

# Sentire il freddo per non avere freddo

## Giornate di Amicizia con il Freddo

### Obiettivo

Cambiare il nostro rapporto con il freddo, per sentirci bene senza avere la necessità di coprirci eccessivamente o vivere in ambienti troppo riscaldati. Questo obiettivo può essere raggiunto con semplici tecniche che hanno lo scopo di cambiare la nostra percezione del freddo, non più come un nemico da cui difendersi, ma come una condizione con cui si può essere in armonia, anche attraverso un graduale aumento della nostra resistenza fisica.

Si propongono due incontri pomeridiani nei quali le varie tecniche verranno esposte e messe in pratica, si lavorerà con le percezioni individuali, con l'ascolto del corpo, con il respiro, con la postura, con il rilassamento, con la propria energia, con la condivisione delle proprie esperienze.

Questo è un approccio di base nel quale ognuno potrà trarre soddisfazione dallo sperimentare tecniche per sentirsi più a proprio agio con il freddo, coprirsi di meno senza ammalarsi o dal consumare meno energia per il riscaldamento .

### Strutturazione giornate

**1° incontro** – dalle 14.00 alle 16.00 – pausa –dalle 16.30 alle 18.30 ( ambiente riscaldato )

- Ascolto motivazioni , consuetudini nel vestire, familiari, lavorative dei partecipanti rispetto al freddo
- Presentazione conduttore, sue motivazioni ed esperienza
- Il freddo come nemico da cui difendersi, cenni storico-economico-sociali
- Proposte di modifica consuetudini
- Superare la divisione fra il dentro di noi e l'esterno
- Presentazione delle tecniche che verranno utilizzate
- Ascolto dei partecipanti
- Spogliarsi restando in maglietta ed a piedi scalzi
- Rilassamento progressivo del corpo
- Respirare il freddo
- Rilassamento delle spalle
- Prendere contatto con l'energia della Terra, sentendo il calore salire dai piedi e diffondersi
- Ascolto dei partecipanti

**2° incontro** – dalle 14.00 alle 16.00 – pausa –dalle 16.30 alle 18.30 ( ambiente non riscaldato )

- Ascolto dei partecipanti
- Spogliarsi restando in maglietta ed a piedi scalzi
- Rilassamento progressivo del corpo
- Respirare il freddo
- Rilassamento delle spalle
- Prendere contatto con l'energia della Terra, sentendo il calore salire dai piedi e diffondersi
- Ascolto dei partecipanti