

Input per camminate e immedesimazione

“dare i suggerimenti con calma, **lasciare il tempo necessario** -usare pause- , per svolgere l’esercizio con tranquillità ”

Musica di sottofondo *Einaudi*
volume non troppo alto

Immedesimazione

(Le indicazioni per l’immedesimazione possono variare a piacere, mai però devono essere senza uno “sbocco” positivo e possono continuare a piacere o essere più brevi se si nota che qualcuno prova disagio)

PRIMA TRACCIA

Chiudo gli occhi

Per tutta la durata dell’esercizio rimango fermo e cerco di visualizzare con la mente ciò che ascolto

Cammino lentamente, in salita, la montagna è alta, faccio attenzione a dove metto i piedi, il terreno è roccioso, scivolo, mi rimetto in equilibrio, continuo a camminare, ho caldo, il sole è alto, sono senza niente sulla testa, vedo una cascata e dietro l’apertura di una grotta.

Sui massi scivolo, odore di erba umida, mi appoggio alla parete, passo sotto all’acqua della cascata, provo un grande ristoro.

Cammino...Un corridoio lungo, una porta di vetro, la apro lentamente, in fondo la luce.

Continuo a camminare... una tenda trasparente, la scosto, in fondo la luce.

Cammino... a lato una porta, è enorme, salto per afferrare la maniglia, salto ancora, ci riesco, si apre.

Davanti a me un prato e in fondo una villa.

Cammino, salgo la scalinata, a lato di una porta enorme un campanello, suono.

Nessuno mi apre, ma la porta è appena accostata, entro, odore di pane nel forno.

Un’altra porta, piccola, apro, entro, un grande atrio pieno di luce da un grande lampadario.

Una figura indistinta corre veloce davanti a me, la rincorro. Apre una porta e si infila.

Scosto l’anta della porta che mi arriva quasi addosso.

Corro giù per una scala verso la cantina, odore di muffa, quattro gradini, uno, due, tre, quattro.

La sagoma indistinta apre una botola, si infila, io mi infilo a fatica, in fondo la luce.

Vado in quella direzione, esco nel sole. Odore di erba al sole, intenso odore di fiori, mi stendo al sole...

Apro lentamente gli occhi.

SECONDA TRACCIA

Chiudo gli occhi

Per tutta la durata dell'esercizio rimango fermo e cerco di visualizzare con la mente ciò che ascolto.

Cammino lentamente, in salita, la montagna è alta, faccio attenzione a dove metto i piedi, il terreno è roccioso.

Scivolo, appoggio un ginocchio e una mano a terra. Mi rimetto faticosamente in piedi.

Cerco l'equilibrio, continuo a camminare un po' piegato in avanti ho caldo.

Il sole è alto, sono senza niente sulla testa.

Guardo in alto, la cima della montagna è lontanissima. Tanto in alto.

Faccio un passo dietro l'altro. I piedi scivolano. I sassi del sentiero rotolano sotto alle scarpe.

Odore di polvere.

Mi aiuto con le mani appoggiandomi alle rocce a lato e continuo a salire, un passo, un altro, un altro...

Mi giro e guardo la valle dietro di me. Il verde dei prati è brillante, gli alberi a macchie, le case piccoline.

Qua solo una enorme sassaia.

Salgo. Il cammino che ho fatto sembra poco e la cima lontana.

Un passo dietro l'altro, stanchezza e male ai polpacci.

So che posso arrivare, cammino, cammino, un passo con un piede, poi con l'altro.

La cima, sono in cima, in alto, intorno solo alte vette nel sole, alcune sono bianche.

L'aria è frizzante e odora di neve.

Mi stendo su una roccia al sole, sopra di me le nuvole bianche corrono veloci nel cielo...

Apro gli occhi lentamente e mi guardo intorno in silenzio.