



Sentieri di Luce

di Antonella Flocco

Illumina il tuo cammino verso il benessere

Tornare al corpo

Un breve percorso di 7 giorni per ritrovare presenza, ascolto e radicamento

Sentieri di Luce - Antonella Flocco

Un PDF da stampare e vivere con calma, un giorno alla volta.

Prima di iniziare

Questo percorso è pensato per accompagnare lettrici e lettori che sentono il bisogno di rallentare, ascoltarsi e ritrovare un contatto più presente con il proprio corpo. Non è un eserciziario da eseguire perfettamente: è uno spazio gentile in cui fare esperienza, un giorno alla volta.

Puoi stampare queste pagine e usarle come un piccolo rituale quotidiano. L'ideale è dedicarti ogni giorno da 10 a 15 minuti, in un momento tranquillo, senza fretta. Se un esercizio ti sembra troppo intenso, semplificalo. Se in un giorno senti poco, va bene lo stesso. Anche l'ascolto più piccolo ha valore.

Nel percorso troverai la parola grounding. In modo semplice, grounding significa radicamento: sentire il contatto dei piedi con la terra, percepire il peso del corpo, lasciarsi sostenere, tornare nel qui e ora. Non è una tecnica complicata. È un modo per uscire un po' dalla testa e rientrare nella presenza del corpo.

In pratica, il grounding si coltiva così:

- portando attenzione ai piedi e all'appoggio al pavimento;
- lasciando le ginocchia morbide, senza irrigidirle;
- sentendo il peso del corpo scendere verso il basso;
- osservando il respiro mentre resti presente a ciò che senti.

Giorno 1 - Fermarsi e ascoltarsi

Il primo passo non è fare tanto, ma fermarsi abbastanza da accorgersi di come stai. Spesso il corpo viene ascoltato solo quando alza la voce. Qui, invece, inizi a notarlo con delicatezza.

Pratica

1. Siediti o resta in piedi in un luogo tranquillo.
2. Chiudi gli occhi, se ti è comodo, e porta l'attenzione al corpo per tre minuti.
3. Nota senza giudizio: dove senti tensione, dove senti vuoto, dove senti presenza.
4. Fai tre respiri lenti e lascia che l'espiazione diventi morbida.

Spazio di ascolto

Che rapporto ho oggi con il mio corpo? Dove mi sento presente e dove mi sento lontano o lontana da me?

Non devi cambiare nulla. Oggi è sufficiente ascoltare.

Giorno 2 - Incontrare il radicamento

Oggi fai conoscenza con il grounding, cioè con il radicamento. Radicarsi significa sentire che il corpo ha un appoggio, che i piedi sono in contatto con la terra e che non devi sostenerti solo con la mente.

Pratica

1. Mettiti in piedi con i piedi paralleli, alla larghezza del bacino.
2. Piega appena le ginocchia, in modo morbido.
3. Porta l'attenzione alle piante dei piedi e nota i punti di contatto col pavimento.
4. Resta così per uno o due minuti, respirando naturalmente.
5. Poi sposta leggermente il peso avanti e indietro, molto piano, per sentire meglio l'appoggio.

Spazio di ascolto

Com'è per me lasciarmi sostenere? Mi è facile sentire i piedi, oppure tendo a stare 'in alto'?

Anche se senti poco, stai già iniziando a creare una base.

Giorno 3 - Tornare al respiro

Il respiro è un ponte tra quello che senti dentro e il modo in cui stai nel mondo. Non serve forzarlo: basta tornare a notarlo e permettergli un po' più di spazio.

Pratica

1. Siediti comodamente oppure resta in piedi con le ginocchia morbide.
2. Appoggia una mano sul petto e una sull'addome.
3. Osserva il movimento naturale del respiro per qualche minuto.
4. Poi prova ad allungare appena l'espiazione, senza sforzo.
5. Resta con la sensazione di aria che entra e aria che esce.

Spazio di ascolto

Il mio respiro oggi è libero, trattenuto, corto, ampio? Che cosa cambia quando gli do attenzione?

Il respiro non va corretto. Va incontrato.

