

# Centrature: esercizi ed esempi

Prima, durante e dopo un'azione diretta nonviolenta, come anche durante le attività di mobilitazione e attivismo o nella nostra vita quotidiana al di fuori di XR, è importante essere centrati nel momento presente. Questo significa abbandonare le paure legate al passato e al futuro per viverci a pieno me stesso nel qui e ora. Di seguito **quattro esercizi pratici** per rilassarci, concentrarci o essere presenti nel momento. In fondo invece sono riportate **tre centrature più strutturate** che possono essere prese e modificate in base alle situazioni.

---

## Esercizi Pratici

### 1. Esercizio di rilassamento muscolare progressivo

Questo è un esercizio che si può fare ovunque per qualche minuto ed è utile per rilassarsi quando ci si sente stressati. Ad esempio, durante un'azione in cui siamo seduti per terra in attesa che avvenga qualcosa.

La pratica di rilassamento muscolare progressivo consiste nel tendere un gruppo di muscoli durante l'inspirazione e rilassarli durante l'espirazione, lavorando sui diversi gruppi muscolari in un certo ordine. Rilassando progressivamente vari muscoli, il tuo corpo rilascia le tensioni, lo stress e l'ansia.

Praticare il rilassamento muscolare progressivo per alcune settimane ti aiuterà a migliorare questa abilità e col tempo sarai in grado di utilizzare questo metodo per alleviare efficacemente lo stress. Le prime volte può esserti utile ascoltare un audio fino a quando non avrai memorizzato tutti i gruppi muscolari in ordine. Se hai problemi ad addormentarti, questo metodo può anche aiutarti con i tuoi problemi di insonnia.

Se possibile, trova un posto tranquillo e privo di distrazioni. Sdraiati sul pavimento o accomodati su una sedia, allenta gli indumenti stretti e rimuovi occhiali e gioielli. Appoggia le mani in grembo o sui braccioli della sedia. Fai qualche respiro lento e regolare. Se non lo hai già fatto, dedica qualche minuto a praticare la respirazione diaframmatica.

Ora focalizza la tua attenzione sulle seguenti aree, facendo attenzione a lasciare il resto del corpo rilassato:

- Fronte: Inarca i muscoli della fronte, come ad assumere un'espressione corruciata, trattenendoli per 15 secondi. Senti i muscoli diventare sempre più tesi. Quindi, rilascia lentamente la tensione mentre conti per 30 secondi. Nota la differenza e la sensazione di rilassamento. Continua a rilasciare la tensione finché la fronte non si sente completamente rilassata. Mentre lo fai, respira lentamente e in modo uniforme.
- Mascella: Tendi i muscoli della mascella, trattenendoli per 15 secondi. Quindi rilascia lentamente la tensione, contando per 30 secondi. Nota la sensazione di rilassamento e continua a respirare lentamente.
- Collo e spalle: Aumenta la tensione del collo e delle spalle, sollevandole verso le orecchie e mantenendole in questa posizione per 15 secondi. Rilascia poi lentamente la tensione mentre conti per 30 secondi.
- Braccia e mani: Chiudi lentamente entrambe le mani nei pugni. Porta i pugni al tuo petto e tienili premuti per 15 secondi, stringendo il più forte possibile. Quindi rilascia lentamente i pugni e riporta le braccia distese mentre conti per 30 secondi. Nota la sensazione di relax.
- Natiche: Aumenta lentamente la tensione muscolare dei glutei per 15 secondi. Quindi, rilascia lentamente la tensione per 30 secondi.
- Gambe: Aumenta gradualmente la tensione nei quadricipiti e nei polpacci per 15 secondi. Stringi i muscoli più forte che puoi. Quindi rilascia delicatamente la tensione per 30 secondi. Nota la tensione che si scioglie e la sensazione di rilassamento che avvolge il tuo corpo.
- Piedi: Aumenta lentamente la tensione nei piedi e nelle dita dei piedi, inarcando la pianta come a voler chiudere i piedi in un pugno. Stringi i muscoli il più possibile. Quindi rilascia lentamente la tensione mentre conti per 30 secondi. Goditi la sensazione di relax che attraversa il tuo corpo. Continua a respirare lentamente e in modo uniforme.

