



Arrivare

Puoi iniziare con una breve passeggiata, lasciando che sia il corpo a scegliere il punto in cui fermarsi. Una volta trovata una posizione, concediti qualche istante per sentire di essere arrivata. Non c'è nulla da modificare e nessuna sensazione da cercare. Accorgiti semplicemente di essere qui. Lascia che lo sguardo incontri ciò che ti circonda: i colori, le forme, le distanze, la luce e i movimenti. Permetti agli occhi di muoversi liberamente, come se non fossi soltanto tu a osservare il paesaggio, ma anche il paesaggio potesse incontrare e osservare te.

Incontrare la Terra

Porta l'attenzione ai piedi o alla parte del corpo che è in contatto con il suolo. Percepisci la pressione, la temperatura e la consistenza della superficie sotto di te. Inspirando, lascia che il corpo riconosca il sostegno della Terra. Espirando, consenti al peso di scendere con dolcezza. Non occorre spingerti verso il basso o sforzarti di essere radicata. Cerca il tuo allineamento più naturale e lascia che la gravità compia il proprio movimento. Puoi ammorbidire leggermente le ginocchia, muovere le dita dei piedi o spostare piano il peso. Immagina le piante dei piedi che si aprono e respirano, disponibili a ricevere e a rispondere al contatto. Nota come il corpo si organizza intorno a questo incontro: non sei soltanto appoggiata sulla Terra, sei in relazione con lei.

Entrare nello spazio vivo

Lascia ora che lo sguardo o l'attenzione vengano richiamati da qualcosa intorno a te. Può essere un albero, una pianta, una pietra, il movimento del vento, il calore del sole, il suono degli uccelli o delle foglie. Non serve comprenderlo né attribuirgli un significato. Rimani per qualche istante in ascolto della sua presenza. Nota se il respiro cambia mentre incontri ciò che hai davanti. Puoi lasciare che il tuo ritmo entri, poco alla volta, in risonanza con quello del luogo: il movimento dell'aria, il tempo di un ramo, un suono che appare e poi scompare. Senti com'è essere parte del paesaggio, non separata da esso. Forse il corpo si distende, forse il respiro si amplia, forse emerge una sensazione diversa. Non c'è una risposta giusta: resta in ascolto di ciò che accade nell'incontro.

Integrare

Porta, se ti va, una mano sul petto e una sul ventre. Percepisci il respiro che attraversa il corpo, tra il sostegno della Terra e lo spazio del cielo. Puoi pronunciare interiormente: Appartengo a questa Terra. La vita intorno a me mi incontra e mi sostiene. Rimani ancora qualche istante in silenzio. Ascolta il battito, il vento, i suoni e i movimenti dello spazio vivo intorno a te. Quando senti che è il momento, lascia nuovamente vagare lo sguardo e riprendi lentamente il tuo cammino, portando con te una traccia di questo incontro. Questa pratica è un invito a ricordare che radicarsi non significa spingere, irrigidirsi o diventare immobili. Significa entrare in relazione: sentire il sostegno della Terra e riconoscersi come parte della vita che ci circonda.