

5.1 LEGGI L'ARTICOLO

Addestramento 0: Essere lì

Scopo

Questo esercizio ti addestra ad essere in grado di ESSERE lì a tuo agio.

Posizione

Tu e un'altra persona vi sedete a circa un metro di distanza, uno di fronte all'altro, in silenzio e con gli occhi chiusi.



Istruzioni

Non c'è nessuna conversazione. Questo è un esercizio da fare in silenzio. Non ci deve essere nessuna contrazione, movimento o qualsiasi altra cosa. Stai semplicemente seduto lì e sii lì. Quando tieni gli occhi chiusi, di solito vedi nerezza o un'area della stanza. SII LÌ A TUO AGIO.

Fraseologia

Viene usato pochissimo allenamento in questo esercizio.

L'allenatore dice l'esercizio. L'allenatore dice "Fine" per terminare l'esercizio oppure per indicare allo studente un errore. Esempio: se lo studente si addormenta; l'allenatore dice: "Fine. Ti sei addormentato. Via".

Risultato finale

L'esercizio viene fatto fino a quando sei in grado di ESSERE lì a tuo agio.