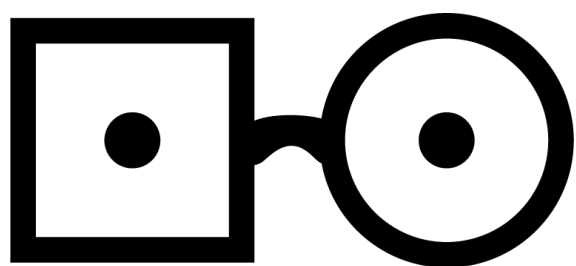




# Body scan



#ALLENAMINTE



[silviarizzi.it](http://silviarizzi.it)

# BODY SCAN

## COS'É

Il Body scan è una tecnica che ti aiuta ad allenare l'ascolto di tutto il tuo corpo e tutti i tuoi sensi. E' un tour guidato attraverso le sensazioni del tuo corpo per allenarti a non giudicare ciò che senti, a riconoscerlo e ad utilizzarlo per tirare fuori il meglio di te anche in momenti sfidanti.

## COME SI ESEGUE

1. Mi sdraio in modo da stare comod\*, distes\* sulla schiena, in un luogo in cui sarò tranquill\* e al caldo, senza essere disturbato da rumori esterni. Chiudo lentamente gli occhi e mi concentro su tutto ciò che proviene dal mio corpo che lentamente e progressivamente si distende e si decontrae.
2. Mi prendo alcuni istanti per entrare in contatto con il movimento del respiro e con le sensazioni ad esso collegate che provo nel mio corpo. Quando sono pront\*, prendo consapevolezza delle sensazioni fisiche del corpo, specialmente le sensazioni di contatto o di pressione dove il corpo tocca la superficie di appoggio. Ad ogni espirazione mi concentro sul "lasciar andare" il corpo che si abbandona e sprofonda sulla superficie di appoggio.
3. Ricordo a me stess\* lo scopo di questo esercizio che non è sentirmi in modo diverso, ossia rilassat\* e tranquill\*: questo può accadere oppure no. Ma l'esercizio mira a far prendere consapevolezza, meglio che si può, di ogni sensazione che riesco ad individuare mentre mi concentro su ciascuna parte del corpo, una alla volta.
4. Adesso porto la mia consapevolezza sulle sensazioni fisiche dell'addome, diventando cosciente delle mutevoli sensazioni della parete addominale mentre inspiro ed espiro. Mi prendo alcuni minuti per sperimentare le sensazioni che provo mentre il respiro entra ed esce.

5. Dopo essermi concentrat\* sulle sensazioni addominali, sposto il fuoco di attenzione sul mio piede destro, sulle dita del mio piede destro e sullo spazio tra un dito e l'altro. Mi concentro su ciascun dito del mio piede destro, uno alla volta, indagando con attenzione, le sensazioni che individuo: magari il contatto tra le dita, un formicolio, un senso di calore, o anche nessuna sensazione particolare.

6. Quando sono pront\*, su un'inspirazione immagino il respiro che entra nei polmoni, e poi scende nell'addome, nelle braccia, fino alle dita del piede destro. Poi con l'espiazione, ascolto il respiro che torna indietro, esce dalle dita, va nel piede, nella gamba, risale fino al braccio, attraversa la spalla e il collo ed esce dal naso. Cerco di andare avanti così per alcuni respiri: inspirando fino alle dita del piede destro ed espirando a partire dalle dita del piede destro. Può essere difficile da imparare, ma mi limito ad eseguire l'esercizio meglio che mi riesce.

7. Ora, quando sono pront\*, su un'espiazione, abbandono l'attenzione dalle dita del piede destro e prendo coscienza della caviglia destra, il polpaccio e tutta la gamba destra. Sperimento il respiro, rimanendo consapevole di esso, ma in primo piano esploro le sensazioni che provo nella gamba destra.

8. Lascio adesso che la consapevolezza si estenda al resto del corpo, fino alle ossa e alle articolazioni.

9. Ora mi concentro sulle sensazione che provo, in ciascuna parte del resto del corpo, una alla volta: le gambe, la schiena, l'addome, il petto, le dita, le mani, le braccia, le spalle, il collo, la testa, il viso. In ciascuna zona, meglio che posso porto l'attenzione dettagliatamente. Nel lasciare ogni zona principale, porto il respiro con l'inspirazione e "lascio andare" con l'espiazione.

10. Quando mi rendo conto di una tensione in una zona del corpo, utilizzo la tecnica del respiro per produrre distensione.

11. Dopo aver eseguito questo esercizio mi concentro sul corpo nella sua globalità. Il respiro fluisce liberamente dentro e fuori dal corpo.



# follow & contacts



info@silviarizzi.it



+39 3479232537



+39 3479232537



SilviaRizzi.allenamente



silvia.rizzi.allenamente



silviarizzi.it



Silvia Rizzi AllenaMente

# #ALLENAMENTE