

# APRIRE LA MENTE NICOLETTA CINOTTI

BIOENERGETICA E MINDFULNESS. CENTRO STUDI



BIOENERGETICA®  
E MINDFULNESS  
CENTRO STUDI







1

## APRIRE LA MENTE

Come possiamo prenderci cura di noi stessi quando siamo preoccupati o invasi da ogni sorta di pensiero? E come possiamo distinguere le nostre emozioni, soggette alle alterne vicende dell'umore, dai pensieri? Come possiamo sapere se quello che ci frulla nella testa è frutto di un'emozione poco percepita ma presente, o una buona idea?



## Dentro te stesso, a prescindere dalle circostanze

Kabat Zinn suggerisce una strada che è "Dentro te stesso, a prescindere dalle circostanze" che significa creare uno spazio in cui smettere di resistere ai pensieri e alle emozioni ma porsi in una posizione di osservatore consapevole.

Questa frase significa anche, e forse soprattutto, provare a prendere confidenza e amicizia, con il nostro paesaggio interiore: tutti attraversiamo momenti in cui sentiamo il cuore stretto in una morsa, in cui abbiamo paura, o abbiamo ogni sorta di premonizione negativa in testa. Spesso queste situazioni ci allarmano e anziché provare ad esplorarle, con interesse e curiosità, cerchiamo di evitarle come se rappresentassero qualcosa di sbagliato o fossero il segno che stiamo sbagliando qualcosa.

## Nelle situazioni di disagio

In queste situazioni, nelle situazioni di disagio, potremmo notare, invece, come le emozioni e le sensazioni fisiche sono strettamente legate ai pensieri e agli impulsi verso le azioni. Essere spaventati spesso produce pensieri di preoccupazione e sensazioni di tachicardia e aumento del ritmo respiratorio. Ma se ci fermiamo ai soli nostri pensieri e disattendiamo l'esplorazione del nostro mondo interno, rischiamo di credere alle nostre idee, senza valutare quanto sono condizionate dalle nostre emozioni e dalle nostre sensazioni fisiche. Inoltre spesso complichiamo le cose giudicando ciò che sta avvenendo. Ecco perché "[Svegliare il corpo](#), Ammorbidire il cuore e Aprire la mente" fanno parte di una trilogia inscindibile.

## Un giudizio falsamente innocuo

Questo giudizio, che ci sembra così innocuo, spesso è il cancello d'ingresso al nostro mondo interiore: se riteniamo adeguato quello che sperimentiamo lo esploriamo, altrimenti cerchiamo di evitarlo, distraendoci o calmandoci, senza nemmeno aver compreso se ciò che domina lo scenario è una emozione che produce pensieri o una sensazione fisica che innesca la produzione di emozioni e pensieri o uno qualsiasi di questi elementi che si connette ad una catena di altri elementi.

**"(...) qualunque cosa vi si offra nel luogo in cui vi trovate, che sia natura, metropoli o periferia: perché rifiutarla e cercare altrove l'eccitazione e l'intrattenimento e la distrazione, quando la vita si dispiega sempre qui e ora e non esiste luogo né tempo migliore? Che senso ha «distrarsi» quando farlo ci sposta altrove rispetto alla nostra stessa vita, come il torrente o il fiume che viene deviato, e riempie i nostri momenti già perfetti (per quanto difficili) e le nostre splendide menti di cose di cui non abbiamo nessun bisogno? Riusciresti a essere proprio lì dove ti trovi, dovunque tu sia? Con tutto quel che accade? Adesso? Se la risposta è sì, forse scopri che ti stai già divertendo molto, più di quanto non sapessi. Forse, in fin dei conti, te ne stai solo bello spaparanzato «a casa»... dentro te stesso, a prescindere dalle circostanze, dovunque ti trovi" (Kabat Zinn, *Riprendere i sensi*, p. 418).**

## Sbarazzarsi dell'indesiderato

Il gentile invito di Jon Kabat Zinn è centrale: non possiamo sbarazzarci dell'indesiderato poiché riaffiora, implicitamente o esplicitamente, ma possiamo esplorarlo e accettarlo e scoprire che, dovunque siamo, a prescindere dalle circostanze esterne, possiamo essere in compagnia di noi stessi. Molto spesso il nostro tentativo di sbarazzarsi delle emozioni indesiderate aumenta il nostro senso di inade-

guatezza e di stress e ci mette nella condizione di trasformarle, inavvertitamente, in pensieri. Non possiamo tollerare di aver paura ma possiamo giustificare benissimo la nostra sensazione di sospetto nei confronti del collega e del vicino...e in più, essendo pensieri, abbiamo certamente ragione!

**«Stress significa che abbiamo commesso adulterio rispetto al nostro matrimonio con il tempo. Se vogliamo comprendere i particolari della nostra realtà dobbiamo capire in che modo trattiamo la nostra relazione quotidiana con le ore che passano. Nelle ore sta il passaggio segreto verso la giornata lavorativa, e in ogni giornata di lavoro il carattere che assume il nostro matrimonio con le ore (e di conseguenza il nostro viaggio attraverso la giornata) è essenziale per la felicità alla quale aspiriamo» (David Whyte, Crossing the Unknown Sea).**

### Ma a cosa servono le emozioni?

Le emozioni hanno la funzione di comunicarci informazioni su di noi e sugli altri. La paura può segnalare un pericolo e la tristezza può essere connessa al fatto che abbiamo perso qualcosa di importante. Inoltre le emozioni costruiscono il nostro repertorio di comunicazione non-verbale e contribuiscono in maniera rilevante all'efficacia delle nostre parole.

Le emozioni hanno anche lo scopo di organizzarci e prepararci all'azione, proprio grazie a quell'insieme di attivazioni fisiche che l'accompagnano e che sono i correlati corporei o pattern di attivazione fisica.

Ma, soprattutto, le emozioni approfondiscono il senso della nostra vita: cosa sarebbe l'amore se non fosse anche accompagnato dalla sensazione di mancanza della persona amata? Come potremmo es-

sere empatici con gli altri se non conoscessimo noi stessi delle emozioni, positive, negative o neutre che siano.

Inoltre, come abbiamo visto nell'approfondimento dedicato alle emozioni, le emozioni primarie strutturano la nostra capacità cognitiva. E' questa la ragione per cui, nei momenti di stress, possiamo confonderle e credere di pensare, credere che i pensieri siano dei fatti, e non riuscire a distinguere appunto tra le nostre emozioni e i nostri pensieri.

