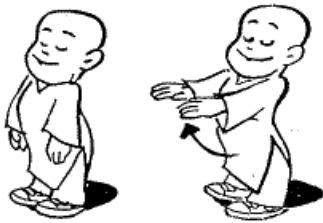


## PRATICA DI PIENA CONSAPEVOLEZZA - Thích Nhất Hạnh

### I Movimenti in Consapevolezza

Praticare i movimenti consapevoli ci consente di prestare ascolto profondamente al nostro corpo. **Impariamo ad essere gentili con noi stessi e a darci spazio per comprendere e crescere.** Praticando in questa maniera, il nostro corpo diventa un compagno nella pratica, e non un ostacolo. La compassione verso noi stessi penetrerà nelle nostre interazioni con gli altri. Il modo in cui camminiamo, ci muoviamo, sediamo, stiamo in piedi e prendiamo cura del nostro corpo e il riflesso del nostro stato d'animo. Quando ci muoviamo a nostro agio, anche gli altri attorno a noi si sentiranno tranquilli e rilassati in nostra presenza.

1.



**Posizione di partenza:** in piedi, braccia distese lungo i fianchi.

**Inspirando,** solleviamo le braccia distese in avanti, i palmi verso il basso, fino all'orizzontale, e le stiriamo.

**Espirando,** riabbassiamo le braccia e torniamo alla posizione di partenza.

*Ripetiamo 3 volte.*



2.

**Posizione di partenza:** in piedi, braccia distese lungo i fianchi.

**Inspirando,** solleviamo le braccia distese in avanti fino a portarle verticalmente sopra di noi, seguendo le mani con lo sguardo e con il movimento della testa.

**Espirando,** torniamo alla posizione di partenza.

*Ripetiamo 3 volte.*

3.

**Posizione di partenza:** in piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, le mani alle spalle e i gomiti in fuori.

**Inspirando,** distendiamo le braccia portandole orizzontalmente ai lati, i palmi verso l'alto, e le stiriamo.

**Espirando,** riportiamo le mani alle spalle.

*Ripetiamo 3 volte.*



4.

**Posizione di partenza:** in piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, palmi delle mani uniti tenendo le braccia distese verso il basso.

**Inspirando,** portiamo le braccia distese verso l'alto, sopra di noi.

**Espirando,** volgiamo i palmi in avanti e apriamo le braccia disegnando un cerchio il più ampio possibile, fino a ricongiungere i palmi in basso.

**Inspirando,** facciamo il movimento inverso: volgiamo i palmi in avanti e aprendo le braccia ridisegniamo un cerchio verso l'alto, fino a chiuderlo unendo i palmi sopra di noi.

**Espirando,** riportiamo giù le braccia distese in avanti fino alla posizione di partenza. *Ripetiamo 3 volte.*



5.

Descriveremo con il tronco alcuni ampi cerchi intorno all'asse.

**Posizione di partenza:** gambe divaricate, mani ai fianchi, gomiti in fuori.

**Espirando,** pieghiamo il tronco in avanti. **Inspirando,** lo ruotiamo a destra e indietro.

**Espirando,** proseguiamo la rotazione del tronco verso sinistra e in avanti. **Inspirando,** cominciamo un nuovo giro in senso inverso, ecc.

Ripetiamo la doppia rotazione 3 volte.

6.

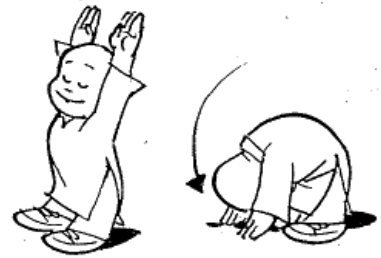
**Posizione di partenza:** in piedi, gambe leggermente divaricate in modo che i piedi siano alla stessa distanza delle anche e paralleli, braccia rilassate.

