

Gestire lo stress: Sviluppare la consapevolezza (2)

Da una vita quotidiana caratterizzata dallo stress e guidata dal pilota automatico a un processo di percezione cosciente. È questo l'obiettivo di questo esercizio.



Il cammino della consapevolezza

partecipanti camminano silenziosamente in una zona del bosco prestabilita e imprimono nella mente tutti i dettagli. Alla fine rispondono a una serie di domande (ad esempio di quale colore è la panchina nei pressi del focolare? Quanti nidi d'uccello hai visto?).

Variante

In una palestra o in una sala per seminari.

Riflessione

Retroscena: il processo di consapevolezza aiuta a superare lo stress (cfr esercizio precedente «Regalare un albero»). Inoltre un cambiamento dell'ambiente che ci circonda (idealmente ritornare nella natura) ci permette di prendere una certa distanza dallo stress quotidiano e facilita l'apertura di nuove prospettive.

Valutazione dell'esercizio: quali impressioni ho provato esplorando consapevolmente la natura?

Nella vita quotidiana: ho un luogo dove ritirarmi che mi aiuta a rilassarmi e a pensare ad altro?

Fonte: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO