. Prova a farti questa domanda e ascolta la risposta.

Fatto?

Bene, ora fa un respiro...FALLO DAVVERO!

Rilassa la mandibola, se puoi chiudi gli occhi, continua a respirare lentamente, molto lentamente.

Rifatti la stessa domanda. Cosa cerchi da questo ebook?

Hai sentito delle differenze? Eri più sensibile verso te stesso all'inizio o dopo il respiro? E in quale fase del respiro?

Questo è un esercizio molto banale apparentemente, che se però viene fatto spesso (sempre), mentre facciamo le nostre attività, soprattutto quelle che ci mettono tensione, ci accorgiamo che la consapevolezza di noi aumenta, che il legame pensiero-contrazione del corpo si riduce.

L'obiettivo di tutto questo percorso è semplice grammaticalmente. Far diventare il

passato, davvero passato, per far si che non diventi presente e futuro.

ESERCIZIO 2

Ascolta le resistenze dentro di te.

Prendi una posizione comoda, sdraiato o seduto...e se sei già bravo ad ascoltarti puoi farlo anche camminando, a condizione che tu stia camminando lentamente.

Cosa provi? **NON COSA PENSI.**

COSA SENTI?

DOVE LO SENTI?

IN QUALE PUNTO DEL TUO CORPO?

CHE FORMA HA?

CHE TENSIONE HA?

PUNGE, SI CONTRAE, VORREBBE LASCIARSI ANDARE MA NON PUO'...

ESERCIZIO 3

RILASSATI, CREA LE CONDIZIONI PER FARLO.

CERCA UN POSTO COMODO E ACCOGLIENTE, SILENZIOSO.

SAI STARE IN SILENZIO?

CHE SENSAZIONE TI DA IL SILENZIO?

COSA VORREBBE FARE IL TUO CORPO PER EVITARE IL SILENZIO?

VIBRA, TREMA, STA FERMO, SI PARALIZZA, SCAPPA...COSA FA?

ANALIZZA OGNI CENTIMETRO DEL TUO SCORPO, IMMAGINA DI SCANNERIZZARLO
PER REGISTRARE LE SUE REAZIONI

ESERCIZIO 4 - ASCOLTIAMO IL RESPIRO

RILASSATI, RILASSA I MUSCOLI

ASSECONDA LA GRAVITA', CONCEDITI DI "CEDERE"

RESPIRA

E' UN RESPIRO LENTO?VELOCE?

RESPIRI CON IL NASO O LA BOCCA?

QUANTO E' PROFONDO?

RESPIRI NELLA PANCIA, NEL PETTO O HAI LA SENSAZIONE CHE RESPIRI SOLO CON LA GOLA?

ESERCIZIO 5-ASCOLTIAMO LE DIFESE

RILASSATI E CERCA DI RESPIRARE IN MODO LENTO, PROFONDO

ASSECONDA FISICAMENTE LA GRAVITA'

CI RIESCI?

COME REAGISCE IL TUO CORPO?

SI CONTRAE?

DOVE?

DOVE SENTI I BLOCCHI?

PORTA L'ATTENZIONE AI BLOCCHI DEL CORPO.

RESPIRA LENTAMENTE CON IL NASO ED ESPIRA CON IL NASO, IN MODO DA INSPIRARE CIRCA PER 3/4 SECONDI, TRATTENERE UN ISTANTE, ESPIRARE LENTAMENTE IN 4/6 SECONDI.

PORTA L'ATTENZIONE A COME CAMBIA IL BLOCCO CORPOREO DURANTE IL RESPIRO.

SI CONTRAE?

FA MALE?

OPPURE RIESCI?

SE SENTI CONTRAZIONE E TENSIONE FISICA ED EMOTIVA, **RESPIRA, LENTAMENTE, LASCIANDO ANDARE.**

ASCOLTA IL CORPO CHE TENDE A CONTRARSI PER DIFENDERSI.

CONCEDIGLI DI NON DIFENDERSI RESTANDO IN UNA CONDIZIONE DI VULNERABILITA'.

COME TI SENTI EMOTIVAMENTE?

Bravo e grazie della fiducia. Spero tu non abbia fatto gli errori che tendo a fare io...leggere, aggiungere conoscenze **SENZA FARE** ciò che ho letto e appreso.

Gli esercizi di consapevolezza sono migliaia, e ti do una notizia, **li sai già**, basta che ti ascolti e provi a trasportare l'atteggiamento di consapevolezza in ogni cosa che fai, usando un respiro pieno, consapevole, attento.

GIOCA CON IL TUO CORPO!!!

Fa cose fluide, gira per i parchi, va in luoghi che non conosci, abbandona il telefono, vivi la paura di stare da solo, ascolta il rumore in te generato dal silenzio della natura, esplora il tuo respiro, in ogni modo, forzalo, contrailo, bloccalo, amplificalo. L'unico rischio che corri è di stare meglio e di scoprire che esiste altro oltre ciò che già conosci.

Così, eccoci arrivati alla fine del nostro breve percorso. Spero che in questo brevissimo pezzo di strada fatto assieme, sia stato capace di trasmetterti almeno un po' di quello che desideravo, ossia, che per stare bene bisogna volersi bene, ossia bisogna **FARE** cose sane per noi. Non basta pensare positivo, ascoltare musica rilassante e fare posizioni dello Yoga. Per stare bene dobbiamo concedere al nostro corpo di fare ciò che è giusto per lui, dobbiamo imparare ad ascoltarci, a riconoscere i segnali del nostro corpo, che poi diventano tensioni, pensieri ossessivi, infiammazioni corporee e poi malattie.

Per star bene bisogna quindi fare poche cose...ascoltarsi, assecondare i segnali del corpo, interrompere le azioni per noi tossiche e ripetitive, ascoltare il desiderio di ricompierle, cercare di fare l'opposto di ciò che ci viene immediato.

Per fare queste apparenti cose semplici per le quali non basta una vita intera, ci vuole un ingrediente magico, **LA CONSAPEVOLEZZA** e questa è possibile solo in modo, **VIVENDO LA LENTEZZA**.

So benissimo come la nostra società e la nostra vita siano strutturate sulla velocità, non vivo in Nepal in una tenda. Proprio per questo motivo il mio semplice consiglio, è quello di strutturare dei momenti di reale calma e lentezza nella tua vita, piccoli momenti per diventare consapevole della tua velocità corporea, che poi diventa emotiva, poi psichica e poi...un gran casino.

Fermati, ascoltati. Cerca di non resistere, cerca di riconoscere la voglia di resistere, cedi, accetta, respira, respira ancora, accogli...e fai spazio. Fai spazio dentro, creando un corpo lento, coerente, unico, e non diviso tra una parte frenetica e performante ed una che vuole andare a letto o in vacanza.

Creiamo coerenza corporea, che poi diventerà emotiva e psichica.

In conclusione, desidero davvero ringraziarti per aver letto fino a qui...Grazie davvero di cuore!

Spero tu possa aver trovato alcune delle risposte alle tue domande, che tu possa farti

delle domande nuove e magari, tu possa aver avviato quel processo di cambiamento che è già dentro di te, ma che necessita di azioni pratiche per essere avviato.

Ti ringrazio davvero per il tuo tempo e la tua attenzione.

Goffredo

Se desideri avere più informazioni, farmi sapere un tuo pensiero su ciò che hai letto o semplicemente contattarmi, puoi farlo via mail all'indirizzo:

goffredobordese@gmail.com

Grazie