### Usare una mappa, avere una bussola

Quando ci perdiamo una mappa e una bussola possono essere provvidenziali. Per questo vorrei dare un elenco delle più frequenti confusioni tra pensieri ed emozioni. Un elenco che può permetterci, se illuminato dalla luce della nostra consapevolezza, di chiederci: "Sono davvero qui e ora? Sto davvero dimorando nel presente e nel mio corpo?"

#### Piccola mappa

- **Pensiero dicotomico: le cose sono viste in categorie mutualmente escludentisi senza gradi intermedi. Per esempio, una situazione o è un successo oppure è un fallimento; se una situazione non è proprio perfetta allora è un completo fallimento. ("o tutto o nulla");**
- **Ipergeneralizzazione o "globalizzazione"; uno specifico evento è visto come se caratterizzasse la nostra vita in generale piuttosto che come essere un evento tra tanti. Ad esempio, concludere che se qualcuno ha mostrato un atteggiamento negativo in una occasione, non considera poi le altre situazioni in cui ha avuto atteggiamenti più opportuni. ("di tutta l'erba un fascio");**
- **Astrazione selettiva: Un solo aspetto di una situazione complessa è il centro dell'attenzione mentre altri aspetti rilevanti so-**

no ignorati. Ad esempio, focalizzare un commento negativo in un giudizio sul proprio lavoro trascurando altri commenti positivi. ("bicchiere mezzo vuoto");

- Squalificare il lato positivo: le esperienze positive che sono in contrasto con la visione negativa sono trascurate, sostenendo che non contano. Ad esempio, non credere ai commenti positivi degli amici e colleghi dubitando che dicano ciò solo per gentilezza. ("ciò non conta nulla, conta di più ...");
- Lettura del pensiero: sostenere che altri individui stiano formulando giudizi negativi ma senza alcuna prova evidente. Ad esempio, affermare di sapere che l'altro ci giudica male anche contro la rassicurazione di quest'ultimo. ("ti ho già capito");
- Riferimento al destino: reagire come se le proprie aspettative negative sugli eventi futuri siano già fatti. Ad esempio, pensare che qualcuno ci abbandonerà e agire come se ciò fosse vero. ("lo so già"). Insieme al precedente formano il "salto alle conclusioni", molto più pericoloso di un trapezio senza rete;
- Catastrofizzare: gli eventi negativi che possono verificarsi sono trattati come intollerabili catastrofi piuttosto che essere visti in una prospettiva più pratica e moderata. Ad esempio, disperarsi dopo un brutta figura come se fosse una catastrofe terribile e non come una situazione semplicemente imbarazzante e spiacevole. ("è terribile se...");
- Minimizzazione: le esperienze e le situazioni positive sono trattate come reali ma insignificanti. Ad esempio, pensare che in una cosa si è positivi ma che essa non conta in confronto ad un'altra più importante. ("niente conta veramente di quello che faccio");
- Ragionamento emotivo: considerare le reazioni emotive come reazioni attendibili alla situazione reale. Ad esempio, concludere che siccome ci si sente sfiduciati, la situazione è senza speranza. ("se mi sento così allora è vero");
- Doverizzazioni: l'uso di "dovrei", "devo", "bisogna", "si deve", segnala la presenza di un atteggiamento rigido e tendente alla

confusione tra "pretendere" e "desiderare", in diretta connessione con regole personali. Ad esempio, il pensare che un amico deve stimarci, perchè bisogna stimare gli amici. ("devo ...", "si dovrebbe ...", "gli altri devono ...");

- Etichettamento: identificare qualcuno tramite una etichetta globale piuttosto che riferirsi a specifici eventi o azioni. Ad esempio, pensare che si è un fallimento piuttosto che si è inadatti a fare una certa cosa. ("è un .....");
- Personalizzazione: assumere che siamo la causa di un particolare evento quando nei fatti, sono responsabili altri fattori. Ad esempio, considerare che una momentanea assenza di amicizie è il riflesso della propria inadeguatezza piuttosto che un caso. ("è colpa mia se...");

Questi errori cognitivi sono diffusi e caratteristici del nostro funzionamento mentale. L'aspetto disfunzionale è determinato dalla compresenza di più errori, dalla frequenza di comparsa e dal grado in cui tali procedure sostituiscono il ragionamento realistico e riflessivo. In sintesi, considerare i pensieri come dati incontrovertibili di realtà senza esplorare quali emozioni e sensazioni fisiche li stanno alimentando. Sono pensieri automatici che svolgono una funzione adattiva in situazioni di emergenza ma ...utilizzarle molto frequentemente ci porta "lontano da noi"!

Che effetto farebbe prendere dimora nel proprio corpo, nella sensazione di essere vivi e basta, anche se per pochi attimi, diciamo per cinque minuti alla fine della giornata, sdraiati a letto o seduti da qualche parte, la sera o all'inizio della giornata, persino prima di mettere già i piedi dal letto? Che effetto farebbe? Potete scoprirlo, naturalmente, se solo incontrate voi stessi evitando deliberatamente di riempire il momento presente di qualcosa [...] E anche se non siete agitati potete sempre ricordare, quando fate la doccia, di control-

lare se davvero vi trovate nella doccia o se la vostra mente sia da qualche altra parte a riempirsi fino all'orlo dimenticandosi di fare una capatina nel «qui e ora»: nell'acqua che vi scorre sulla pelle" (p. 317, pp. 407-408,).

(....) Poi arriva uno di quei momenti in cui, per qualche istante, ci appare tutto più chiaro e più a fuoco, e ci chiediamo a che punto siamo, nella nostra vita, tanto ci sentiamo lontani [...] dalla sensazione reale di essere «a casa» in noi stessi e profondamente connessi con gli altri. [...]"Kabat Zinn

© Nicoletta Cinotti Tutti i diritti riservati





## APRIRE LA MENTE

Ecco piccoli spunti di pratica quotidiana. Possono essere usati in maniera cronologica o casuale. Mischiati insieme a Svegliare il corpo e Ammorbidire il cuore, oppure in progressione.

**Tutte le strade in fondo portano alla stessa cosa: a dimorare nella nostra vita!**

Se hai intenzione di criticarti ogni volta che la tua mente si discosta dal momento presente, bene, allora è probabile che passerai molto tempo a criticarti. Jon Kabat Zinn

### Giorno 1: La nostra salute mentale

Forse l'illusione più grande è quella di credere che – attraverso la nostra mente, attraverso i nostri pensieri – potremo cambiare quello che sentiamo.

