

Se vuoi cambiare il tuo
destino, cambia il tuo
atteggiamento.

SUGGERIMENTI PER LA PRATICA INDIVIDUALE QUOTIDIANA

Se sei ancora nella fase del “non posso trovare tempo per la pratica quotidiana” puoi fissare il **puntino** nero o un punto dritto davanti (come) sull’orizzonte **per 1 minuto al giorno**.

PER INIZIARE



Per favore comprendi che “sei ancora nella fase” è detto per esperienza diretta e senza alcun intento denigratorio: è una fase normalissima e ci siamo passati tutti.

FISSARE LO SGUARDO per calmare la mente

- Guarda dritto davanti il puntino nero sulla parete un punto sull'orizzonte all'aperto (o immaginando di essere all'aperto), connetti il centro del cervello al punto sull'orizzonte
- Occhi rilassati, senza sbattere le palpebre, aperti senza tensione
- Se gli occhi pizzicano, scendono lacrime, ci sono fenomeni visivi come il puntino che si sfoca, si sdoppia, un alone di luce intorno...è tutto normale lascialo scorrere
- Dopo 1 minuto o dopo il tempo che vuoi chiudi gli occhi, sfrega i palmi tra loro e poi poggiali morbidi sugli occhi chiusi
- Osservati per qualche respiro prima di sciogliere la posizione, riconoscendo chi è l'osservatore

PER INIZIARE

- Appena ti rendi conto che 1 minuto lo trovi, spontaneamente ne troverai 5 per comporre il campo e allenare la coscienza a ritrovare il suo ruolo di guida della tua vita
- ...se ti stai dicendo: "ma non sono capace di comporre il campo da solo/a!"... te lo rispiego tra poco 😊



COMPORRE IL CAMPO per allenare il ruolo attivo della coscienza

- Rilassa: a seguire dalla raccolta dello sguardo osserva la tua postura, allinea e rilassa ogni parte
- Raccogli: inspira pensa e senti/immagina lo spazio lontano, espira pensa e senti l'interno del corpo, cielo azzurro e limpido che si fonde a interagire con ogni cellula
- Uniforma e armonizza: osservati respirare in questo cielo azzurro, sconfinato, in questo oceano di *qi* in cui tutto si armonizza e si fonde. Interno ed esterno si fondono, i pensieri inutili, le emozioni incontrollate e i giudizi rigidi svaniscono come un suono che si affievolisce fino a scomparire, come un paesaggio che scorre via dal finestrino di un treno in corsa
- Aggiungi l'informazione: formula un intento semplice affermativo e chiaro per la tua giornata, per questo momento...puoi ripetere la composizione del campo ogni volta che vuoi

DA QUI PUOI COSTRUIRE ATTIVAMENTE LA TUA VITA

- **Per mantenere un buono stato di salute:**
- *(partendo da condizioni di salute nella media)*
- Mezz'ora suddivisa in 15' dinamica, 15' statica
- **Per approfondire e crescere:**
- Da un'ora suddivisa in 30' dinamica, 30' statica a quanto tempo sei felice di dedicare
- **Osserva che sensazioni ci sono in te** mentre leggi queste parole: se le accogli, se ti stimolano positivamente, se le respingi, se ti innervosisci, se continui a ripeterti che no questo tempo non ce l'hai...**ogni tua reazione ti parla di te e puoi scegliere di utilizzarla a tuo beneficio.**

CHE ESERCIZI?

- **Per la parte dinamica:** qualsiasi esercizio stiamo studiando nel modulo didattico in corso ti ricordi bene o vuoi studiare, memorizzare e approfondire *(ci sono video, audio, dispense e libri oltre alle lezioni, se non li hai chiedi)*
- **Per la parte statica:** seduti gambe distese e/o posizione statica in piedi, in base al tempo che scegli di dedicare puoi fare una o entrambe *(dispensa apposita già inviata oltre a vari libri, audio, video, articoli sul blog, se non li hai chiedi)*

PRATICA FORMALE E PRATICA INFORMALE

con un po' di allenamento iniziale diventa sempre più semplice e naturale **sfruttare ogni occasione** che la vita ci offre per prenderci cura del nostro benessere e di quello di tutti, **diventando consapevoli di e imparando a regolare:**



in ogni situazione...

- **come sto in piedi** (quando sono in attesa in qualche luogo pubblico, quando cucino, pulisco, parlo....)?
- **come sto seduto** (in ufficio, in macchina, sull'autobus, davanti alla tv...)?
- **come cammino?**
- **come respiro** quando qualcosa mi infastidisce o mi agita? se riconosco il ritmo alterato del respiro e coscientemente lo riporto a essere calmo e rilassato cosa succede a me e intorno a me?
- **come reagisco agli imprevisti?** qual è il mio primo pensiero di fronte a quello che accade? riconosco se è utile e costruttivo? se non lo è sono in grado di farcelo diventare?

CONDIVIDERE

Sparirà con me ciò che trattengo,
ma ciò che avrò donato resterà
nelle mani di tutti.
(Rabindranath Tagore)

