



FONDAMENTA

Percorso annuale di meditazione
PROGRAMMA DEL PERCORSO · 2026–2027

Il programma di Fondamenta

In Fondamenta costruiamo basi che possano sostenerti per molti anni.

Un percorso annuale unico, organizzato nelle quattro stagioni Radicarsi, Osservare, Trasformare e Integrare, che sviluppa competenze in modo progressivo fino all'autonomia della persona, senza una relazione maestro-allievo verticale.

Passo 1. Il respiro

Competenza: Imparare a utilizzare il respiro come punto di riferimento della presenza.

I temi degli incontri

1. Accorgersi del respiro. Riconoscere il respiro così com'è e imparare a osservarlo senza cercare di modificarlo.
2. Sentire il respiro nel corpo. Percepire dove e come il movimento del respiro si manifesta fisicamente.
3. Trovare il proprio ritmo. Riconoscere e ritrovare il proprio ritmo respiratorio attraverso una pratica consapevole del respiro.
4. Respirare con tutto il corpo. Dirigere consapevolmente il respiro nelle diverse parti del corpo e osservarne gli effetti.
5. Stabilizzare la mente attraverso il respiro. Utilizzare consapevolmente il respiro per migliorare lo stato mentale, e ridurre l'agitazione.
6. Integrare la pratica. Integrare le competenze apprese in una pratica completa da poter svolgere in autonomia.

Passo 2. Il rilassamento

Competenza: Imparare a rilassare volontariamente il corpo mantenendo presenza.

I temi degli incontri

1. La testa. Entrare in contatto con la testa e il volto attraverso il rilassamento partecipato.
2. Il busto. Percepire e rilassare consapevolmente torace, schiena, addome e bacino.
3. La parte inferiore. Portare attenzione e rilassamento alle gambe e ai piedi.
4. Il corpo completo. Unire le tre parti in una sequenza di rilassamento dell'intero corpo.
5. Tecniche rapide. Sperimentare modalità brevi per richiamare volontariamente lo stato di rilassamento.
6. Integrazione. Ripetere e consolidare il rilassamento partecipato completo.

Passo 3. Entrare nello stato meditativo

Competenza: Imparare ad accedere sempre più rapidamente allo stato di meditazione.

I temi degli incontri

1. Il conteggio lento. Utilizzare il conteggio da 21 a 1 per accompagnare gradualmente l'ingresso nello stato meditativo.
2. La stabilità del conteggio. Imparare a rimanere presenti durante la discesa, senza perdere il filo dell'esperienza.
3. La riduzione progressiva. Accorciare gradualmente il conteggio mantenendo la qualità dello stato raggiunto.
4. Il conteggio breve. Sperimentare una modalità più rapida di accesso.
5. Il conteggio 1, 1, 1. Imparare a richiamare lo stato meditativo attraverso una sequenza essenziale.
6. Integrazione. Ripercorrere le diverse modalità di ingresso e riconoscere quella più stabile.

Passo 4. Attenzione

Competenza: Imparare a dirigere e mantenere volontariamente l'attenzione.

I temi degli incontri

1. L'attenzione diffusa. Percepire contemporaneamente più elementi senza concentrarsi su uno solo.
2. L'attenzione focalizzata. Dirigere consapevolmente l'attenzione verso un unico punto o elemento.
3. Riportare l'attenzione. Riconoscere quando l'attenzione si allontana e imparare a ricondurla senza forzarla.
4. Osservare le distrazioni. Accorgersi di ciò che interrompe la continuità dell'attenzione senza seguirlo.
5. La continuità. Prolungare gradualmente il tempo durante il quale l'attenzione rimane presente e stabile.
6. Integrazione. Alternare attenzione diffusa e focalizzata all'interno di una pratica completa.

Passo 5. Presenza

Competenza: Abitare consapevolmente la propria esperienza.

I temi degli incontri

1. Essere presenti al corpo. Non rilassarlo, semplicemente esserci.
2. Essere presenti alle emozioni. Riconoscerle e rimanere presenti senza cercare immediatamente di modificarle.
3. Essere presenti ai pensieri. Riconoscerli senza seguirli.
4. Essere presenti al silenzio. Imparare a rimanere nel silenzio senza doverlo riempire.
5. Essere presenti al momento. Portare la presenza nelle azioni e nelle esperienze della vita quotidiana.
6. Integrazione. Unire corpo, emozioni, pensieri, silenzio e momento presente in una pratica più lunga.

Passo 6. Naturalità

Competenza: Trasformare la pratica in un modo naturale di stare nella propria esperienza.

I temi degli incontri

1. Meditare senza tecnica. Rimanere presenti senza dipendere necessariamente da una sequenza prestabilita.
2. Lasciare accadere. Ridurre lo sforzo e permettere all'esperienza di svilupparsi senza guidarla continuamente.
3. Fidarsi dell'esperienza. Accogliere ciò che emerge senza cercare subito di controllarlo o interpretarlo.
4. Riconoscere ciò che cambia. Accorgersi delle trasformazioni prodotte dalla continuità della pratica.
5. Portare la pratica nella giornata. Lasciare che ciò che è stato allenato durante la meditazione entri progressivamente nella quotidianità.
6. Integrazione. Sperimentare una pratica più libera, naturale e meno dipendente dalle istruzioni.

Passo 7. Autonomia

Competenza: Progettare la propria pratica.

I temi degli incontri

1. Come costruire una pratica. Definire una struttura personale sostenibile e coerente con le proprie esigenze.
2. Come scegliere. Imparare a riconoscere quale pratica utilizzare nei diversi momenti.
3. Come affrontare gli ostacoli. Riconoscere difficoltà, resistenze e interruzioni senza abbandonare il percorso.
4. Quando cambiare. Comprendere quando è utile mantenere una pratica e quando è il momento di modificarla.
5. Meditare senza il gruppo. Sperimentare la propria capacità di praticare autonomamente.
6. Celebrazione. Riconoscere il percorso compiuto e prepararsi a proseguire con maggiore autonomia.

Le quattro stagioni, passo dopo passo

Stagione 1: Radicarsi

Passo 1: Respirare. Imparare a utilizzare il respiro come riferimento della presenza.



Passo 2: Rilassarsi. Imparare a rilassare volontariamente il corpo mantenendo consapevolezza.



Passo 3: Entrare. Imparare ad accedere allo stato meditativo.



Stagione 2: Osservare

Passo 4: Restare. Imparare a dirigere e mantenere l'attenzione.



Passo 5: Essere presenti. Imparare ad abitare consapevolmente la propria esperienza.



Stagione 3: Trasformare

Passo 6: Rendere naturale. Permettere alla pratica di diventare un modo più spontaneo di stare con ciò che si vive.



Stagione 4: Integrare

Passo 7: Continuare in autonomia. Imparare a costruire, scegliere e sostenere la propria pratica.