È così forte la fiducia che abbiamo nelle nostre capacità mentali che questa convinzione ci sembra la più logica e naturale, anche se viene continuamente contraddetta dall'esperienza.

Non basta ripetersi mentalmente le cose per cambiare. È necessario darsi la possibilità di fare una esperienza diversa perché il cambia-

mento possa mettere radici. La causa della nostra diffidenza o difficoltà a cambiare attraverso l'esperienza è che richiede tempo. Non si vedono subito i risultati. In alcuni momenti ci potrà sembrare che nulla stia cambiando. Mentre invece, con le idee, identifichiamo il momento in cui abbiamo capito con il momento in cui siamo cambiati.

Rimaniamo perciò sorpresi al ripetersi dello stesso errore: l'avevamo capito, com'è possibile che abbiamo sbagliato di nuovo?

La mente comprende senza il lusso del sentire e rende così gli ostacoli, gli imprevisti e le difficoltà inesistenti. Ma è solo una apparenza: alla fine cambiamo a partire dal basso, da quello che abbiamo sentito emotivamente e nel corpo.

La nostra salute mentale non risiede nelle nostre idee o nelle nostre convinzioni. Risiede nella nostra capacità di accettare le cose così come sono, nel nostro desiderio di esplorarle per comprenderle e nella capacità di imparare dall'esperienza, piacevole, spiacevole o neutra che sia. Il fatto che la vita ci ponga continue difficoltà o sfide non significa che non andiamo bene; significa che stiamo imparando.

**La salute emotiva risiede nella nostra abilità di accettare la realtà senza scappare. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Grounding](#)

## **GIORNO 2: La lista dei pensieri automatici**

La nostra tendenza a dare statuto di verità ai nostri pensieri, è molto radicata. Possiamo banalizzare le sensazioni fisiche. Possiamo razio-

nalizzare le sensazioni emotive ma quando si parla di pensieri siamo sempre convinti che raccontino la verità.

In realtà i pensieri non sono altro che eventi mentali, nuvole nel cielo della mente, che sorgono, permangono e scompaiono, a seconda del nostro umore. L'umore tende a rendere congruenti i pensieri e i ricordi che emergono e riattiva catene di pensieri automatici. Catene positive – se siamo felici – catene negative se siamo infelici.

Così, quando all'interno dei protocolli, consegno la lista dei pensieri automatici più frequenti, c'è sempre un misto di sentimenti. Sollievo perché mostrandoli così, in liste ordinate come soldatini, appare evidente che non sono reali e non affermano una verità su di noi. Tristezza, perché, improvvisamente, realizziamo quanto potere diamo a quell'intangibile esperienza mentale che chiamiamo pensiero.

**Se di colpo prendete consapevolezza che la vostra fabbrica dei pensieri non chiude mai per ferie e invece di lasciarvi trascinare nell'agitazione riuscite a «essere la conoscenza stessa», allora state andando bene. E se di fatto siete travolti dall'agitazione e dalla proliferazione dei pensieri e dalla loro fabbricazione e dal fragore di cascata della mente pensante e ne siete consapevoli, e riuscite a «essere quella conoscenza» in quel momento, allora state andando bene. Di fatto non c'è niente che possiate fare o che vi possa capitare che non possa far parte della pratica a buon diritto, se ne siete consapevoli e riuscite ad abbandonarvi alla fiducia e a dimorare nella consapevolezza invece di restare perennemente intrappolati nella turbolenza, nell'agitazione, nell'attaccamento, nel desiderio, nel rifiuto di tutto ciò che si presenta. Jon Kabat Zinn**

Pratica di mindfulness: [Il panorama della mente](#)



### GIORNO 3: Gli atti d'intelligenza

Siamo tutti abbastanza orgogliosi della nostra intelligenza. Ci piace essere capaci di comprendere, magari velocemente, i problemi che sorgono quotidianamente. Ci diverte trovare soluzioni e alternative.

Il punto è che l'intelligenza è una qualità sfaccettata e pretendiamo, da noi stessi, di usare l'intelligenza logica su tutti gli argomenti. Anche quelli in cui non è applicabile. Come le nostre emozioni, che non sono rompicapi da risolvere ma stati d'animo da esplorare e accogliere.

Così, anche se può suonare strano, a volte il non giudizio è l'unico atto d'intelligenza che possiamo fare. È dalla sospensione del giudizio che possiamo accedere alla consapevolezza, quell'intelligenza intuitiva con la quale possiamo incontrare le nostre emozioni.

È attraverso il non giudizio che possiamo uscire dalla logica "giusto o sbagliato", quel terribile sistema binario che ci rende outsider di noi stessi.

Sospendere il giudizio è un'atto di intelligenza, non di stupidità. È anche un atto di gentilezza che scioglie la durezza della nostra critica.

**Se hai intenzione di criticarti ogni volta che la tua mente si discosta dal momento presente, bene, allora è probabile che passerai molto tempo a criticarti. Jon Kabat Zinn**

Pratica di mindfulness: [Il panorama della mente](#)

### GIORNO 4: Una visione sintetica

C'è una visione sintetica delle cose che ci restituisce subito una storia e un significato. Ci fa decidere che qualcosa ci piace o non ci piace.

Ci fa sentire "a pelle" se qualcuno è affidabile o estraneo, ci fa comprare in un attimo qualcosa di cui non abbiamo assolutamente bisogno. Perché la visione sintetica ha un direttore in regia che è la nostra mente, con schemi, binari, desideri, standard già pronti, che aspettano solo di essere realizzati.

Poi c'è la presenza: quella che ci restituisce pienamente il senso di ciò che stiamo vivendo. Ha la velocità della percezione, il ritmo del respiro, la direzione del corpo. E a questo spazio percettivo aggiunge un elemento che dà profondità alla nostra percezione: il sentire. Colora di attenzione affettuosa. E permette che la presenza sia felicità.

