

MEDITAZIONE
DELLA
CONSAPEVOLEZZA
A DELL'ANSIA
NEL CORPO



Obiettivo: Imparare ad avvicinarsi alle sensazioni corporee anziché combatterle. Cercare di stare con con le esperienze, lasciare che seguano il loro corso, senza cercare di cambiarle.

La via per la libertà
psicologica è quella di
smettere di mettere
in atto la strategia di
fuga, evitamento,
lotta.

Questo ci permette di
interrompere il
meccanismo di
mantenimento
dell'ansia, perché
smettiamo di generare la
paura dell'ansia stessa.

Imparare a stare con
l'ansia insegna ad
aumentare la nostra
capacità di sopportarla
e a temerla in misura
minore.

Ogni nuovo momento
di ansia può diventare
un'ulteriore opportunità
per esercitare la vostra
capacità di sopportarla,
e quindi di liberarvi
sempre di più da essa.

Durata indicativa: 20 minuti.

Dopo aver fatto un po' di esperienza, è possibile ridurre la durata. È possibile usare questa meditazione nei momenti di emergenza, quando si manifesta l'ansia con i suoi sintomi fisici.

Quando: Se la paura o l'ansia hanno un carattere prettamente fisiologico e scatenano una serie di sintomi fisici quali sudorazione, tachicardia, spalle tese, mal di stomaco, nervosismo ecc.

Istruzioni per la meditazione :

Osservare l'ansia nel corpo

Iniziate
concentrandovi sul
respiro per alcuni
minuti.

Quando riuscirete a
compiere alcuni cicli
completi senza
distrarvi, lasciate che
il

respiro passi in
secondo piano e
ponete la vostra
attenzione primaria
le vostre

sensazioni ansiose,
una per una.

Cercate di mantenere
un atteggiamento da
neofita, accostandovi
a queste

sensazioni con
interesse e curiosità.

Osservate come esse
si manifestano nel
vostro corpo, senza
giudicarle, senza

chiedervi il
significato.

Prestate attenzione
al ritmo del vostro
respiro; ai battiti del
cuore; alla tensione

muscolare; alla
sudorazione, al
nervosismo.

Quando la vostra
mente inizia a
deviare dalle
sensazioni che state
provando,

riportatela
gentilmente sul di
esse.

Osservate
l'andamento delle
vostre sensazioni. Se
è costante o se, anche
in

maniera quasi
impercettibile,
cambia da un
momento all'altro.

Osservate anche
quando compare
l'istinto di sottrarvi
alle sensazioni
ansiose. Il

bisogno di alzarvi, di
fermarle, di
muovervi. Ogni volta
che accade,
gentilmente

riportate l'attenzione
a ciò che sta
avvenendo nel corpo.

Ricordatevi che il
fulcro è quello di
cercare di stare con le
vostre sensazioni
fisiche

provocate dall'ansia il
più possibile, senza
cercare di allontanarle,
evitarle o

arrestarle.