

ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

Dr. Fabrizio Didonna

Sistemati, ora, in una posizione seduta che sia per te confortevole. Puoi scegliere di stare seduto su una sedia, cercando, in tal caso, di mantenere la schiena non appoggiata allo schienale della sedia, ma mantenendo la schiena perfettamente dritta, non rigida e avendo cura di tenere i piedi paralleli con le piante dei piedi perfettamente aderenti al suolo e le mani comodamente appoggiate al suolo e alle gambe, oppure puoi scegliere di sederti su una superficie solida, sul pavimento, avendo cura di mettere dei cuscini spessi sotto il bacino in modo da sollevarti almeno 8-10 cm. dal pavimento, oppure puoi scegliere di usare una panchetta da meditazione ed in ogni caso cerca di tenere la schiena dritta, ma non rigida, le spalle rilassate ed anche il torace rilassato, la testa allineata con la schiena, le mani possono stare comodamente appoggiate sulle ginocchia oppure facendo in modo che il palmo della mano sinistra accolga dolcemente il dorso della mano destra e tenendo le punte dei pollici a contatto fra loro.

Assumi una posizione che ti permetta di sentirti presente e ben a contatto e radicato con tutto ciò che ti sostiene, una postura che ti dia un senso di calma, di tranquillità, una sensazione di essere presente a te stesso e che ti trasmetta un senso di profonda dignità. Una postura stabile, ferma, imperturbabile che solo tu puoi decidere di modificare. Osserva, allora, per un po' le sensazioni di contatto presenti in tutte quelle parti del corpo che aderiscono con ciò che ti sostiene, senti come la forza di gravità ti tiene ancorato al suolo, momento per momento.

Durante questo esercizio, come in qualsiasi esperienza di mindfulness e meditazione, non c'è alcuno stato che vogliamo raggiungere, alcun obiettivo da perseguire, ma semplicemente concediti di accogliere qualsiasi esperienza si presenti alla tua consapevolezza, momento per momento, con un senso di accettazione, di compassione e di gentile curiosità, e dopo che hai preso consapevolezza della tua postura e ti sei ben sistemato, decidi di portare la tua attenzione verso il respiro, in modo che il respiro diventi ora il tuo centro, il tuo riferimento principale, la tua ancora.

Non è necessario che respiri in un modo particolare, lascia semplicemente che il respiro respiri da sé, come d'altra parte fa sempre, da sempre, dal tuo primo giorno di vita, semplicemente limitati ad ascoltare il tuo respiro, non importa se lento o se veloce, comunque il respiro continua a respirare. In qualsiasi momento potranno comparire dei pensieri che tenderanno ad allontanarti dalla tua consapevolezza del respiro e del corpo, in questo momento. Quando questo accade semplicemente nota che sta accadendo, nota che stanno passando dei pensieri, osservali passare, accoglili, ma ogni volta cerca di riportare, il prima possibile l'attenzione al tuo corpo e al respiro. Non importa quante volte la mente vagherà altrove, ogni volta ritorna nel qui ed ora con il tuo respiro e può essere utile, per portare maggiore consapevolezza al respiro, notare attentamente le sensazioni che il respiro crea a livello dell'addome, notando come cambiano continuamente, a seconda che inspiri o espiri. Durante l'inspirazione l'addome si espande delicatamente e durante l'espirazione si sgonfia e si distende delicatamente. Puoi anche notare le brevi pause presenti tra un'inspirazione e la successiva espirazione e tra ogni espirazione e la successiva inspirazione. Ascolta profondamente questo flusso di vita continuo, interminabile, inarrestabile.

Il respiro può veramente diventare la tua ancora, perché il respiro è ciò che di più reale e concreto e presente abbiamo, momento per momento ed è sempre presente, sempre disponibile, non dobbiamo cercarlo, non dobbiamo chiederlo a nessuno, semplicemente accorgerci di lui e starci insieme, in modo accogliente, gentile, diventando testimoni del nostro respiro. Puoi anche immaginare di vedere o di percepire realmente l'aria che, carica di ossigeno, entra attraverso le narici e scende in basso fino alla parte bassa dell'addome, per poi fare tutto il percorso inverso dall'addome verso le narici durante l'espiazione, l'aria entra e l'aria esce continuamente, accogliendo qualsiasi esperienza si presenti durante questa tua osservazione. Potresti anche scegliere, se ti è più agevole, di osservare il respiro a livello del torace, notando come il torace si espande delicatamente mentre inspiri e poi si racchiude delicatamente mentre espiri, oppure puoi scegliere le narici come centro di osservazione del tuo respiro, notando attentamente le sensazioni che crea l'aria carica di ossigeno mentre entra attraverso le narici ed esce liberata dall'ossigeno dalle stesse aperture.

Ed ora prova a espandere la tua consapevolezza in modo da includere un senso del tuo corpo preso globalmente, dalla pianta dei piedi fino alla sommità del capo, prendi consapevolezza di questa sensazione di unità totale, notando come il tuo respiro, ora, si espande ovunque nel tuo corpo, sentendo come ogni parte del tuo corpo, ad ogni inspirazione, si carica di energia e di vita, sentendo, ora come tutto il tuo corpo sta respirando.