

# Centrature

In XR chiamiamo centrature un insieme di pratiche che ci guidano a stare nel qui e ora, a rilassarci e a riconnetterci. Le centrature possono essere fatte in gruppo, con la buddy, o individuali. Sono soggettive, alcune funzionano per alcune persone e per altre meno. Di seguito trovi un elenco che va dalle centrature base, da fare quotidianamente anche da solè per pochi minuti, a delle meditazioni, più complesse. Più giù trovi anche centrature da fare insieme al tuo GdA prima dell'azione.

## Connessione con il Respiro

### TECNICA BASE CENTRATURA:

(1 minuto, da fare spesso)

- Assumi una posizione comoda con la schiena dritta. Puoi sederti a gambe incrociate o in ginocchio con uno spessore sotto al sedere, oppure stare in piedi.
- Chiudi gli occhi.
- Puoi mettere una mano sul cuore e/o sulla pancia.
- Porta l'attenzione ai punti di appoggio del tuo corpo con la terra (i piedi, o le ginocchia, o le natiche). La terra ci sostiene sempre, in ogni momento siamo appoggiati al suolo. Nota il tuo peso sulla terra.
- Fa' 3 respiri profondi, portando l'attenzione all'aria che entra ed esce.
- Rilassa le tensioni che senti nel corpo. Rilassa le spalle, rilassa la mandibola, rilassa la pancia.

Se vuoi, puoi continuare seguendo una o più di queste diverse opzioni. In tal caso è consigliato essere in un posto tranquillo, silenzioso, dove non verrai disturbatè. Metti un timer. Saper ascoltare il proprio corpo è essenziale per agire con consapevolezza. Prova a praticare la presenza ogni giorno, anche solo per qualche secondo.

### ATTENZIONE SUL RESPIRO:

(consigliato da 10 minuti in su)

- Puoi mantenere l'attenzione su respiro, ma senza forzarlo. Semplicemente, lascialo essere com'è. Osservalo. Puoi sentirlo nella pancia che si gonfia, nelle spalle che si alzano e si abbassano, o tra le narici e il labbro superiore. Prova a dare tutta la tua attenzione al respiro.
- Se arrivano dei pensieri è normale, è inevitabile. Quello che puoi fare è accorgerti che stai pensando e ricondurre gentilmente attenzione al respiro. Riporta l'attenzione al respiro ogni volta che compare un pensiero.

(Senza giudicarti)

### PRESENZA IN GRUPPO

(consigliato almeno 10 minuti)

Aiuta a tornare presenti nel qui e ora nominando insieme cosa sentiamo. Seduti in gruppetti (da 2 persone in su), prendere qualche respiro in silenzio, e poi una alla volta, dire a giro una cosa che posso percepire, una cosa che noto in me/attorno a me. Partire dalle sensazioni fisiche (es. Luce attraverso le palpebre, il respiro, il tessuto dei vestiti sulla pelle ...). Si possono nominare anche sensazioni emotive e relative al campo del gruppo (es. tensione, agio, irrequietezza, concentrazione .) Fare 3-4 giri o più, a seconda del tempo a disposizione.

## **Attivazione del Corpo**

### **STRETCHING:**

Fa' un respiro profondo, solleva le spalle fino alle orecchie mentre inspiri e lasciale cadere con l'espirazione. Mobilizza la testa, il collo, ruota le spalle indietro.

Solleva e apri le braccia come per spingere le mani lontano da te. Mobilizza la colonna vertebrale, allunga la schiena: puoi piegarti in avanti e/o portare un ginocchio dopo l'altro al petto.

- Fa' i movimenti che il tuo corpo ti chiede.

In gruppo, disposti in cerchio, ognuna può proporre un movimento e l3 altr3 ripetono.

### **SCOSSA:**

Scuoti, saltella, scrollati di dosso ciò che non vuoi (per qualche secondo).

### **TAPPING:**

Metti le dita a cono. Picchietta leggermente con le dita il tuo corpo a partire dalla testa, poi le tempie, le guance, il mento. Picchietta la base del cranio e scendi dal collo sulle spalle fino ai polsi.

Picchietta il petto, lo sterno, lo stomaco, i reni. Continua sui fianchi, cosce, polpacci e piedi. Continua risalendo fino alla nuca.

### **BODY SCAN:**

(consigliato 10 min)

- Con gli occhi chiusi, porta l'attenzione sulle parti del tuo corpo, una dopo l'altra. Parti dal basso e sali fino alla testa. Piedi, ginocchia, cosce, sedere, addome, schiena, etc...

- Ascolta le sensazioni. Se noti delle tensioni o del dolore, rilassa quella parte e continua a respirare.

### **DOCCIA MATTUTINA**

Usate questo esercizio all'inizio di qualcosa (una giornata, una riunione, un'azione) per "svegliare" il vostro corpo e la vostra mente. il corpo e la mente o dopo momenti che hanno comportato molti pensieri e discorsi per riconnettersi con il corpo e la mente con esso.

Posizionatevi in cerchio. Iniziate aprendo i rubinetti di una doccia immaginaria.

Con un sapone immaginario, lavate i capelli, strofinate il viso e poi, parte del corpo per parte del corpo, scendete fino alle dita dei piedi.

#### Variazione:

Se pensate che le persone non siano dell'umore giusto per la parte divertente di una doccia immaginaria, potete anche fare questo esercizio anche solo strofinando o picchiando delicatamente le parti del corpo. Andate dalla corona della testa verso le dita dei piedi per un effetto di radicamento e di calma, andare dalle dita dei piedi verso la corona della testa per un effetto energizzante e depurativo.

---

Versione #1

Creato 23 luglio 2025 15:26:59 da SIT

Aggiornato 16 febbraio 2026 18:38:47 da SIT