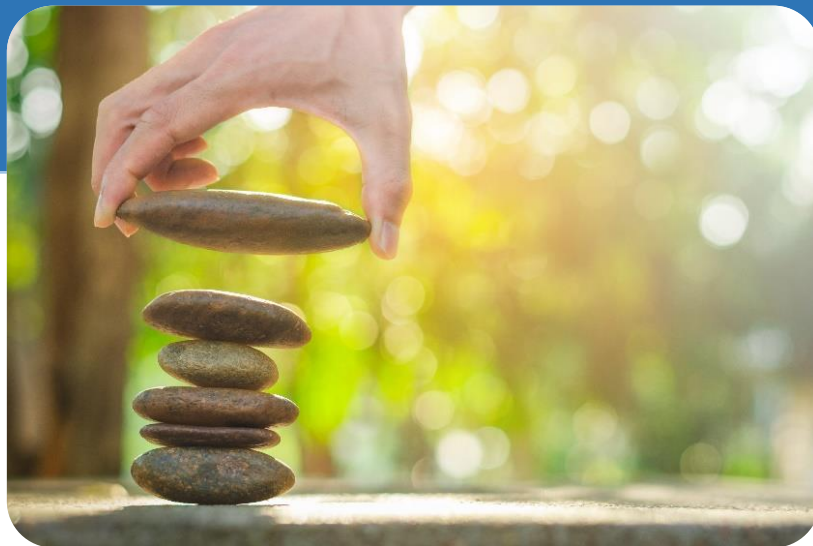




# AREA

# SALUTE E BENESSERE

IL SISTEMA TRIPARTITO:  
ALLINEARE CORPO, MENTE E COSCIENZA  
PER MANTENERSI IN EQUILIBRIO



2





# ESERCIZI PER DISCIPLINARE LA MENTE E ALLENARE LA PRESENZA DELLA COSCIENZA



Queste pratiche agevolano l'allineamento delle tre parti costituenti il sistema tripartito.

Lo scopo è quello di accorgersi dei momenti della giornata in cui si vive con il pilota automatico e **riprendere in mano le redini** per evitare incidenti di percorso, rappresentati da azioni che ci fanno avere ripensamenti e scaturire rimorsi.

Avere la sicurezza di viaggiare nella giusta direzione, toglie molte ansie e consente di gustarsi appieno ogni minuto della vita. **Dipende in larga parte da noi.**

Tengo a precisare che esistono molte altre proposte altrettanto valide, oltre a quelle che sto per condividere, capaci di irrobustire la coscienza e favorire lo sviluppo di una coscienza della mente. Di queste ne conosco l'efficacia perché le ho sperimentate in prima persona.



Non devi praticarli tutti insieme, **individua quello che più senti in linea con la tua natura ed eseguilò con buona costanza**, almeno per i famosi ventun giorni (periodo favorevole per istallare una nuova abitudine), poi puoi passare a farne un altro. Vedrai che dopo un certo periodo, alcuni esercizi diverranno degli automatismi e non dovrai più ricorrere a ricordarti di farli, li praticherai ovunque ti trovi, anche in ambienti non ideali, semplicemente perché avrai imparato a disciplinare la tua mente. **Essere presenti diventerà uno stile di vita costante e piacevole.**

## RESPIRO CONSAPEVOLE



Questo esercizio ha come scopo quello di allenare la capacità di **rimanere presenti a ciò che si fa per un tempo più lungo possibile**, che varierà di volta in volta, allungandosi sempre di più.

È molto semplice; assicurati di avere **almeno quindici minuti tutti per te**, eliminando



ogni forma di distrazione (cellulari, musica, persone che parlano, rumori di sottofondo di qualunque genere), avvisa i tuoi famigliari, se presenti, di non disturbarti per il tempo che ti vuoi concedere.

Procurati carta e penna che terrai di fianco a te, che ti serviranno al termine dell'esercizio.

Scegli la superficie più adatta e sdraiati a pancia in su, oppure siediti comodo,



chiudi gli occhi e porta l'attenzione al tuo respiro; l'aria entra ed esce dal naso.

Soffermati sulla sensazione di freschezza che avverti alla base delle narici quando inspiri e sulla sensazione di calore che avverti quando espiri.

Freschezza e calore si alternano piacevolmente.

Ogni volta che ti distrai, riporta l'attenzione alla base delle narici

e alle due sensazioni termiche che avverti respirando.

All'inizio potrà capitare di distrarti molto frequentemente, è tipico della mente, come abbiamo visto, processare pensieri, giudizi, paragoni è il suo lavoro.

Si tratta solo di accorgerti quando ti distrai e riportare l'attenzione a ciò che hai deciso di fare, senza lasciare spazio a reazioni di frustrazione per il fatto che ti sei distratto.



Prendi atto semplicemente di ciò che sta accadendo, della forza della mente, del suo incessante lavoro.

Osserva “da fuori” te stesso e i tuoi pensieri che ti distraggono, valuta se sono sempre gli stessi pensieri che emergono distogliendoti dal tuo intento.

Quando sarà scaduto il tempo che vorrai dedicare a questa pratica, se ne hai memoria, trascrivi sul foglio il pensiero dominante che ti ha distratto, e valuta se puoi intervenire in modo pratico e costruttivo per fronteggiarlo.

In fondo, come abbiamo visto nel video a lei dedicato, la mente è come una segretaria che ci ricorda i cicli da chiudere.

È nostra responsabilità prendercene cura per non farci distrarre continuamente. Se non riesci a procurarti il tempo durante la giornata, pensalo come esercizio da fare prima di addormentarti.