#### Prologo al presente

**Apri gli occhi. Svegliati:**

**il Paradiso sta qui  
nella luce effimera.**

**È (altro non c'è) questa terra: ...punto d'incontri,  
culla d'assenze.**

**Il Paradiso sta qui. Apri gli occhi  
che aprano le sue porte. Svegliati. Sta qui.**

**Non è la felicità.**

**È la presenza.**

**E. Mitre**

Pratica di mindfulness: [La consapevolezza del respiro](#)

### GIORNO 5: Pensieri selvatici e corpo reale

Le ragioni per riportare l'attenzione al corpo sono molte. E una in più di quelle che ci hanno fatto ritirare l'attenzione dal corpo. In genere lo facciamo perché quello che proviamo è spiacevole e temiamo che questa spiacevolezza metta in pericolo la nostra stessa esistenza.

La ragione in più per riportare l'attenzione al corpo è che questo ritiro ci impedisce una elaborazione delle sensazioni emotive. Infatti è la base corporea delle emozioni che ci assicura la possibilità di una piena elaborazione di quello che viviamo. Se riduciamo la percezione del corpo riduciamo, contemporaneamente, la nostra capacità di elaborare le emozioni. Che, a quel punto, hanno due strade: o diventano pensieri selvatici e proliferanti o emozioni disancorate e trascinanti.

Crede che pensare alle emozioni sia più sicuro che sentirle è una illusione. La stessa che ci fa credere che il dolore prodotto dai pensieri selvatici sia inferiore a quello prodotto da sensazioni corporee reali.

Non ci sono tante alternative se non riconnettersi, intenzionalmente, alla consapevolezza delle sensazioni corporee, in movimento e da fermi e percorrere il confine tra il corpo e la mente. Continuamente ci sentiremo trascinati dalla mente e gentilmente torneremo al corpo. Perché non sempre chi parla a voce alta – come i nostri pensieri – ha più ragione. Spesso è solo più prepotente.

**Il sistematico ritiro dell'attenzione dal corpo implica che l'elaborazione delle esperienze emozionali rimane incompleta. Segal, Williams, Teasdale**

Pratica di Mindfulness: [Body Scan](#)

## GIORNO 6 Un competitore dell'attenzione

Anche se può sembrare strano la nostra giornata è piena di micro momenti di avversione. A volte sono situazioni che ci suscitano rabbia o paura. Altre volte l'avversione si esprime con la nostra incessante tendenza a voler cambiare le cose.

Non diamo attenzione a queste avversioni: le lasciamo da parte – convinti che evitare di sentire sia una buona strategia – oppure ci autorizziamo al rifiuto convincendoci che le cose così proprio non possono andare.

La cosa bizzarra è che anche le situazioni piacevoli possono suscitare una reazione avversativa: non vogliamo perderle. Ci rimaniamo aggrappati e anziché concludere qualcosa che è fatto e finito rimaniamo lì, a lottare con la conclusione, alimentando l'avversione.

In realtà l'avversione, al pari di tutte le altre emozioni, è solo un'informazione. Una informazione che diventa una strategia di evitamento della realtà se scegliamo, tutte le volte, di regolare la nostra avversione distogliendo l'attenzione. Facendo così, alla fine, l'avversione non è più un'emozione ma un potente competitore dell'attenzione. Vorremmo andare in una direzione ma l'avversione ci costringe a cambiare continuamente strada: per evitare o per cambiare ciò che non ci piace.

Insomma, alla fine, l'avversione diventa una specie di dichiarazione di guerra alla realtà così com'è. Come se bastasse il nostro rifiuto per cambiare qualcosa.

Permettiamoci la libertà della consapevolezza, che non è correggere il sentimento di avversione ma esserne consapevoli e scegliere di rimanere vigili anziché distratti. Se diventiamo consapevoli di quanto



la nostra distrazione sia originata da una avversione – rabbia o paura – allora possiamo evitare di finire risucchiati in questa modalità automatica di reazione. E praticare quel rivoluzionario atto di libertà che è la consapevolezza.

**Il modo più semplice di lasciar andare è smettere di voler cambiare le cose. Segal, Williams, Teasdale**

Pratica di mindfulness: [Il panorama della mente](#)

### **GIORNO 7: Il processo del grounding**

Molto spesso riteniamo che il grounding, il radicamento nella realtà, sia un aspetto fisico, legato alla capacità di stare – metaforicamente e realmente – con i piedi per terra. A volte lo identifichiamo con “l’aver la testa sul collo”. Perché quando siamo realisti il nostro modo di pensare è lucido e ampio. Ma spesso anche freddo e privo di colore. Un pensiero in bianco e nero. Perché è un pensiero che si sviluppa a prescindere dalle emozioni.

Il processo del grounding nasce, prima di tutto, dalla capacità di incontrare la nostra ansia e la nostra paura. Per farlo dobbiamo aprire il cuore, dove nascondiamo queste emozioni. Aprire e andare incontro a quelle ansie e a quelle paure, rende il nostro pensiero radicato nella realtà e colorato dal nostro cuore. Questa connessione tra corpo, cuore e mente è il processo del grounding.

**Il processo di grounding non è un compito facile. Ci sono ansie profonde che l’ostacolano: la paura che se ci lasciamo andare non ci sarà nessuno a sostenerci, la paura di non risollevarsi più. Chi apre il proprio cuore scopre rapidamente di non essere solo. Ma per rag-**

**giungere questa apertura dell’essere dobbiamo superare le ansie legate al senso di solitudine e imparare che non hanno più rilevanza. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Grounding](#)

### **GIORNO 8: Il cielo che si riflette sul lago**

Siamo abituati a pensare che la ragione debba dominare le emozioni, che per loro natura sono impulso e azione.

Eppure ogni giorno ci accorgiamo dei cambiamenti del nostro umore, del modo diverso che abbiamo di guardare alle cose quando siamo di buon umore e quando siamo di cattivo umore.

E se i nostri pensieri non fossero altro che specchio delle nostre emozioni? Come il cielo che si riflette sul lago?

Se emozione e ragione fossero, anziché servo e padrone, due buoni amici che si spalleggiano l’un con l’altro, a volte per rivelare e a volte per nascondere, la verità?

Allora dovremmo percorrere la strada del cuore per comprendere la nostra mente.

**Se esaminiamo i nostri processi mentali, è sorprendente notare quanto il pensiero sia in rapporto con le sensazioni e quanto spesso nasca da basi emotive. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [La meditazione del lago](#)

### **GIORNO 9: Il carattere, le illusioni, i bisogni**

Le nostre illusioni non nascono a caso. Servono per compensare e nascondere i nostri veri bisogni.

Riconoscere il bisogno, infatti, significa percorrere la strada della vulnerabilità: una strada che temiamo perché crediamo che saremo di nuovo umiliati e feriti.