**Inspirando**, solleviamo le braccia in avanti fino a portarle verticali sopra di noi, accompagnandole con lo sguardo.

**Espirando**, lasciamo cadere in avanti il tronco, le braccia e la testa.

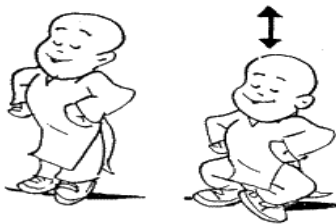
*Ripetiamo 3 volte.*

La terza volta che ci troviamo piegati in avanti, ripetiamo inspirando il primo movimento verso l'alto, quindi espirando lasciamo ridiscendere le braccia e riportiamo lo sguardo in avanti.



7.

**Posizione di partenza:** talloni uniti e punte dei piedi un po' divaricate, mani ai fianchi.



**Inspirando**, ci alziamo sulle punte dei piedi.

**Espirando**, pieghiamo le ginocchia scendendo con la schiena possibilmente verticale e il mento leggermente rientrato.

**Inspirando**, risaliamo fino a ritornare sulle punte dei piedi.

*Ripetiamo 3 volte.*

Terminiamo ripetendo il primo movimento, **inspirando**, ed **espirando** riappoggiamo i talloni.

8.

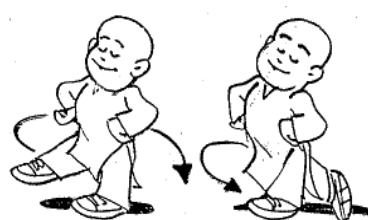
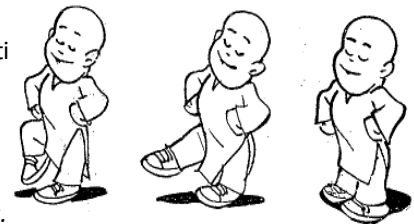
**Posizione di partenza:** in piedi, mani ai fianchi.

**Inspirando**, solleviamo un ginocchio fino a portare la coscia orizzontale davanti a noi e la gamba piegata a 90 gradi.

**Espirando**, distendiamo la gamba in avanti.

**Inspirando**, lasciamo che il ginocchio si pieghi ritornando alla posizione precedente.

**Espirando**, riappoggiamo il piede a terra. *Facciamo lo stesso con l'altra gamba. Ripetiamo 3 volte.*



9.

Descriveremo con una gamba e poi con l'altra alcuni ampi cerchi in senso orario e antiorario.

**Posizione di partenza:** in piedi, mani ai fianchi. Cominciamo con lo spostare il peso e l'equilibrio sulla gamba sinistra.

**Inspirando**, solleviamo la gamba destra distesa davanti a noi, e poi di lato.

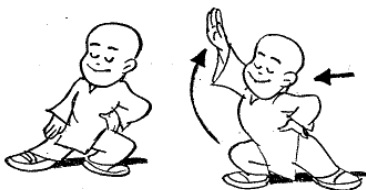
**Espirando**, proseguiamo il movimento rotatorio portandola indietro, disegnando

un ampio cerchio.

Ripercorriamo lo stesso cerchio in direzione inversa, per il primo mezzo giro inspirando, per l'altro mezzo espirando, e riappoggiamo il piede a terra.

*Facciamo lo stesso movimento, specularmente, con l'altra gamba, e poi li ripetiamo altre due volte dall'inizio.*

10.



**Posizione di partenza:** in piedi, gambe molto divaricate; il piede destro rivolto sulla stessa linea della gamba destra, il sinistro perpendicolare alla linea del piede destro; il braccio sinistro tiene la mano sul fianco, il destro è piegato davanti al torace, il bordo della mano, aperta verso l'alto, tocca la spalla sinistra.

**Inspirando**, ci pieghiamo sulla gamba destra tenendo la sinistra ben tesa, e contemporaneamente apriamo il braccio destro e lo solleviamo verticalmente davanti a noi, seguendo con lo sguardo la mano che sale.

**Espirando**, riabbassiamo il braccio e raddrizziamo la gamba, tornando alla posizione di partenza.

*Ripetiamo 3 volte il movimento con la destra, poi lo ripetiamo specularmente con la sinistra.*



## I 10 insegnamenti di Consapevolezza

Questi sono **10 insegnamenti del Maestro vietnamita Thích Nhất Hạnh**, adatti a chiunque ma consigliati soprattutto a chi si trova in un periodo difficile ed è alla ricerca di parole cariche di motivazione e vibrazioni positive.

