

## **Meditazione respiro con la pancia**

### *Respirare con la pancia per prendersi cura delle emozioni forti*

Un metodo semplice per prendersi cura delle emozioni forti è la respirazione “di pancia”: respirare in consapevolezza con l’addome.

Quando ci prende un’emozione forte come la paura o la rabbia, dovremmo portare l’attenzione giù all’addome: in momenti come quelli restare a livello dell’intelletto è pericoloso.

Le emozioni forti sono come una tempesta, non è saggio rimanere all’aperto durante una tempesta; eppure la nostra reazione abituale è restare “nella testa” e lasciare che i sentimenti ci travolgano

Guarda un albero durante una bufera: la cima dell’albero ti appare instabile e vulnerabile, il vento può spezzare i rami più sottili in ogni momento.

Se abbassi lo sguardo, però, e guardi il tronco vedi qualcosa di molto diverso: in quel punto l’albero è solido e resiste alla bufera.

Noi siamo come un albero: quando siamo turbati, la nostra testa è la cima dell’albero che viene scossa di qua e di là dalla tempesta; in quel caso dobbiamo portare giù l’attenzione al livello del nostro tronco solido, al livello dell’ombelico.

### **ESERCIZIO PER LA RESPIRAZIONE “DI PANCIA”**



🔔 *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.***



Essere Pace