E' così che – per brevi momenti – conosciamo l'ebbrezza che dà la speranza di realizzare la propria illusione.

Una illusione che, anche se realizzata fallisce sempre perché non risponde ai nostri veri bisogni.

Riconoscere le proprie illusioni richiede umiltà, pazienza e coraggio. Il coraggio di guardare in faccia la propria verità.

Di conoscere il proprio carattere.

**Le illusioni sono difese dell'io contro la realtà. L'illusione o ideale dell'io di una persona è unico quanto è unica la sua personalità.**

**Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Self compassion breathing](#)

## **GIORNO 10: La forza motrice delle idee**

Fin da bambini abbiamo rinforzato la nostra abitudine alla fuga. Fuggivamo da casa, fuggivamo dai mostri.

Eravamo degli eroi.

Inventavamo delle storie bellissime, che consolavano qualunque dolore.

Così abbiamo imparato a trovare conforto nell'essere persi nei pensieri, nei programmi, nelle preoccupazioni.

I pensieri ci trasportano da un luogo all'altro senza requie. Qualcosa ci ferisce o ci tocca profondamente: quello è l'amo. Da lì parte la catena dei pensieri e delle emozioni. A volte, prima ancora che ci sia stato possibile riconoscere l'amo che ci ha catturato, siamo spinti da una forza motrice inarrestabile

Se cogliamo l'attimo in cui arriva l'amo, è ancora possibile tirarsi indietro. E' ancora possibile sciogliere quella contrattura del corpo e della mente senza abboccare ogni volta.

Possiamo sentirla fisicamente e riconoscerla perché non è mai del tutto nuova.

**La forza e la carica che si trovano nei pensieri sono dovute alle sensazioni che l'accompagnano.**

**Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Meditazione su corpo, respiro, pensieri, suoni](#)

## **GIORNO 11: La lentezza dell'amore**

Spesso la velocità rende le nostre giornate piene di troppo cose e vuote di soddisfazione.

Esauriamo la lista delle cose da fare ma siamo impoveriti dalla nostra corsa frenetica. E ci diciamo, più o meno silenziosamente, che dobbiamo rallentare.

Quando rallentiamo, infatti, ritroviamo la possibilità di ascoltare il nostro ritmo, di sentire l'odore di sottofondo, di comprendere qualcosa rimasto tra le pieghe della nostra giornata.

A volte basta fare le stesse cose ma ad una velocità diversa, con il nostro ritmo.



Oppure basta, semplicemente, amare quello che facciamo.

Perché l'amore rallenta ogni cosa. Come sappiamo quando siamo con un bambino piccolo.

O quando siamo innamorati.

**Vi rendete conto che più di ogni altra cosa vi preme arrivare in un dato posto? Avete la percezione della mancanza di grazia dei vostri movimenti? Cercate di rallentare la vostra andatura in modo da avere la sensazione di ogni vostro passo, senza però pensare al modo in cui camminare, lasciate che sia il corpo stesso a stabilirlo. Concentrate invece l'attenzione sulla sensazione di camminare. Cercate di sentire il piacere di essere vivi, di muovervi liberamente senza preoccuparvi di altro. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: Meditazione camminata

## **GIORNO 12: La negazione, la volontà, la verità**

L'inconsapevolezza è uno strano fenomeno. Ci impedisce di vedere di noi cose che altri vedono.

Ci impedisce di sentire e, a volte, ci spinge a dire esattamente l'opposto della verità. Si radica nella negazione, che diventa però una affermazione. Neghiamo un'emozione proprio nel momento in cui questo sentimento potrebbe emergere e diventare cosciente.

Ci rende soli anche se non lo siamo perché, se gli altri ci dicessero la verità, lo sentiremmo come un attacco.

Quando ero piccola pensavo che se non dicevo di aver rotto un vaso, il vaso che avevo rotto non sarebbe più stato rotto. Iniziavo così

a praticare la negazione. Il primo passo verso quella confusione che è l'inconsapevolezza. E la sostenevo con una bugia.

I litigi che l'inconsapevolezza provoca sono infiniti. Perché, purtroppo è un sogno dal quale nessun principe – o principessa – azzurro può svegliarci. Dobbiamo farlo noi stessi.

Accettando che la nostra volontà che le cose siano diverse, non le cambia.

**Lo sforzo di superare un problema di personalità negandolo, internalizza il problema e ne assicura la sua continuazione. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Accettare ciò che non vogliamo](#)

## **GIORNO 13: L'impazienza e il processo**

Il nostro essere dominati dai pensieri si esprime in molti modi diversi. In genere però c'è un filo rosso che li lega: è la fretta.

I pensieri ci portano ad anticipare, ci spostano oltre il nostro presente.

Ci spingono a credere che se qualcosa non avviene subito non avverrà mai. Ci spingono a pensare che basta volere per arrivare e che la nostra volontà e la nostra decisione spianeranno gli ostacoli.

Esprimiamo questa convinzione con l'impazienza, l'irrequietezza, la velocità oppure con la noia.

In ogni caso perdiamo la possibilità di stare in relazione: con noi stessi e con gli altri. Perdiamo le informazioni che nascono dall'intimità. Ed eliminiamo quelle che non ci piacciono.

Perché qualunque relazione è un processo, uno svolgersi, un fiorire in cui maturiamo. Un processo che ci rende più intimi, con noi stessi e con gli altri. Un processo in cui tutto può avvenire.

La fretta ci dà solo due possibilità: vincere. O perdere.

**La volontà è efficiente quando vogliamo fare qualcosa ma è impotente nel cambiare il nostro panorama interno.**Alexander Lowen

Pratica di mindfulness: [Il panorama della mente](#)

## GIORNO 14 Sapersi difendere?

Quando siamo piccoli siamo pieni di energia e vitalità, curiosi e infaticabili ma vulnerabili.

La nostra innocenza e la nostra apertura ci rendono indifesi. Non riusciamo ad immaginare cosa sta nella mente dell'altro e così possiamo essere in difficoltà.

Sapersi difendere è una cosa che impariamo con il tempo e con l'esperienza.

Ma le difese sono qualcosa di più dell'imparare a difendersi: sono barriere che rimangono sempre alzate, indipendentemente dalla loro reale necessità. Sono barriere che continuiamo, giorno dopo giorno, a rinforzare attraverso il corpo e che, progressivamente, limitano la nostra mente ricostruendo sempre le stesse risposte e riattivando sempre le stesse modalità difensive.