Giorno 4 - Sciogliere un po' le tensioni

Molte tensioni nascono come protezioni. Per questo non vanno combattute, ma ascoltate e accompagnate a un piccolo ammorbidimento.

Pratica

1. Porta l'attenzione a mandibola, collo e spalle.
2. Lascia cadere le spalle verso il basso con un'espirazione.
3. Socchiudi la bocca e rilassa la mandibola.
4. Fai un lieve movimento circolare con le spalle, senza fretta.
5. Infine fermati e nota la differenza.

Spazio di ascolto

Quale parte del mio corpo tende a trattenere di più? Che cosa sento quando lascio andare anche solo un poco?

La morbidezza non è debolezza. È spazio che ritorna.

Giorno 5 - Sentire il centro

Il ventre e il bacino sono zone legate al contenimento, alla presenza e al senso di base. Oggi l'invito è sentire il centro del corpo con maggiore gentilezza.

Pratica

1. Siediti con i piedi ben appoggiati o resta in piedi in grounding.
2. Porta una mano sul basso ventre e una sul petto.
3. Respira dolcemente, senza forzare il movimento.
4. Nota se il ventre è duro, protetto, distante o presente.
5. Rimani qualche minuto in ascolto.

Spazio di ascolto

Com'è per me abitare il centro del corpo? Mi sento raccolto o raccolta, chiuso o chiusa, protetto o protetta, morbido o morbida?

Il corpo si apre quando si sente rispettato.

Giorno 6 - Grounding nella vita quotidiana

Ora che hai già fatto esperienza di appoggio e radicamento, puoi riconoscere meglio il grounding anche nella vita di tutti i giorni. Non è qualcosa da fare solo in un momento dedicato: è un modo di tornare presente mentre vivi.

Pratica

1. Mettiti in piedi e ritrova l'appoggio dei piedi come al Giorno 2.
2. Fai tre respiri tranquilli sentendo il peso del corpo verso il basso.
3. Cammina lentamente nella stanza per uno o due minuti.
4. Ad ogni passo, nota il contatto del piede con il suolo.
5. Ripeti dentro di te: 'sono qui, nel mio corpo, adesso'.

Spazio di ascolto

In quali momenti della giornata mi scollego più facilmente dal corpo? Che cosa potrebbe aiutarmi a ritornare ai piedi e al respiro?

Il grounding diventa più chiaro quando lo porti nella tua realtà concreta.

Giorno 7 - Tornare a sé

L'ultimo giorno non è una fine, ma un piccolo punto di ritorno. Ora puoi guardare il percorso fatto e riconoscere i segnali, anche minimi, di un contatto più autentico con te.

Pratica

1. Ritrova la posizione che in questi giorni ti ha fatto sentire più a tuo agio.
2. Prenditi qualche minuto per respirare e ascoltare il corpo nel suo insieme.
3. Ripercorri interiormente i sette giorni.
4. Nota ciò che è cambiato, anche in modo sottile.
5. Concludi con una mano sul cuore e una sul ventre.

Spazio di ascolto

Che cosa porto con me da questi sette giorni? Quale gesto semplice posso continuare a ripetere ogni giorno?

Tornare al corpo è una pratica di presenza. Può cominciare da molto poco e diventare una nuova forma di ascolto.

Una piccola continuità

Se questo percorso ti ha fatto sentire bene, puoi continuare scegliendo ogni giorno un gesto semplice: ascoltare i piedi, respirare per tre minuti, ammorbidire le spalle, portare una mano sul ventre. La continuità dolce vale più dell'intensità.

Ogni ritorno al corpo può diventare una piccola soglia di presenza nella vita quotidiana. Anche pochi minuti, se vissuti con sincerità, possono aiutarti a sentirti più in contatto con te.

Contatti

Se desideri continuare questo cammino con un percorso di bioenergetica individuale con me nel mio studio, puoi contattarmi qui:

Antonella Flocco - Studio Sentieri di Luce

Telefono e WhatsApp: 334 9212757

Email: info@studiosentieridiluce.it

Studio: Via Alcide De Gasperi, 58 - Termoli (CB)

Sito: www.studiosentieridiluce.it

Ti accompagnerò con gradualità, ascolto e rispetto dei tuoi tempi.