

MINDFULNESS FORMALE

MEDITAZIONE BODY SCAN

Sdraiati sul letto o su un materassino comodo.

Chiudi gli occhi.

Respira senza variare il respiro attivamente.

Osserva i dettagli del respiro (dove passa, temperatura aria, qualità aria, peso, velocità, che parti del corpo si muovono e fin dove)

Comincia a passare come uno scanner tutte le parti del tuo corpo, partendo dai piedi. Per ogni piede passa ogni parte: pianta, tallone ogni dito all'interno e all'esterno.

Fai lo stesso per il resto del corpo: retro del polpaccio, zona tibia, ginocchio interno ed esterno, coscia sopra, coscia dietro... sposta l'attenzione molto lentamente su ogni parte del tuo corpo.

Quando arrivi alla testa, fai lo scan del collo, della superficie del viso, dei due occhi, del naso, della bocca interna e esterna, dello scalpo, della nuca...

Quando la mente vaga, registra dove è andata e torna al respiro.

Quando sei pronto, apri gli occhi.

DURATA: 20 MINUTI