Sapersi difendere significa comprendere la realtà e non negarla, significa consolarsi quando un dolore arriva e non punirsi per aver sbagliato. Significa essere presenti.

Le difese ci rendono distanti e irraggiungibili.

**Esprimere un'emozione rilascia la tensione, permettendo al corpo di recuperare la sua mobilità e, quindi, la sua vitalità. Questo è l'aspetto fisico del lavoro terapeutico. Dal punto di vista psicologico, abbiamo bisogno di comprendere le illusioni e la loro origine nell'infanzia e la funzione che hanno avuto come meccanismo di sopravvivenza.**  
Alexander Lowen

## GIORNO 15: Dove sono?

Spesso diamo per scontato di essere nel luogo in cui ci troviamo fisicamente. Se prestiamo più attenzione possiamo accorgerci che questo è vero solo a volte. Molto spesso il corpo è in un luogo e la mente in un altro.

Gli indiani d'america, credevano che il corpo arrivasse in un luogo prima dell'anima. Così, per accogliere qualcuno, aspettavano che corpo e anima si incontrassero, arrivassero ad essere insieme.

Perché il nostro corpo e la nostra mente arrivino ad essere insieme, basta poco.

Basta chiedersi: dove sono? E questa semplice domanda, indipendentemente dalla risposta, li riporta insieme perché riporta l'attenzione al corpo e a noi stessi.

Basta questa domanda perché ci concede il tempo dell'attesa. Aspettiamo di arrivare. E ogni amore è nutrito di attesa.

Basta perché non presume di sapere dove siamo, ma si dà il tempo di chiedercelo.



**C'è un tempo in cui devi lasciare i vestiti, quelli che hanno già la forma abituale del tuo corpo, e dimenticare il solito cammino, che sempre ci porta negli stessi luoghi. È l'ora del passaggio: e se noi non osiamo farlo, resteremo sempre lontani da noi stessi. Fernando Pessoa**

Pratica del giorno: Oggi, ogni tanto, prova a chiederti "Dove sono?". Basta questa piccola pratica informale per essere presenti.

### **GIORNO 16: La nostra mente bambina**

Costruiamo le illusioni talmente presto nella nostra vita che non riusciamo nemmeno a ricordarci quando l'abbiamo fatto. Sono state un mezzo per sopravvivere al dolore e per trovare una soluzione. Per questo, forse, abbiamo tanto paura di abbandonarle. Le nostre illusioni assomigliano alla nostra mente bambina: hanno ingenuità, magia e fascino. Sembrano favole.

E crescere a volte fa paura.

Per questo ci rimaniamo aggrappati anche quando sembra evidente che non sono salutari. Mentre la nostra salute emotiva dimora proprio nella nostra capacità di accettare la realtà senza sfuggirla.

**Forse la più grande illusione è che la mente conscia possa controllare il corpo e quindi credere che se cambiamo il nostro modo di pensare, cambieremo anche i nostri sentimenti. Alexander Lowen**

Pratica del giorno: [Grounding](#)

### **GIORNO 17: L'imprevisto e il controllo**

Passiamo molto tempo, consapevolmente o inconsapevolmente, a controllare ciò che accadrà. Ci prepariamo, scegliamo, decidiamo, accettiamo o rifiutiamo sempre con questo silenzioso obiettivo: mantenere il controllo. Sulle nostre emozioni e, più ancora, sulle cose e sulle persone.

Tanto che quando arriva un imprevisto può suscitare una vera tempesta.

Eppure l'imprevisto è quella spinta evolutiva che ci spinge a cambiare, a crescere. Che ci toglie dalla nostra zona di comfort per aprire una prospettiva più ampia.

L'imprevisto ci spinge ad aprirci alla forza del presente e alla forza della realtà.

Ci toglie dalle nostre illusorie sicurezze e dalle nostre illusioni.

E lì comprendiamo che non basta avere controllo per essere padroni della propria vita.

**Basta così. Queste poche parole bastano. Se non queste parole, questo respiro.**

**Se non questo respiro questo starmene qui seduto. Questa apertura alla vita. Che abbiamo rifiutato.**

**Sempre e di nuovo, finora. Finora. D. White**

Pratica del giorno: [Accettare ciò che non vogliamo](#)

### **GIORNO 18: Consapevolezza e attenzione**

A volte confondiamo la consapevolezza con l'attenzione.

La consapevolezza è il flusso di ciò che percepiamo attraverso i sensi e include le emozioni e i processi di pensiero. Per sua natura è continua ed espansiva e per questa ragione la nostra consapevolezza è parziale.

Scegliamo – consapevolmente e inconsapevolmente – di percepire una frazione di ciò che è presente, escludendo molte altre possibilità. Questa scelta è un atto di attenzione. Se la consapevolezza è come lo spazio, l'attenzione è come un punto nello spazio.

Spesso, durante la pratica, si accompagna l'attenzione con delle indicazioni per sostenere la messa a fuoco. Ma lo scopo della pratica è la progressiva apertura della capacità di essere consapevoli. E questo ci fa dimorare in uno spazio via via sempre più ampio. Lo spazio della consapevolezza.

Pratica del giorno: [Meditazione su corpo, respiro, pensieri, suoni](#)

## GIORNO 19: Liberare la mente

Le emozioni hanno un effetto diretto sulla nostra psiche e sulla nostra mente.

La paura per esempio corrisponde ad una precisa qualità di risposta corporea e ha un effetto su una delle nostre funzioni mentali: l'attenzione.

Quando abbiamo paura, la nostra attenzione si frammenta per cogliere più segnali possibili dall'ambiente. Ci sembra così di metterci al sicuro. Se questa condizione si prolunga diventiamo abitualmente distratti perché affaticati dall'eccessiva frammentazione.

Se però la paura è molto forte, se confina con il terrore o l'orrore, l'effetto che ha è quello di farci rimanere incastrati con l'attenzione. Immobilizzati come se fossimo abbagliati dai fari nella notte.

Ecco perché imparare a riconoscere la paura è fondamentale: se impariamo a riconoscere la paura liberiamo l'attenzione. E se siamo padroni della nostra attenzione, liberiamo la mente.

Pratica del giorno: [Lavorare con la paura](#)

## GIORNO 20: La libertà della trasformazione

È inevitabile pensare in termini di cambiamento: tutto attorno a noi ce lo ricorda. E, nello stesso tempo, facciamo di tutto per dimenticarlo.

