



sumitra  
AWARENESS COACH

# IL RADICAMENTO

di Sumitra (Patrizia Beni)

Forse ti sarà capitato che qualcuno ti dicesse:  
«dovresti imparare a stare **con i piedi per terra!**»,

Oppure: «hai proprio **la testa tra le nuvole!**».

Queste espressioni possono identificare persone che magari hanno poca connessione con il corpo, o che sono molto “nella testa”.

Se questo fosse il tuo caso, probabilmente hai bisogno di radicarti!

## CHE COS'E' IL RADICAMENTO?

Il radicamento è la capacità di essere ben piantati a terra sui nostri piedi e gambe, sia in senso figurato (**indipendenza, autonomia, solidità, sicurezza...**), sia in senso **fisico** e letterale.

È quella qualità che ti permette di sentirti solido e capace di affrontare situazioni difficili, o prendere decisioni importanti.



Qual è la condizione che permettere a un albero di crescere robusto e rimanere saldamente ancorato al terreno anche nelle tempeste?

**È avere radici ben piantate nel terreno.**  
Sia in larghezza che in profondità.



La mancanza di radicamento negli esseri umani può generare ansia, paura, disagio e difficoltà a organizzare il proprio tempo e le azioni quotidiane.

Forse sai che il radicamento è parte dell'educazione umana in molte culture che danno pari importanza a **mente** e **corpo**.

In occidente, tuttavia, è un aspetto piuttosto trascurato, a causa di un focus quasi esclusivo sull'**aspetto mentale**.

La testa è importante, ma nella nostra cultura è diventata per molti l'unica cosa importante, a scapito di tutto il resto.

Non è facile rendersi conto che da piccoli veniamo educati a essere molto nella testa, ma poco a **contatto con il corpo e con le emozioni**.

La nostra **attenzione** va costantemente verso l'alto, catturata da mille pensieri, ed è lì che va anche quasi tutta la nostra **energia**.

Sapevi che così **la nostra capacità di essere solidi e ben piantati a terra si riduce e si blocca?**

Occorre allora rispolverarla facendo un po' di pratica di **radicamento**.

La paura che solitamente abbiamo nel tornare verso la terra è di perdere le nostre capacità mentali.  
Ma, al contrario, **quando siamo solidi e radicati anche la mente stessa funziona in modo molto più lucido**, e lo fa senza sforzo.

Ti ricordo che ogni volta che sperimentiamo delle tecniche che comprendano respirazioni specifiche, è possibile che tu percepisca delle **vibrazioni** nel corpo.

Potrebbe essere il caso anche di questo nuovo **esercizio** che sto per spiegarti.

## COME SI FA QUESTA TECNICA DI RADICAMENTO

Prima di iniziare, porta la tua attenzione sullo stato dei tuoi **pensieri**, delle tue **emozioni** e del tuo **corpo**.

Stando in piedi, metti i tuoi piedi paralleli alla stessa alla stessa larghezza delle anche, con la punta degli alluci leggermente rivolta verso l'interno (**come in figura 1**).

Adesso, piega le tue ginocchia in modo da abbassarti di almeno 5 cm, e che la proiezione delle tue ginocchia sia sopra gli alluci (**figura 2**).



fig. 1



fig. 2

Mantenendo la **schiena naturalmente eretta**, le **spalle aperte** e lo **sguardo orizzontale**, **inclina il busto in avanti** di circa 5-10 gradi senza piegare la schiena, come se questa fosse un unico piano inclinato. Quando te la senti, puoi anche fare l'esercizio con gli occhi chiusi (**figura 3**).

Lascia le **braccia distese**, a penzoloni e rilassate.

**Apri la bocca** e inizia a respirare espandendo e sgonfiando l'addome. (**figura 4**).

Immagina di **inspirare aria** come se provenisse da sotto la pianta dei piedi. Poi immagina che l'aria, attraverso le gambe, arrivi alla pancia, permettendole di espandersi.

