

Sintonizzatevi su “Radio Pace Interiore”

Alzate la mano se avete mai vissuto con un'emozione difficile addosso. Di quelle ostinate che ti fanno tremare le gambe, o ti tengono insonne, e a volte finisce che non riesci più a trattenerci e dici o fai quelle cose che, ripensandoci, ti fanno sbarrare gli occhi e mettere le mani nei capelli mentre esclami: “Ma come ho fatto!?”. Se la mano si è alzata, è una buona notizia: siete meravigliosamente umani e capaci di guardarvi con onestà. Non è qualità da poco.

Forse avrete notato che, in tutte le situazioni che ho appena descritto, **la mente diventa un po' come una radio che ripete gli stessi pensieri**, in modo così ossessivo che si potrebbe quasi darle un nome: “Radio Angoscia, Radio Rabbia, Radio Critico Interiore...” e aggiungete pure il titolo che vi pare più calzante per la vostra.

Magari vi sarete anche accorti che, quando siamo sintonizzati su uno di questi canali, succedono tre eventi: il primo è che crediamo quasi ciecamente a tutto ciò che ci passa per la testa, il secondo è che stiamo molto male, il terzo è che ci diciamo che tutto questo va fermato ma spesso non sappiamo come fare. Questo mese, la prossima volta che vi trovate sintonizzati su “Radio Ansia, Radio Tristezza Acuta, o Radio È Tutta Colpa Mia”, provate questo: **anziché spegnerla, portate l'attenzione sul corpo**. Osservate, con curiosità e con gentilezza, le sensazioni che lo attraversano. Fate amicizia con i pesi sul petto, i nodi alla gola, le mani fredde e le mascelle serrate. Rilassatevi con queste sensazioni, senza cercare di cambiarle. Quando vi accorgete che l'attenzione è andata altrove, con pazienza ritornate al corpo. Ogni volta che lo farete, tornerete al presente. Nel tempo, il volume della radio si abbasserà e la mente, spontaneamente, cambierà canale. Potreste anche finire su “Radio Pace Interiore”. La vostra voce più autentica parla da lì. Buona pratica!



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com



oda
koda
yoga

odakayoga.com
Stay in the flow

200 RYT
8 incontri

300 RYT
4 moduli

RPYT
2 incontri

Intensive

Roma
Milano
Olbia
Reggio Emilia

Japan
China
Korea
Greece
Bahrain

Riconosciuto e diffuso in tutto il mondo,
un corso innovativo, pratico ed efficace

Formazione Insegnanti Internazionale

Formazione accreditata
Nazionale e Internazionale
ASI DBN-DOS CONI YOGA ALLIANCE
Attestato Docente | Istruttore Tecnico del benessere ASI CONI

ASI DBN-DOS CONI YOGA ALLIANCE