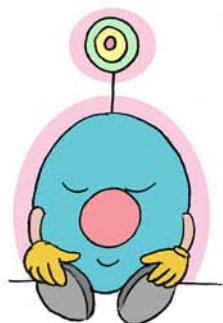


L'arte della concentrazione

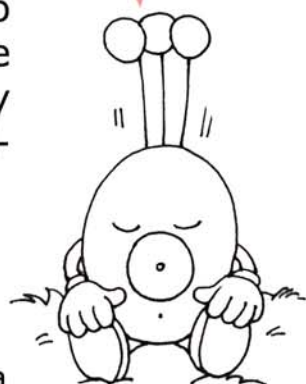
La concentrazione non è solo un'abilità, è un'arte, e serve a tutto nella vita! Parlare, camminare, ballare, cantare, leggere, studiare, e non solo, richiedono tutti una buona dose di concentrazione. Marty ha una tecnica tutta sua per rafforzare questa facoltà mentale. Radizza le sue antenne, le unisce e le ritira dentro di sé.

CI VUOLE PRATICA
PER RIUSCIRE A
CONCENTRarsi



POI RIMANE LÌ, SEDUTO E IN SILENZIO, PER TUTTO IL TEMPO CHE VUOLE.

A volte si pone una domanda, o passa in rassegna una nuova esperienza. Soprattutto gli piace ascoltare il suono del suo respiro, che va e viene come l'andirivieni delle onde sulla superficie del mare. Quando ha finito prende carta e colori e fa un bel disegno!



LA TECNICA DI MARTY

Siediti in una posizione comoda con la schiena dritta. Allarga le braccia e immagina che sono due delle tue tre antenne. Immagina che ne hai un'altra sopra la testa. Chiudi gli occhi e lentamente unisci le braccia e le mani portandole sopra la testa. Pensa che stai unendo le tue antenne. Accertati che siano dritte e della stessa lunghezza.

Ora immagina di ritirare le antenne dentro di te, abbassando le braccia fino a porre le mani sul grembo. Rimani così per tutto il tempo che vuoi, concentrato solo sul ritmo del tuo respiro.

Quando sei pronto per riattivare le tue antenne... allarga le braccia e portale sopra la testa. Poi falle scendere in posizione normale.

RICORDATI DI NON
APRIRE GLI OCCHI.

WOW! MI SENTO
CARICO!

ORA FACCIO UN DISEGNO PER
RACCONTARE QUESTA ESPE-
RIENZA A TUTTI!