Questo conflitto tra desiderio e rifiuto è associato al significato che diamo ai suoi risultati: se li temiamo non possiamo che far finta che niente cambi, se li desideriamo spingiamo sull'acceleratore perché avvengano.

Dimentichiamo però un'altra faccia del cambiamento, che non richiede né spinta né accelerazione: è la trasformazione. Quel passare fluido, che sperimentiamo nell'esperienza all'altra e che ci cambia senza che assumiamo la direzione del cambiamento con la volontà.

Tanto più siamo liberi, tanto meno ostacoliamo il processo di ciò che accade, tanto più ci troviamo in una trasformazione che non richiede sforzo o fatica. Richiede solo di lasciar andare e di lasciarci essere, così come siamo.

È così rivoluzionaria questa idea della trasformazione che abbiamo avuto bisogno di inventare il cambiamento per poter riprendere, almeno in parte, il controllo del processo.

Non c'è bisogno. Permettiamoci di essere trasformati dalla vita e realizzeremo i cambiamenti che ci sono necessari per affrontare le diverse stagioni che ci aspettano.

**Il cambiamento implica una lotta contro qualcosa, la trasformazione non accade combattendo(...).Credo che se la vostra logica è basata sul mutare voi stessi, niente cambierà in realtà, o sarà solo un cambiamento temporaneo. Un tale approccio non funziona a lungo termine, perché lotta contro la nostra energia sostanziale, mentre la trasformazione consiste nell'onorare la nostra intrinseca energia come sorgente di saggezza e compassione. Pema Chodron**

Pratica del giorno: [Addolcire, confortarsi, aprire](#)

### **GIORNO 21: Non trasformare in storia**

Siamo continuamente dentro situazioni diverse, alcune abituali, altre impreviste. Ci coinvolgono con sensazioni fisiche, emotive, pensieri, relazioni. E poi, molto spesso, fanno un salto in più e diventano una storia, una nuova puntata della serie.

Le trasformiamo in storia perché abbiamo fretta di dare loro un significato, di comprendere dove ci hanno portato e dove potrebbero portarci. Entrano a far parte della nostra biografia, anche se vengono dimenticate, hanno ormai assunto una forma definita, e, purtroppo, solida.

In questo modo, entrando a far parte delle nostre storie sull'argomento fanno due danni: da una parte rinforzano le nostre convinzioni di fondo, quelle idee fisse che ci accompagnano "Non sono capace", oppure "sono migliore di tutti", "non avrò mai una relazione", "non cambierò mai lavoro" e così via in una lista di convinzioni che possono anche essere positive ma limitano il campo delle possibilità. Il secondo danno è che diamo solidità a qualcosa che, per sua

natura, è fluido; facciamo un fermo immagine e in questo modo rischiamo di alterare il senso più ampio e la prospettiva più grande alla quale queste cose appartengono.

Spesso le trasformiamo in storie perché ci fanno soffrire, e assomigliano ad altre sofferenze vissute; altre volte lo facciamo perché rafforzano le nostre convinzioni di fondo. In ogni caso limitano l'intimità che potremmo avere con noi stessi andando – troppo velocemente – a formare un'immagine di noi.

Creiamo una relazione intima e affettuosa con noi stessi: è meglio di qualunque puntata della serie. Facciamolo dimorando in ciò che sentiamo nel corpo, emotivamente e in come, ciò che sperimentiamo, è soggetto a cambiamenti. Perché alla fine, ogni storia, è una forma di evitamento dell'intimità reale e profonda con noi e con il nostro sentire.

**Se riusciamo a imparare a mettere in discussione i modi in cui, intorno agli avvenimenti e alle apparenze, si solidifica un senso del sé, per poi difendersi a tutti i costi; se scegliamo di chiederci se quel senso sia fondato o non sia solo un costrutto della mente, se sia invariabile o in continuo cambiamento (...) riusciremo a vedere al di là, attraverso il velo della nostra creazione personale che colora più o meno sottilmente ogni aspetto dell'esperienza. Potremmo ascoltarci con più cura. Potremmo prenderci meno sul serio, e prendere meno sul serio le storie che ci raccontiamo su "se le cose andassero in questo o quest'altro modo allora sarei felice" o su come fare in modo che vadano "a modo nostro". Jon Kabat Zinn**

Pratica di mindfulness: [La consapevolezza del respiro](#)

### **GIORNO 22: Non trasformare in storia**



Sono molte le ragioni per cui la nostra mente può essere piena di idee. A volte succede quando siamo tristi. Altre volte perché è avvenuto qualcosa di incomprensibile.

In genere accade quando non ci piace quello che stiamo vivendo, perché ci fa rabbia o paura. E allora proviamo a combatterlo con i pensieri.

Qualunque sia la ragione, abbiamo sempre la possibilità di tornare presenti. Possiamo farlo riportando l'attenzione al respiro oppure cercando l'emozione che si nasconde nel nostro flusso d'idee.

Ce n'è sempre una. Nascosta o esplicita. Se cerchiamo l'emozione "nascosta" e la seguiamo, la esploriamo nella sua tessitura corporea e nella forma che prende nella mente, torniamo presenti. Perché le nostre emozioni declinano il presente della nostra vita.

**L'essenza di tutta la vita spirituale sono le vostre emozioni. Dalai Lama**

Pratica del giorno: Mindful bioenergetics

### **GIORNO 23: Scegliere il prato e non il sentiero**

Anche se non sempre riconosciamo o percepiamo le nostre emozioni, queste continuano ad esistere perché il nostro modo di comprendere le cose e di stare nel mondo è – indipendentemente dal carattere – un modo affettivo.

Le nostre emozioni non riconosciute vanno a finire nei pensieri e li condizionano sottilmente ma in modo rilevante. Li trasformano in qualcosa di sproporzionato alla realtà: di esageratamente positivo o negativo. Diventano turbini capaci di trascinarci e torturarci, anziché strumenti di comprensione. Diventano sospetti e timori ingiustifi-

cati. Diventano sentieri ripetuti, percorsi ogni giorno, senza cogliere la novità del presente.

Pratica del giorno: Oggi, ogni volta che ci rendiamo conto che i nostri pensieri stanno prendendo possesso di noi, proviamo a cercare l'emozione che è nascosta lì dentro. Scegliamo il prato e non il solito sentiero. Sperimenteremo un senso di libertà e leggerezza e i pensieri torneranno ad essere quello che sono: idee.