### 1. Non sottostimare mai il potere di una parola gentile, un tocco o un sorriso

Con queste parole, il monaco buddhista vuole insegnarci che noi occidentali ci siamo dimenticati **l'importanza dei piccoli gesti**: una parola gentile, un abbraccio, ma anche solo un sorriso. Sottovalutiamo tremendamente queste piccole cose, quando, secondo Thích Nhất Hạnh, sono alla base di una vita ricca di soddisfazioni.

### 2. Se ami qualcuno, il regalo più importante che puoi fargli è la tua presenza

*Esserci*, senza vergognarsi dei propri difetti e della propria storia personale, ha un valore immenso, è un **segnale di grande amore**. Al contrario, non esserci (soprattutto mentalmente) significa provare un totale disinteresse. Circondati di persone che ci sono e sarai felice.

### 3. Essere belli significa essere se stessi

La massima bellezza di una persona si nota quando **smette di indossare maschere e nascondersi** ma inizia ad essere se stessa e sprigionare la propria essenza. Uno dei messaggi a cui più tengo del mio primo libro **“Le coordinate della felicità”** è che ognuno di noi è una storia unica e potenzialmente straordinaria. Per realizzare quel potenziale, è necessario brillare della propria luce senza alcun timore.

### 4. Cammina come se stessi baciando la terra con i tuoi piedi

Da sempre, Thích Nhất Hạnh parla dell'importanza di **muoversi e vivere lentamente**, ma soprattutto di apprezzare ogni singolo momento con la giusta consapevolezza. La terra è una sola e dovremmo trattarla con il massimo rispetto, anche quando ci limitiamo a camminare su di essa.

### 5. Finché sei vivo, tutto è possibile

Migliaia di storie dimostrano che nella vita non ci sono limiti e i nostri ostacoli sono spesso frutto della nostra mente. Basta guardare alla storia di Thích Nhất Hạnh: negli anni sessanta, mentre il Vietnam bruciava, lui **si muoveva dolcemente da un luogo all'altro per portare il suo messaggio di pace e amore**.

### 6. Quando una persona ti fa soffrire è solo perché soffre profondamente con se stessa

Le cattiverie nei nostri confronti ci fanno male, ma quando le subiamo dovremmo sempre comprendere che **solo chi soffre vuol far soffrire gli altri**. Secondo Thích Nhất Hạnh e il buddhismo, l'uomo in pace con se stesso non ha alcuna intenzione di creare dolore.

### 7. Dare la colpa agli altri non ha alcun effetto positivo

“Quando fai crescere una pianta e questa muore, non dai la colpa alla pianta, ma cerchi le ragioni per cui è morta”, scrive il monaco buddhista. “Forse hai bisogno di fertilizzante o più acqua o meno sole, ma non dai la colpa alla pianta. Eppure se hai problemi con i tuoi amici e parenti, **dai la colpa a loro**. Se impari a prenderti cura di loro come della pianta, farai crescere rapporti sani. Non dare la colpa agli altri: **se hai capito e dimostri di aver capito, la situazione cambierà**”.

### 8. Lascia andare ciò che non ti serve e sarai felice

Il **minimalismo** secondo Thích Nhất Hạnh, applicato non solo agli oggetti ma anche alle persone. **Liberati di tutto ciò che è superfluo e ti causa inutili preoccupazioni**: questo è uno dei primi passi verso la felicità.

### 9. Il vero amore è libero da legami

Amare una persona significa volerla accompagnare nel percorso della vita senza cambiarla. **“Se il tuo amore è solo possesso, non è amore. Il vero amore crea libertà”**, scrive Thích Nhất Hạnh.

### 10. Il momento presente è tutto ciò che hai

L'unica cosa che abbiamo realmente è il **momento presente**. Ieri è un passato irraggiungibile, domani un futuro incerto. Vivere al massimo il momento presente è tutto ciò che davvero ci serve per essere felici.

*“Quando mi sono svegliato stamattina, ho sorriso: altre ventiquattro ore erano alle spalle. Io punto a vivere a pieno ogni momento e a essere compassionevole con ogni essere vivente”.*