

L'ESERCIZIO DEI QUATTRO ELEMENTI

Si può affrontare meglio lo stress se il livello di attivazione rimane entro dei limiti ottimali detti finestra di tolleranza. Monitorare nel corso della giornata, in modo casuale, i livelli di attivazione, permette di prendere subito dei provvedimenti anche semplici per ridurre l'attivazione eccessiva o aumentare quella insufficiente causata da stimoli stressanti, soprattutto per prevenirne l'effetto acuto quando siamo in difficoltà. Per ricordarci di eseguire frequentemente nel corso della giornata l'esercizio dei quattro elementi si consiglia di tenere al polso un braccialetto o un elastico indossato appositamente e segnalare a se stessi l'inizio dell'esercizio tirando e rilasciando delicatamente il bracciale. In questo modo ci si radica al corpo nel momento presente riducendo i pensieri negativi.

Prima di iniziare l'esercizio è utile prendere nota del livello di stress da 0 (nessuno stress) a 10 (il massimo livello di stress che riesce a immaginare). La sequenza dei quattro elementi permette di seguire una scansione corporea dai piedi (TERRA) allo stomaco (ARIA) alla gola (ACQUA) fino alla bocca e a tutta la testa (FUOCO).

TERRA: il radicamento. La sicurezza del presente

La Terra rappresenta l'idea di radicarci nel presente consapevoli che in questo momento siamo al sicuro. Prendi 1-2 minuti per sentire i piedi a contatto con il pavimento, il sostegno della sedia o se in posizione eretta il sostegno delle gambe e del bacino. Porta l'attenzione all'ambiente intorno a sé notando uno per uno gli oggetti, prendendo nota dei primi tre sui quali cade lo sguardo. Cosa senti (rumori, suoni) intorno a te in questo momento? Quali odori percepisci?

ARIA: respirare per sentirsi centrati e in equilibrio

L'aria rappresenta forza, equilibrio e capacità di concentrarsi.

L'ansia è eccitazione senza ossigeno e blocca il naturale e fluido respiro. Portando l'attenzione al respiro, respirando profondamente e consapevolmente noterai che la sensazione di ansia diminuisce. Continua a sentire la sicurezza del qui e ora dei piedi ben piantati a terra e fai 3-4 respiri più profondi in consapevolezza, lentamente, dallo stomaco al torace, espirando completamente per far posto a nuova aria fresca, luminosa, leggera, energizzante. Mentre espiri lascia andare una parte dello stress e della tensione come soffiandola via, concentra la tua attenzione nel tuo centro interno.

ACQUA: la tranquillità e la stabilità della risposta di rilassamento
Per mezzo dell'acqua puoi entrare in una risposta di rilassamento, stabilità e tranquillità. Osserva se c'è saliva in bocca; quando si è in ansia la bocca si secca, è una risposta del sistema nervoso simpatico allo stress. Se ricominci a produrre saliva, si attiverà la risposta parasimpatica di rilassamento. Puoi provare immaginando di tenere in bocca una fetta di limone o un altro cibo che induca la produzione di acqua, in modo da essere stabile e controllare in modo ottimale pensieri e sensazioni corporee. Senti la sicurezza dei piedi ben piantati a terra, centrati sul respiro che entra ed esce, concentrati sulla produzione di saliva.

FUOCO: l'immaginazione di un posto sicuro

Il fuoco apre la porta all'immaginazione di un posto sicuro o di qualunque altra risorsa positiva. Pensa ad un luogo, reale o immaginario, che ti dia una sensazione di grande tranquillità e sicurezza. Una spiaggia dove sdraiarsi ascoltando il lento e ritmico sciabordio delle onde oppure un prato di montagna con un torrente che scorre pacifico, una stanza luminosa e accogliente o qualunque altro luogo. Dove vorresti essere?

Prendi nota di tutto ciò che osservi in questo luogo, i colori, gli odori, le forme, i suoni, gli oggetti, le sensazioni corporee. Cosa noti? Concentrati sul posto al sicuro e descrivi tutto ciò che osservi all'esterno e all'interno. Concentrati sulle parti del corpo in cui senti sensazioni piacevoli e rilassanti e goditele. Come ti senti?

Ripeti più volte nella giornata l'intera sequenza, almeno 10-15 volte al giorno, soprattutto se noti un aumento anche lieve del livello di stress o tensione. La pratica va allenata quando il livello di attivazione è tollerabile per creare una connessione positiva e rendere più efficace l'esercizio nei momenti più difficili. Al termine di ogni sequenza verifica l'effetto prendendo nota del livello di stress da 0 a 10. Concludi la sequenza con lo stesso gesto di apertura utilizzando il braccialetto.