### **GIORNO 24:Le illusioni vanno in coppia**

Nessuna illusione vive di vita propria. Per vivere, le nostre illusioni, hanno sempre bisogno di sostenitori.

A volte sono sostenute dalla cultura dominante. A volte dalla famiglia.

Oppure dal romanticismo.

Oppure hanno il sostegno segreto della nostra invidia. Ci sembra che per qualcun altro funzionino. E così, senza verificare la realtà, pretendiamo che siano vere anche per noi.

Così, ogni volta che rinunciamo ad una illusione, aiutiamo qualcun altro a non nutrire la propria.

Abbandonare le nostre illusioni è un regalo che facciamo a noi stessi. E il cui beneficio ricade su tutti.

Pratica del giorno: [La consapevolezza del respiro](#)

### **GIORNO 25:La saggezza del non sapere**

In bioenergetica la conoscenza nasce, anziché dal sapere accademico, dall'esperienza.

Anziché dalla mente partiamo dal corpo. Anziché dal passato partiamo dal presente.

Percorriamo la strada della semplice saggezza che fiorisce quando accogliamo ciò che ci troviamo – inaspettato e magari non desiderato – di fronte.

E' la saggezza del non sapere. La mischiamo con la saggezza della conoscenza solo dopo aver percorso bene la strada del sentire.

La saggezza del non sapere ha radici profonde e ci dice molto su di noi, su come stiamo, su come viviamo la nostra vita, sulle scelte che facciamo.

E' conoscenza. Conoscenza che nasce dall'esperienza. Conoscenza che nasce dal corpo.

Questo è un principio bioenergetico fondamentale: la conoscenza degli opposti.

**La conoscenza dell'amore implica la conoscenza del paradiso perduto. Per conoscere il significato dell'amore bisogna aver provato la perdita dell'amore. La coscienza sorge dalla conoscenza degli opposti: luce e oscurità, superiore e d inferiore, piacere e dolore. A. Lowen**

Pratica del giorno: [Addolcire, confortarsi, aprire](#)

## GIORNO 26: Integrazione

Spesso siamo orgogliosi della nostra capacità di fare una cosa e pensarne un'altra. Questa sottile dissociazione apre, però, una ferita

e una distanza da noi. Come se diventassimo estranei alla nostra esperienza e alla nostra vita, senza accorgercene.

Per curare questa ferita abbiamo una strada semplice: riportare la mente al corpo. Là dov'è nata.

Tornare ad essere consapevoli di ciò che facciamo, nel momento in cui lo facciamo. Perché si apra questa consapevolezza è necessario radicarci ripetutamente nel corpo. Solo attraverso il corpo possiamo cogliere i segnali di ciò che è presente e iniziare a divenirne consapevoli.

E dalla consapevolezza può nascere quel movimento verso l'integrazione che ci permette di tornare a casa.

Di tornare alla presenza.

Di tornare a noi.

**Non pratichiamo per diventare buoni meditatori. Pratichiamo per essere più presenti nella nostra vita. Pema Chodron**

Pratica del giorno: [Grounding](#)

## GIORNO 27: L'organizzazione e il vuoto

Passiamo molto tempo a organizzare – o cercare di organizzare – le nostre giornate, il nostro lavoro, la nostra vita.

Facciamo questo anche nei giorni festivi: programiamo cene, gite, vacanze. A dispetto del last minute, organizziamo qualcosa.

Anche quando siamo grandi improvvisatori, in fondo, abbiamo uno schema. A volte più rigido di quello altrui.

E i nostri schemi si riflettono nel nostro respiro: lo sospendiamo, trattieniamo, modifichiamo. Tutto per non sentire ciò che è fuori dal nostro programma, dalla nostra organizzazione.

Perché tutto questo sforzo?

Per evitare quell'inevitabile esperienza di vuoto.

In cui tutto può accadere. Anche qualcosa di nuovo.

**Trattenere il respiro è un modo efficace per ridurre le sensazioni. Questo è necessario quando le sensazioni sono troppo dolorose o troppo minacciose. Fin quando avrà paura di queste sensazioni, la persona non si lascerà respirare naturalmente. A Lowen**

Pratica del giorno: [Centering meditation](#)

### **Giorno 28: Modalità dell'essere o modalità del fare?**

Tutti noi funzioniamo su due registri: uno è quello che ci spinge ad essere attivi, a produrre piccoli o grandi risultati, a fare programmi e strategie per realizzarli. Quando siamo impegnati a fare restringiamo la nostra consapevolezza, all'obiettivo che ci siamo dati e ai passi necessari per conseguirlo.

L'altro registro è la modalità dell'essere, il piacere e il senso della nostra presenza nel mondo, che viene alimentato dagli aspetti contemplativi e creativi della nostra personalità.

Se non abbiamo un equilibrio tra questi due registri, diventiamo schiavi dei nostri pensieri e schiavi del nostro attivismo. E, a lungo andare, padroni impotenti di un servo improduttivo e riottoso: la nostra mente e la nostra stessa vita.

E' per questo che la consapevolezza del respiro, con la sua assoluta semplicità, è così importante: ci permette di ri-sintonizzarci con la nostra modalità dell'essere ed è così breve – 15 minuti – che non ci sono ragioni reali per non farla.

Ci insegna a stare con noi nudi e crudi, così come siamo. E questa è la base per le altre, bellissime, meditazioni. Se evitiamo questa base, evitiamo di incontrarci davvero. E stiamo in un fare che sembra un essere.

**L'eccessivo aumento delle prestazioni porta all'infarto dell'anima.**  
**Byung-Chul Han, La società della stanchezza**

Pratica del giorno: [La consapevolezza del respiro](#)

### **E SE DOMANI....?**

Se vuoi ricevere quotidianamente i post di "Bioenergetica e mindfulness. Centro studi". iscriviti al blog andando sulla homepage [www.nicolettacinotti.net](http://www.nicolettacinotti.net)

Vuoi leggere qualcosa in più? [Destinazione mindfulness 56 giorni per la felicità](#)

Sei interessato/a alle nostre attività? Ecco l'elenco completo delle attività in programma: [Corsi](#)

Se vuoi partire dal corpo non perdere il prossimo ciclo di [Classi d'esercizi bioenergetici](#)

A presto!!! Nicoletta Cinotti





BIOENERGETICA  
E MINDFULNESS  
CENTRO STUDI