

Esercizio per la respirazione “di pancia”

Quando ci concentriamo su questa zona e cominciamo a respirare in consapevolezza riusciamo a calmarci. Ci concentriamo soltanto sul respiro, sulla pancia che si alza e s’abbassa, nient’altro.

- Inspirando, porto tutta l’attenzione giù alla pancia. Espirando, porto tutta l’attenzione alla pancia...
Pancia, pancia.
- Inspirando, mi tengo al livello della pancia. Espirando, rimango al livello della pancia...
Livello della pancia, rimango.
- Inspirando, sono consapevole solo del sollevarsi della pancia. Espirando, sono consapevole solo dell’abbassarsi della pancia...
Pancia che si solleva, pancia che si abbassa.
- Inspirando, sono consapevole che la mia inspirazione è veloce (o superficiale o irregolare). Espirando, sono consapevole che la mia espirazione è veloce (o superficiale o irregolare)...
Dentro veloce (o altro), fuori veloce (o altro).
- Inspirando, sono consapevole che la mia inspirazione si sta calmando. Espirando, sono consapevole che la mia espirazione sta diventando più lenta...
Più calma, più lenta.
- Inspirando, sono consapevole che la rabbia (o la disperazione o la paura) si sta riducendo. Espirando, sono consapevole che la rabbia (o la disperazione o la paura) si sta riducendo...
Emozione forte, si sta riducendo.
- Inspirando, sono consapevole che la rabbia (o la disperazione o la paura) mi è passata. Espirando, sono consapevole che la rabbia (o la disperazione o la paura) mi è passata...
Rabbia (o altro), passata.
- Inspirando, sono consapevole della mia stabilità. Espirando, sorrido alla mia stabilità...
Stabilità, sorrido.

(da: Thich Nhat Hanh, *L’unica nostra arma è la pace*, cap. 2)