

## **Piccola Meditazione della Girandola**

**(Meditazione tratta dal protocollo Mindfulness per bambini “Il Fiore Dentro, Erickson Editore)**

*E ora, quando ti senti pronto, puoi sederti o mettili nella posizione per te più comoda.*

*Puoi chiudere gli occhi o, se invece non desideri chiuderli, puoi portare il tuo sguardo su un punto a terra davanti a te.*

*Adesso, prova gentilmente a portare l'attenzione al tuo respiro, restando in ascolto del suo ritmo naturale.*

*Potresti respirare normalmente e sentire come il tuo ombelico si espande ad ogni inspirazione e si rilassa ad ogni espirazione. Portando l'attenzione al tuo respiro, potrai lasciare che tutte le altre cose restino sullo sfondo.*

*Puoi decidere di seguire il tuo respiro sin da quando nasce, arriva al punto in cui si ferma per un momento e poi esce dal tuo corpo.*

*E ora, se lo vuoi, resta ancora qui, respirando e restando nella tranquillità e nella calma.*

*Adesso prendi la girandola che si trova davanti a te, richiudi gli occhi se erano chiusi e soffia sulla girandola colorata, fai entrare l'aria dal naso e falla uscire dalla bocca.*

*La girandola si muove al ritmo del tuo respiro.*

*E ora, quando ti senti pronto, con tutta la gioia e la tenerezza di cui sei capace, lentamente apri gli occhi.*