Giorno 5

**Percezione**

*Attraverso i sensi costruiamo la nostra visione del mondo e deduciamo cosa sia vero. Come possiamo espandere le nostre ‘abitudini’ percettive?*

Inizia restando esattamente dove sei, soffermati su cosa stai notando. Abitualmente, guardi, ascolti, ti muovi, annusi, assapori e tocchi per entrare in contatto con il mondo? Osserva le tue preferenze percettive.

Inizia facendo una scansione del tuo corpo. Siediti comodamente, o allungati sulla schiena in riposo costruttivo, con gli occhi chiusi:

* Porta l’attenzione alla sommità della tua testa.
* Osserva le sensazioni in questa parte del corpo. Potresti sentire del formicolio, o del prurito, o del dolore. Osserva senza giudizio qualsiasi tipo di sensazione in questa zona.
* Porta l’attenzione alla tua faccia e al cuoio capelluto. Potresti sentire il contatto dell’aria sulla tua pelle, il calore o il freddo, o dei piccoli spasmi dei muscoli. L’invito è quello di sentire, senza reagire, cosa stia veramente accadendo in questo momento.
* Sposta ora l’attenzione al tuo collo. Percepisci che sensazioni hai – un senso di formicolio, il contatto dei vestiti con la pelle, o i tuoi capelli che toccano il tuo corpo. Se non senti niente, aspetta. Le sensazioni sono presenti sempre, se ne siamo consapevoli o meno.
* Ora prova a sentire la parte posteriore del tuo corpo. Potresti avvertire un senso di pressione o dolore, di calore o di freddo, di compressione delle articolazioni. Se la tua mente divaga, riporta la tua attenzione in questa parte del corpo, cercando di comprendere le sensazioni che hai.
* Adesso soffermati sulla superficie anteriore del tuo corpo, il braccio destro, il braccio sinistro, il bacino, l’anca e la coscia destra, la parte bassa della gamba e il piede destro, l’anca e la coscia sinistra, la parte bassa della gamba e il piede sinistro.
* Porta l’attenzione alla pianta dei tuoi piedi.
* Nota le sensazioni nei tessuti molli della tua bocca e della lingua, dei polmoni, del cuore, del sistema digerente e degli organi riproduttivi.
* Riporta l’attenzione consapevole al tuo respiro.
* Nota se ci sono impulsi di movimento. Seguili. Muoviti come l’istinto ti fa muovere. Anziché fare esercizi o seguire schemi di movimenti predefiniti, ascolta il tuo corpo. Quello che ti fa star bene è giusto.
* Fai una pausa e ritorna ad una posizione seduta. Adesso lentamente apri gli occhi in un dialogo con la luce che è ciò che chiamiamo guardare. Puoi continuare ad essere consapevole delle tue sensazioni interiori anche includendo il senso della vista?

***Cambiare le lenti percettive***

Siediti ora con gli occhi aperti in un luogo dove puoi immaginare un ampio orizzonte:

* Pensa di essere davanti all’oceano. È una giornata calda con il sole che splende e una leggera brezza marina. C’è gente che passeggia, bambini e cani che giocano, e uccelli che volano sopra di te. Crea questa scena nella tua immaginazione: quali sono per te i colori, gli odori, la consistenza e i dettagli di questo luogo?

Ora immagina di indossare diversi occhiali da sole:

1. Indossa il primo paio di occhiali (portando le mani verso il tuo viso). Concentra la tua attenzione all’acqua, all’aria e alla terra di questo posto. Questa è la **lente geologica**, che ti mette in relazione con bilioni di anni di storia della terra. Se sei un surfista, uno scalatore di montagne, o un geologo, questa lente potrebbe esserti familiare. (Porta le braccia verso il basso per togliere ‘gli occhiali’ e ‘rinfresca’ la tua attenzione).
2. Prova un secondo paio di occhiali (portando le mani verso il tuo viso). Che cosa succede alle piante e agli animali che abitano questa scena? Questa è la **lente biologica**, che ti connette a milioni di anni passati. Spesso riconosciamo la verità emotiva della nostra vita nella vita degli animali. Se ami i cani, il giardinaggio, o se sei un biologo, potresti essere attratto da questa lente. (Porta le braccia verso il basso per togliere ‘gli occhiali’ e ‘rinfresca’ la tua attenzione).
3. Indossa il terzo paio di occhiali (portando le mani verso il tuo viso). Osserva le persone; questa è la **lente culturale**, che ti riporta a migliaia di anni fa – all’origine degli esseri umani. Se sei interessata/o alle dinamiche di genere, alla politica, alla religione, alla storia, all’architettura, o alla scelta dei vestiti che le persone indossano e agli artisti e scrittori che ti hanno preceduto in questo luogo, allora è possibile che tu stia guardando il mondo attraverso questa lente. (Ora porta le braccia verso il basso e togli ‘gli occhiali’ per ‘rinfrescare’ la tua attenzione.)
4. Prova ora il quarto paio di occhiali (portando le mani verso il tuo viso). Immagina di relazionarti con i tuoi parenti; questa è la **lente della famiglia**. Ora ti stai relazionando con decenni di storia fino al giorno d’oggi. Forse i tuoi nonni hanno camminato in questo luogo o le ceneri dei tuoi antenati sono state sparse nel mare; o ricordi picnic o gite in barca verso isole vicine. Alcuni di noi guardano il mondo attraverso la lente della famiglia. (Porta le braccia verso il basso per togliere ‘gli occhiali’ e ‘rinfresca’ la tua attenzione).
5. Per finire, prova gli ultimi paia di occhiali (portando le mani verso il tuo viso). Fai esperienza della tua **lente personale**. Ora ti stai relazionando con il tempo della durata della tua vita. Questo punto di vista include la tua educazione e formazione, le tue convinzioni e i tuoi valori, le tue esperienze di vita personali e le memorie che formano la tua percezione dei luoghi: il primo bacio sul molo, uno spettacolo sulla spiaggia, o un litigio con un amico. Ogni luogo ha una sua risonanza emotiva, che tu ne sia consapevole o meno. (Porta le braccia verso il basso per togliere ‘gli occhiali’ e ‘rinfresca’ la tua attenzione.)

Il problema con qualsiasi tipo di lente (come con i binocoli per esempio) è che se si bloccano, ci si fissa su un unico punto di vista del mondo, senza percepire altre opzioni. Allora tutti gli altri punti di vista risultano sfocati o impossibili da percepire.

L’invito è quello di guardare in vari momenti della tua giornata attraverso lenti differenti per poter essere più inclusivi. Non ci sono due persone che percepiscono la stessa cosa nello stesso modo e nello stesso momento. Cambiare lenti apre più possibilità alla comunicazione e allo scambio.

* Danza la tua danza, con la consapevolezza della tua percezione sensoriale. Cambiando le lenti mentre ti muovi, la tua gamma di percezioni si espande?

***Le sensazioni sono il linguaggio del corpo e ci mantengono informati su azioni e interazioni. Attraverso di esse riusciamo a dare senso al mondo.***