Poi espira, facendo il percorso contrario. **Sgonfia la pancia**, e immagina di mandare l'aria attraverso le gambe e i piedi, fino a farla fuoriuscire nel terreno.

Ripeti questa respirazione in modo ciclico, senza interruzioni, per almeno **due minuti**.





fig. 3



fig. 4

Spesso le persone mi dicono. “**Mi tremano le gambe**”, dando a questo fatto una lettura negativa.

In realtà è vero il contrario: è un buon segno.

**È la tua energia che sta riprendendo a circolare correttamente.**

Il mio consiglio è sempre: **prova a fidarti** di quello che il tuo corpo sta facendo!

Ricorda: quando respiriamo non può accadere nulla di male. **I danni cominciano quando respiriamo poco e male**, infatti ci sottraiamo ossigeno fondamentale per le funzioni vitali.

Continuando con la tecnica di radicamento, immagina anche che ad ogni espiro crescano e si sviluppino delle **radici** sotto i tuoi piedi.

Continua così per altri **cinque minuti**.

Se durante tutto l'esercizio vieni distolto da **pensieri**, ritorna alla percezione del contatto tra i piedi e il pavimento.

Quando avrai terminato questi **sette minuti di esercizio** e prima di muoverti, nota che cosa percepisci nelle tue gambe e nei tuoi piedi. È probabile che tu ti senta come se i tuoi **piedi** fossero **sprofondati nel pavimento**.

Ti suggerisco di iniziare a **camminare** in modo molto lento e portando l'attenzione all'appoggio dei piedi per almeno altri 2 minuti, respirando normalmente.

**Nota la differenza** di ciò che accade nei tuoi pensieri, nelle tue emozioni e nel tuo corpo rispetto a prima dell'esercizio.

Ricordati di farlo con **regolarità** ogni giorno, al mattino e alla sera, per almeno **21 giorni**. Questa tecnica è molto **potente** se praticata con regolarità.

Possono però esserci delle situazioni in cui hai bisogno di uscire **velocemente** dal turbinio dei pensieri, o da emozioni che ti fanno male, e magari ti trovi nel tuo posto di lavoro e non puoi fare questo esercizio in mezzo agli altri.

Ti propongo allora una versione funzionale a tali momenti.

## COME RADICARTI RAPIDAMENTE DA SEDUTO

Siediti su una sedia mettendoti più verso il bordo, **appoggia la pianta dei piedi a terra** e metti le gambe a 90 gradi con il pavimento.

Se sei una donna e hai i tacchi, togliili se ne hai la possibilità.

Inclina la **schiena leggermente in avanti**, e lascia la **bocca aperta** solo un poco, giusto per permettere il passaggio dell'aria, e all'articolazione della mandibola di essere rilassata (come in **figura 5**).

Magari fingendo di guardare il computer, inizia a **respirare lentamente**, esattamente come avresti fatto in piedi, seguendo l'esercizio precedente per "creare" le tue radici.



fig. 5



Ti accorgerai, soprattutto se lo avrai già praticato a casa in piedi, che in pochi minuti ti sentirai più **centrato** e **rilassato** e con **maggiore chiarezza**.

Buona sperimentazione e **BUONA CONSAPEVOLEZZA!**



## RESTIAMO IN CONTATTO

### Sumitra (Patrizia Beni)

**sito** | [www.sumitra.it](http://www.sumitra.it)

**e-mail** | [sumitra@sumitra.it](mailto:sumitra@sumitra.it)

**facebook** | [facebook.com/sumitrapatriziabeni](https://facebook.com/sumitrapatriziabeni)

**instagram** | [instagram.com/sumitra\\_patriziabeni](https://instagram.com/sumitra_patriziabeni)

**linkedin** | [linkedin.com/in/sumitra-beni-8440592a](https://linkedin.com/in/sumitra-beni-8440592a)



sumitra  
AWARENESS COACH

[www.sumitra.it](http://www.sumitra.it)