## 2. Esercizio di mindfulness: meditare sul respiro

Questo esercizio fa parte delle meditazioni di *Thich Naht Hahn* ed è importante praticarlo frequentemente. Stare nel qui e ora è un'attenzione che ci fa essere più alerti come attivisti durante le azioni e non ci fa prendere dalla paura. Impara a meditare concentrandoti sul tuo respiro e liberando la mente dai pensieri superflui: è il modo più efficace per coltivare la nostra consapevolezza.

Molti di noi non viviamo nel momento presente: siamo consumati da ricordi del passato e dalle preoccupazioni per il futuro; ma quando meditiamo e focalizziamo tutta l'attenzione sul nostro respiro costringiamo la nostra mente al presente, poiché il respiro può esistere solo nel momento attuale. Con una pratica ripetuta, questa semplice tecnica rafforzerà il nostro "muscolo della consapevolezza", per portare più facilmente consapevolezza nei nostri giorni, anche quando non stiamo meditando attivamente.

## 3. Camminare Meditando: "avanzare, toccare, spingere, stare"

Anche questo esercizio fa parte della meditazione di *Tich Naht Hahn*. È stato messo in pratica durante le azioni e funziona benissimo. Questo esercizio viene messo in pratica da coloro che vestono i panni delle Red Rebels.

La pratica consiste in isolarsi dagli eventi al di fuori di sé per essere qui e ora in un cammino meditativo. La meditazione non ha bisogno di essere qualcosa che facciamo solo quando siamo seduti a terra o su un cuscino. La meditazione camminata è una tecnica di meditazione popolare che viene spesso insegnata per aiutarci a portare avanti la meditazione (e la consapevolezza) quando non siamo in grado di sederci per lunghi periodi di tempo. Si tratta di una tecnica semplice, che richiede di prestare attenzione al movimento dei piedi e delle gambe mentre li solleviamo e li mettiamo uno di fronte all'altro.

Tradizionalmente, la meditazione camminata è eseguita molto lentamente, per concentrarci su ogni movimento e sensazione. La velocità non equivale ad abilità o maestria. Infatti, più lentamente vai, migliore sarà la tua concentrazione.

Nella vita di tutti i giorni non sarai in grado di camminare con la stessa lentezza con cui cammini nella meditazione, e non avrai bisogno di etichettare mentalmente i movimenti (quindi non è necessario recitare "avanzare, toccare, spingere, stare"), ma praticare questa tecnica può aiutarti a sviluppare una maggiore consapevolezza del tuo corpo e dei suoi movimenti.

## 4. Gioco del sii qui e ora

Questo è un piccolo esercizio (di Ram Dass) da praticare durante il giorno soprattutto se ti senti stressato. Oppure, se sei seduto durante un'azione, aiuta in pochi attimi a ritornare al qui e ora e concentrarti.

Mi chiedo: dove sono? Risposta: qui. Poi chiediamoci: che ore sono? Risposta: adesso. Ripetete queste domande in serie più volte. Dovremmo continuare a ripetere queste domande e risposte a noi stessi finché non ne cogliamo veramente il significato.

Ripeti queste domande e risposte finché non ti sentirai veramente radicato nella realtà del momento presente. Lascia che tutti i pensieri sul futuro o sul passato scivolino via. Eventualmente potresti anche scriverle. È utile scrivere le domande su un post-it da attaccare al tuo computer, in modo da poterle vedere continuamente durante il giorno e riflettere su di esse.

