

ESERCIZI DI MINDFULNESS

A cura di Fabrizio Didonna

TRE MINUTI DEDICATI AL RESPIRO

Durante questo breve esercizio, la prima cosa che facciamo è di assumere una posizione che ci faccia sentire svegli e presenti: possiamo decidere di restare in piedi con la schiena ben dritta e con un senso di chiaro contatto con il suolo, con il pavimento. Oppure possiamo scegliere di stare seduti, cercando magari di non appoggiare la schiena e di mantenere la schiena ben eretta e dritta, ma non rigida. Oppure ancora, possiamo scegliere di stare distesi su un letto, su un tappeto o su un materassino.

Dopo che abbiamo assunto la posizione scelta possiamo decidere se tenere gli occhi aperti o chiusi, se questo ci fa sentire più confortevoli, ed entrare piano piano nella prima fase di questo esercizio: quella della consapevolezza.

FASE 1: CONSAPEVOLEZZA: La prima cosa che facciamo è di uscire dai nostri piloti automatici e di centrarci totalmente sul presente, sul qui e ora. Dopodiché iniziano a portare attenzione alle sensazioni fisiche nel nostro corpo: proviamo a notare se c'è qualche sensazione particolare in qualche parte del corpo e dirigiamo lì tutta la nostra attenzione. Notiamo dov'è localizzata questa sensazione, in quale zona del corpo è più intensa, cercando di osservare un po' a distanza questa sensazione, senza giudicarla, semplicemente accogliendola all'interno della nostra esperienza.

E allo stesso modo portiamo l'attenzione verso l'emozione, o le emozioni, che stiamo provando in questo momento, proviamo a darle un nome, quale stato d'animo provo proprio ora. Non esistono emozioni giuste o sbagliate, qualsiasi emozione presente la accogliamo, la ascoltiamo.

Lo stesso tipo di attenzione la dedichiamo ai pensieri: proviamo a osservare quali pensieri, se ci sono, stanno passando per la nostra mente proprio in questo momento, guardandoli scorrere davanti a noi come se fossero uccelli o nuvole bianche in un cielo azzurro, accogliendo ogni pensiero come semplici fatti mentali, innocui, transitori e passeggeri.

FASE 2: RACCOGLIMENTO: E dopo che siamo diventati consapevoli di questi tre aspetti fondamentali della nostra esperienza - le sensazioni, le emozioni e i pensieri - decidiamo intenzionalmente di raccoglierci tutt'intorno al respiro. Entriamo quindi nella fase del raccoglimento e focalizziamo tutta la nostra intenzione verso il respiro, semplicemente notando le sensazioni che il respiro ci crea ad esempio a livello dell'addome mentre inspiriamo ed espiriamo.

Ora il respiro è il nostro centro, la nostra ancora, qualsiasi cosa ruota tutt'attorno al respiro, come se il respiro fosse il sole e le emozioni, i pensieri, i suoni fossero dei satelliti o dei pianeti. Niente può spegnere o indebolire la luce del sole. Restiamo profondamente centrati sul respiro.

FASE 3: ESPANSIONE: Dopo esserci raccolti intorno al respiro, entriamo nella terza fase, quella dell'espansione, aprendo il campo della nostra consapevolezza in modo da includere anche il nostro corpo preso globalmente, dalla pianta dei piedi fino alla sommità del capo. Diventiamo consapevoli sia del nostro corpo sia del respiro, un respiro ora globale, che respira in tutto il corpo, in cui possiamo forse percepire l'aria che a ogni inspirazione fluisce liberamente in tutto il nostro corpo, regalando ad ogni respiro energia e vita.