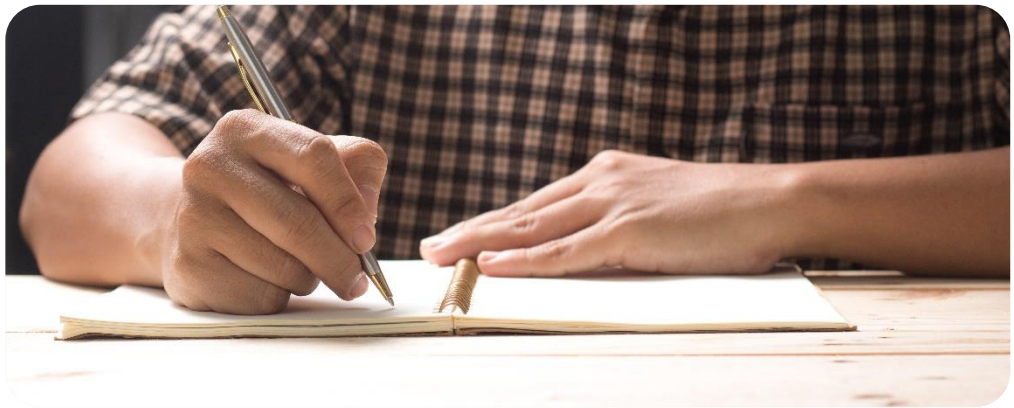


## TO DO LIST

Il libro o il quaderno delle cose da fare; questo è uno dei più potenti strumenti per allenare la presenza, oltre a essere un alleato fidato.

Te lo propongo

non tanto per mettere su carta le cose che devi ricordarti di fare, se per caso hai una memoria non molto



affidabile, quanto per “mettere a tacere” la segretaria che, tra le altre cose, continua a ricordarti le cose in sospeso da fare.

Il fatto di trascrivere gli impegni, sgrava la mente dal doverteli ricordare a uno a uno, e sgrava te da continue interferenze.

Dai un ordine di importanza, urgenza, necessità a ciò che scrivi e prenditi l'impegno di passare all'azione, smarcando le varie voci una volta completate.

Il passare all'azione è fondamentale altrimenti la mente ti ricorderà incessantemente che hai fatto una lista di cicli da chiudere che ti attendono; insomma, consentirai alla tua segretaria di riprendere a tormentarti.



# LA PERFETTA CASALINGA

A dispetto del nome ironico che ho dato all'esercizio, è consigliato anche per i maschietti.

Si tratta di scegliere un lavoro domestico da fare in casa tipo preparare da mangiare, apparecchiare la tavola, lavare i piatti a mano, stendere il bucato, stirare la biancheria, cucire un bottone, lavare i pavimenti o le superfici della cucina e dei bagni, spolverare i mobili e altro ancora, con un'attitudine di presenza.

Sono sicuro che buona parte di questi mestieri li hai già fatti anche più volte, è la modalità che deve cambiare.



Farli con presenza significa non pensare ad altro rispetto a ciò che stai facendo; non appena ti accorgi che la mente evade e vaga, riporta l'attenzione al compito che stai esercitando.

Metti amore in quello che fai, prenditi cura dei piatti che lavi o della biancheria che stiri, di fatto sono di tua proprietà e meritano la tua attenzione e cura migliore.



Così facendo, oltre a non vivere la fatica o la noia nel fare questi lavori, scoprirai che ci metterai meno tempo del solito e il risultato sarà incredibilmente migliore.

Nel caso sceglierai di preparare da mangiare, è facile che il sapore delle pietanze preparate sarà diverso dal solito.

Se non sei capace di stirare, diventa un buon momento per imparare; stirare è un'arte, modellare le pieghe degli indumenti richiede molta attenzione e cura, magari inizia da cose semplici come una t-shirt, vedrai che diventerà piacevole farlo e ti stupirai dei risultati che otterrai.

Se dovesse venire male, non lasciare spazio alla mente per invalidare il tuo lavoro e cerca la soluzione per fare meglio la prossima volta.







## MANDALA

Colorare i mandala, oltre a essere bellissimo farlo, porta a uno stato di presenza molto profonda.

Prima di andare a dormire o nei momenti liberi della giornata, dedicati a questa attività creativa capace di sviluppare un'attenzione fine.

La scelta dei colori, il fatto di dover colorare degli spazi ristretti, il cercare la migliore armonia tra i vari colori, induce la mente a prendere le distanze dal suo solito lavoro e la porta su di un piano operativo più elevato.

Suggerisco la pratica di questo esercizio in due o più persone, utilizzando mandala stampati su fogli di grandi dimensioni, per sperimentare

una sensazione di sintonia molto particolare e piacevole con altre coscienze all'opera.





## CAMBIO MANO

Questo esercizio è caratterizzato dal fare qualunque cosa **con la mano non dominante**; ti suggerisco di iniziare con cose che non richiedono troppa attenzione come il lavarsi i denti, pettinarsi, mangiare impugnando la forchetta con la mano opposta e attività simili.

Quando avrai acquisito esperienza, potrai prendere a scrivere, disegnare, fare gli esercizi della “perfetta casalinga”, il “mandala” o altro che ti viene in mente.



Usare la mano non dominante ti impone a stimolare la parte del cervello che usi meno frequentemente e, soprattutto, ti apre al cambiamento che la mente respinge per rimanere in una condizione di “risparmio energetico”.

L'ideale è praticare questo esercizio nei momenti di maggiore tranquillità, tipo durante il week end e nei periodi di vacanza per non

darle adito di protestare a tal punto da volerti far desistere.

Esegui con cura ciò che hai deciso di fare per raggiungere il livello di abilità proprio della mano dominante.