---

# Centrature Strutturate

## 1. Dichiarazione di Ribellione

*"Amare la verità in nome della verità è l'elemento principale della perfezione umana in questo mondo, e il seme di tutte le altre virtù"* (John Locke)

Consideriamo verità quanto segue. Stiamo affrontando la nostra ora più buia. L'umanità è minacciata da un evento senza precedenti nella storia. Se non affrontiamo immediatamente la situazione, saremo catapultati nella ulteriore distruzione di tutto ciò che ci sta a cuore: questa nazione, i popoli che la abitano, gli ecosistemi in cui viviamo e il futuro delle generazioni a venire. Il messaggio degli scienziati è chiaro: siamo nel corso della sesta estinzione di massa e in mancanza

di un'azione rapida e determinata ci troveremo di fronte alla catastrofe.

Dichiariamo che è nostro dovere agire in nome della sicurezza e del benessere dei nostri figli, delle nostre comunità e del futuro stesso del pianeta. Secondo coscienza e ragione, dichiariamo di ribellarci al nostro Governo e alle istituzioni corrotte e inette che minacciano il nostro futuro. La deliberata complicità del nostro Governo ha incrinato le basi della democrazia, relegando ai margini l'interesse comune a favore di un guadagno a breve termine e del profitto privato.

In questa situazione, ribellarsi diventa non solo un diritto, ma anche un sacrosanto dovere. Oggi, assieme, dichiariamo nullo il contratto sociale, che il governo ha invalidato con la sua prolungata inadempienza. E ci rivolgiamo alla coscienza di ciascuno per sollevarsi pacificamente insieme a noi. Chiediamo con fermezza di essere ascoltati, di trovare soluzioni ragionate alla crisi ecologica e di creare un'assemblea nazionale di cittadini che si faccia carico di avviare il processo necessario a fermare l'avanzata del cataclisma in corso. Ci rifiutiamo di lasciare in eredità alle generazioni future con la nostra inazione un pianeta morente. Agiamo in pace, con un amore profondo per queste terre. Agiamo in nome della vita.

*"Gli ideali sono metafore dell'aspirazione dell'anima all'amore. Gli ideali sono grandi dee e dei che abitano nella natura. Devi nutrire il tuo ideale! Devi gettare il cuore oltre l'ostacolo e focalizzarti sull'ideale della tua anima!"*

## 2. Pranayama

Punti di sospensione = pausa di qualche secondo fra una frase e l'altra

Le parti con sfondo arancione non vanno lette

Mettiamoci seduti\*, in una posizione a noi comoda... chiudiamo gli occhi ed iniziamo piano piano ad allungare il nostro respiro...

Sentiamo l'energia che ci circonda, odori, rumori...

poi ci concentriamo sull'aria che stiamo respirando, osserviamo tutto il suo percorso...

sentiamo che lambisce le nostre narici, muove i nostri peli..

il nostro petto che si muove e poi la nostra pancia.. come un'onda...

Pranayama può essere tradotto come controllo del soffio vitale, è una tecnica di respirazione basata su 4 step consecutivi: fase di inspiro col naso, fase di apnea, fase di espiro con la bocca, fase di apnea. i quattro step hanno una durata fissa ed uguale fra loro, e vengono ripetuti ciclicamente. Per chi non ha mai eseguito la tecnica, si consiglia di far durare ciascuna fase 4 secondi, ma se ci sentissimo in difficoltà sentiamoci liberi\* di accorciare a tre secondi o a nostro piacimento. Si consiglia di effettuare 8 cicli, ma se ci sentissimo in difficoltà sentiamoci liberi\* di accorciare a 6 cicli o interrompere la pratica quando vogliamo. Questa tecnica di respirazione viene usata nello yoga, il quale si basa sulla cura di noi stesse: ognun\* ha la propria insegnante interiore che stabilisce dei limiti, ascoltiamo il nostro corpo.

Sincronizziamo i nostri respiri, al mio tre facciamo un espiro con la bocca e poi iniziamo la respirazione pranayama con i 4 secondi di inspiro.

