



Il gesto: scegliere un punto di riferimento, notare una distrazione, tornare. Non devi svuotare la mente né concludere sentendoti più calmo.

Prima di iniziare

Sedia stabile, posizione comoda, piedi appoggiati se possibile. Occhi aperti o chiusi, come ti senti più a tuo agio. Basta un timer discreto. Mai mentre guidi o svolgi un'attività pericolosa.

La sessione, minuto per minuto

Leggi le indicazioni prima della sessione, poi lascia spazio al silenzio tra le fasi:

- 1. Prendere posto:** guardare la stanza, sentire il contatto del corpo con la sedia o dei piedi con il pavimento.
- 2. Trovare un punto di riferimento:** osservare il respiro naturale, senza modificarlo. In alternativa, scegliere i punti di contatto o i suoni.
- 3. Notare:** riconoscere la distrazione, eventualmente chiamarla «pensiero», poi tornare.
- 4. Ricominciare:** mantenere lo stesso punto di riferimento, senza forzare. Modificare la posizione o fermarsi se necessario.
- 5. Concludere:** guardarsi intorno, muoversi dolcemente, annotare il punto di riferimento usato e quanto è stato tollerabile.

Adattare, non sopportare

Respiro sgradevole: scegliere un suono o un oggetto visibile. Difficoltà a stare seduti: adattare la postura. Se è possibile camminare: percorso libero da ostacoli, occhi aperti, attenzione al contatto dei piedi a ogni passo senza trascurare l'ambiente circostante.

Inizia con uno-cinque minuti. Dopo una settimana, mantieni, accorcia o allunga leggermente la durata secondo i tuoi desideri e la tua tolleranza. Queste durate sono riferimenti organizzativi, non dosi terapeutiche validate.

Regola per interrompere: se l'angoscia aumenta nettamente, fermati, apri gli occhi e riprendi un'attività familiare. Panico ricorrente, ricordi intrusivi, sensazione di irrealtà o sintomi persistenti: chiedi aiuto a un professionista sanitario. Non sostituire le cure con la meditazione. In caso di pericolo immediato, contatta i soccorsi.

Diario di sette giorni

Basta una riga. Una casella vuota non richiede alcun recupero.

Data	Durata	Punto di riferimento	Osservazione / disagio durante o dopo

Proposta didattica originale, non destinata a trattare un disturbo. La guida completa descrive in dettaglio gli esercizi, gli adattamenti e le fonti.

Articolo e fonti:

le-biohacker.fr/blog/meditation-pleine-conscience-exercices

© 2026 Le Biohacker