

8. Il respiro della consapevolezza



1. Scegli un luogo isolato. Può essere un prato, un bosco, la riva del mare o qualunque posto in cui il paesaggio sonoro sia dominato da elementi naturali: il canto degli uccelli, il frinire delle cicale, il fruscio del vento tra i rami, lo sciabordio delle onde sulla spiaggia.
2. Metti in pausa per almeno 30 minuti tutte le possibili distrazioni, silenzia il cellulare e metti tra parentesi tutti i pensieri e le preoccupazioni del quotidiano per concentrarti sull'esperienza.
3. Inizia a muovere i primi passi lentamente, senza fretta, lasciando che il corpo trovi il suo ritmo naturale. Osserva ciò che ti circonda, ma allo stesso tempo poni attenzione al modo in cui i tuoi piedi incontrano il terreno. Chiediti se stai accelerando o rallentando troppo, e lascia che il passo trovi la sua misura. Concentrati su entrambe le piante dei piedi: nota se appoggi di più sulle punte, sui talloni o se riesci a distribuire il contatto in modo armonico su tutta la superficie. Se sei a piedi nudi, percepisci la consistenza e la temperatura del suolo sulla pelle; se indossi le scarpe, osserva comunque la qualità del terreno che ti sostiene e come il tuo corpo vi si adatta.

4. Scegli ora un punto in cui sederti, in un luogo che ti ispiri calma e raccoglimento. Se ti è comodo, assumi la posizione del loto con le gambe incrociate; in alternativa, puoi semplicemente sederti con la schiena ben appoggiata al tronco di un albero, lasciandoti sostenere dalla sua stabilità. L'aspetto più importante è che la colonna resti diritta e allineata. Per aiutarti, immagina un filo d'oro che parte dal tuo osso sacro, attraversa delicatamente tutta la spina dorsale, sale lungo il collo e la nuca, fino a fuoriuscire dalla sommità del capo per collegarsi al cielo. In questo modo sei perfettamente allineato tra terra e volta celeste, radicato e al tempo stesso aperto verso l'alto.

5. Porta ora attenzione a tutto ciò che ti circonda, attivando tutti i tuoi sensi. Lascia che gli occhi colgano l'intensità della luce, i suoi giochi tra i rami, i riflessi che danzano sulle foglie e le forme mutevoli delle nuvole. Senti la pelle accarezzata dalla brezza, riscaldata dai raggi del sole, attenta a registrare la temperatura dell'aria. Lascia che l'udito accolga ogni suono, vicino o lontano: il canto degli uccelli, un fruscio tra i rami, un richiamo in lontananza. Lasciali entrare uno dopo l'altro, senza trattenerli, permettendo al corpo di distendersi sempre più profondamente. Ti accorgi che già stai respirando: non c'è sforzo in questo gesto naturale, basta lasciarlo accadere. Inspira e lascia che l'olfatto riconosca l'odore dell'erba, della corteccia, della resina o di quei profumi sottili che la vegetazione diffonde, portando con sé memoria e presenza.

6. Ora diventa semplicemente ancora più consapevole del tuo respiro: sei un semplice testimone e spettatore del tuo intimo

accadere. Il tuo respiro ti respira; l'aria entra dal naso, scende nella gola, arriva ai polmoni, ai piccoli alveoli, e da lì l'ossigeno si diffonde in ogni cellula del tuo corpo. Dal centro alla periferia. Dalle dita del tuo piede destro e sinistro, alle dita delle tue mani, i pollici, le seconde dita, le terze dita, gli anulari, entrambi i mignoli. L'aria esce dalla bocca, in un movimento continuo e circolare, ritmico e regolare, e di nuovo torna a rientrare dal naso. Sei pienamente presente e consapevole del tuo respiro, non ci sono un inizio e una fine; puoi soffermarti e porre la tua attenzione sulle pause presenti tra un respiro e l'altro.

7. Non c'è nulla da forzare: lasciati semplicemente respirare, nella consapevolezza che, via via, l'onda del respiro si alza e si abbassa, sale e scende, così come accade in cielo e in terra. È in questo ritmo naturale che raggiungi le fondamenta di un autentico rilassamento. Il principio 無為 (*wu wei*) – che in giapponese si traduce come *fare senza sforzo, agire senza fatica* – ci invita a fluire con le cose, senza resistenza né passività. Così anche il respiro non è un atto da compiere, ma una realtà che semplicemente è. Il respiro è consapevolezza: deve scorrere con la grazia di un fiume, non con la frenesia di un cavallo al galoppo. Come ci ricorda Thich Nhat Hanh, il respiro è il ponte che collega la vita alla coscienza, che unisce il corpo ai pensieri. E ogni volta che la mente si disperde, è proprio il respiro a permetterci di ritrovarla e prenderla di nuovo in mano.
8. Sii presente e grato al tuo respiro. È lui che ti accompagna, che ti sostiene in silenzio e ti ricorda la tua connessione con la vita. Per aiutarti a non disperdere l'attenzione, a lasciar fluire i pensieri intrusivi e a placare la mente, puoi servirti di alcuni pensieri guida o brevi frasi da ripetere come mantra durante la

pratica del *Respiro della Consapevolezza*. Concediti, se lo desideri, delle pause durante la pratica, rispettando i tuoi tempi interiori. Non c'è fretta: sarai tu a sentire quando è il momento di concludere, di rialzarti e di riprendere, con maggiore lucidità e presenza, il contatto con l'ambiente che ti circonda.

Esempi di mantra da utilizzare durante la pratica:

- Inspirare, espirare, nutrire e abbracciare
- Abbracciare il respiro, abbracciare gioia e dolore
- Di passo in passo, il respiro mi costruisce e mi custodisce
- Respirare è amare
- Sento la pausa tra i miei respiri
- Abito tra il primo e l'ultimo respiro della mia vita
- In ogni respiro ti incontro

Modifica ed adatta naturalmente l'esercizio in base alle tue esigenze.

.....

.....

.....

.....

.....