1, 2, 3 (**espiro**) 1,2,3,4 - 1,2,3,4 - , - adesso andiamo in autonomia, focalizziamoci sul nostro respiro accogliendo l'energia dei soffi vitali che ci circondano - **la pratica prosegue - dopo l'ultimo espiro:** adesso torniamo alla nostra respirazione naturale, e ascoltiamo il nostro corpo... forse sentiamo del calore circondarci, o il nostro respiro si è allungato, alcuni punti si sono sbloccati... [NB: Chi guida la centratura inizia la respirazione al terzo ciclo dopo aver detto: "adesso andiamo in autonomia, focalizziamoci sul nostro respiro accogliendo l'energia dei soffi vitali che ci circondano"]  
Quando ci sentiamo pronti\*, riapriamo gli occhi.

### 3. Centratura Abissi-Luce

In nero le cose da dire ad alta voce, **in arancione** i consigli per chi legge, da non dire ad alta voce

"Ci mettiamo in piedi, in cerchio.

Sgranchiamoci un po':

**(lasciare qualche secondo tra una frase e l'altra per dare alle persone il tempo di fare quel movimento)**

scuotiamo un po' le gambe,

le braccia... le spalle,

sgranchiamo anche il collo con delle rotazioni in un senso... e nell'altro.

Ora chi vuole può chiudere gli occhi.

Inspiriamo col naso **(inspira anche tu)** ...

espiriamo con la bocca **(espira anche tu)** ...

**(continuare per 2/3/4 respiri, lentamente)**

**(leggere piano, immaginando anche tu)**

Ora, immaginiamoci immerse in un liquido molto scuro.

Intorno a noi non vediamo niente, e non sentiamo niente.

A un certo punto sentiamo dentro di noi un calore,  
nella zona del ventre.

Riusciamo anche a percepire la luce che emana questo calore.

Questo calore inizia a espandersi, all'interno del nostro corpo.

Inizia a prendere la pancia, il bacino, le cosce...

sentiamo il calore e la luce che attraversano le gambe.

Lo sentiamo che sale, prende le braccia...

E mentre questo calore sale, ci accorgiamo che in realtà, stiamo salendo anche noi..  
proprio fisicamente. E il liquido scuro inizia a diventare più chiaro.

Iniziamo a vedere qualcosa attorno a noi.

Poi il calore luminoso arriva al petto...

Mentre alziamo la testa, e riusciamo

a vedere la superficie di questo liquido in cui siamo immerse,

il calore raggiunge il collo, e poi dalla base del viso inizia sempre più

a prendere anche il resto.

E nel momento in cui la nostra fronte tocca la superficie dell'acqua per uscire,

ci accorgiamo che la luce calda ci ha completamente irradiate.

Ora abbiamo la testa fuor d'acqua. Ci guardiamo attorno:  
e vediamo che vicino a noi ci sono altre persone, completamente illuminate,  
con la testa fuori dall'acqua.

Guardiamo in basso, e vediamo che ci sono delle persone  
che sono completamente ancora immerse nel liquido scuro, sul fondo.  
Ci sono persone che hanno cominciato a essere irradiate anche loro  
da questa luce luminosa, calda. Ci sono persone che stanno risalendo,  
persone che hanno appena toccato con la fronte la superficie...  
E quindi vedendo tutto questo, sentiamo dentro di noi delle emozioni.  
Sentiamo di non essere da soli, da sole, da solu. Sentiamo di essere FORTI, di essere UNITE.  
Siamo parte di qualcosa di più grosso del nostro corpo fisico in un luogo,  
parte di un organismo più grande...  
In sempre più persone, ormai, stiamo prendendo consapevolezza.  
Abbiamo scelto di camminare nella luce, con le nostre sorelle.  
Siamo sveglie, assieme, alla verità.

Ora chi vuole può riaprire gli occhi.  
Ci guardiamo tra di noi, negli occhi (per qualche secondo) ...  
Ci stringiamo... e gridiamo il nostro intento:  
Estinzione?? Ribellione!!!  
Es-tin-ziooo-nee? Ri-bel-liooo-neee!!!  
Estinzioneeeee??? Ribellioneeeee!!!!!! (o quello che viene!)

---

Versione #4

Creato 9 marzo 2021 17:44:43 da Escalation

Aggiornato 19 novembre 2023 20:48:38 da SIT