

SUL SENTIERO DELLA MINDFULNESS

2022 – 2° edizione

Conduttrice: Marta Schweiger, PhD

**1° incontro - GUIDARE LA PROPRIA ATTENZIONE:
esercitarsi a tornare nel qui e ora**



*“Oh, ho avuto i miei momenti, e se dovessi
ricominciare da capo, ne avrei di più.
Anzi cercherei di non avere altro.
Solo momenti, uno dopo l’altro, invece di
vivere tanti anni nel futuro rispetto ogni giorno”*

Jon Kabat-Zinn

1. I miei pensieri sulla linea del tempo

Se sei curioso di osservare sperimentalmente come si muove la tua mente fra passato, presente e futuro e cosa voglia dire riportarla intenzionalmente al presente, puoi svolgere l'esercizio che segue. I pensieri, i sentimenti e le sensazioni che compaiono dentro di noi hanno tutti una dimensione temporale: alcuni hanno a che vedere con il passato, altri con il presente e altri ancora con il futuro. Anche le fantasie, pur non essendo direttamente collegate con la realtà, sono generalmente associate ad un particolare contesto temporale.

Per prima cosa disegna una linea del tempo come questa su un foglio bianco davanti a te .

Linea del tempo:

Passato remoto	Passato recente	Presente	Futuro prossimo	Futuro lontano
----------------	-----------------	----------	-----------------	----------------

Parte A

Prendi un momento per concentrarti su te stesso. Fai qualche respiro profondo. Poi lascia vagare la tua mente e semplicemente osserva in modo aperto e curioso ciò che si presenta. Mentre fai ciò appoggia l'indice sulla linea del tempo. Quando i tuoi pensieri e sensazioni arrivano, sposta il dito sul punto della linea a cui essi si riferiscono.

Ci sono cinque punti: passato remoto, passato recente, presente, futuro prossimo, futuro lontano. Puoi scegliere il punto più adatto per ogni pensiero.

È normale se i tuoi pensieri si muovono velocemente fra diversi punti, e anche se convergono su uno stesso punto. Lo scopo è semplicemente notare i pensieri e dove si collocano nel tempo.

Ora, per i prossimi cinque minuti lascia vagare la tua mente, muovi il tuo indice sulla linea del tempo...e nota cosa succede.

Parte B

La seconda parte di questo esercizio è utile per fare esperienza di cosa significa "tornare al momento presente": non si tratta di eliminare i pensieri sul futuro o sul passato quanto piuttosto di averli, esserne consapevoli e lasciarli andare.

Proseguiremo dunque lo stesso esercizio, ma con un'intenzione lievemente differente, che è quella di riportare delicatamente la tua mente e il tuo corpo al presente, quando si spostano nel passato o nel futuro. Quando il tuo dito si muove a destra e a sinistra, nota semplicemente che ciò sta accadendo qui e ora. Se noti un pensiero sul futuro o sul passato, prova a dire a te stesso "**ora** sto avendo un pensiero sul passato", "**ora** sto riconoscendo che è un pensiero sul futuro". E mentre lo fai stai tornando nel momento presente e il tuo dito sarà in grado di tornare nel mezzo.

Nota che se ti sforzi eccessivamente o ti giudichi severamente finisci per correre nel futuro ("per i prossimi cinque minuti il mio dito deve stare sulla parola presente") o essere già nel passato ("ecco, mi sono distratto, non sono riuscito a farlo!"). Se accade nota che stai avendo un pensiero e lascialo andare per tornare al presente.

Adattato da: ACT: Acceptance and Commitment Therapy (a cura di Moderato, Presti, Del'Orco), Hogrefe editore, collana 100 domande (2020) - Parte IV Per vivere nel momento presente: la Mindfulness (con Marta Schweiger)

2. La consapevolezza del respiro

Cos'è la consapevolezza del respiro?

La mindfulness è stata definita da Jhon Kabat-Zinn, come "la consapevolezza che emerge dal dirigere intenzionalmente la propria attenzione, nel momento presente e in modo non giudicante, verso l'esperienza che viviamo momento per momento". La consapevolezza è un'abilità che si sviluppa con la pratica e, come ogni altra abilità, può essere pensata come un muscolo: il muscolo della consapevolezza si rafforza e diventa più

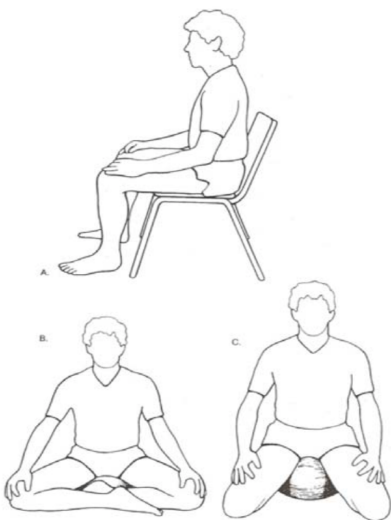


agile con l'uso. Praticare la consapevolezza non implica tanto il *fare* qualcosa né l'arrivare da qualche parte. Si tratta, invece di *essere*, permettersi di essere come già si è, e scoprire la pienezza e il vasto potenziale contenuto in questo momento. Si può coltiva la consapevolezza rivolgendo deliberatamente attenzione a cose che normalmente tendiamo ad ignorare.

Un modo facile ed efficace per iniziare una pratica di meditazione è quello di concentrare l'attenzione sul respiro, infatti la nostra respirazione è un ottimo mezzo per tornare al presente. Il respiro è un po' come tornare a casa, il luogo della pace e della tranquillità. Il respiro varia a seconda del momento: può essere breve, lungo, controllato, un po' affannato, profondo e rilassato, superficiale o corto, ma è sempre con noi, dal nostro primo vagito al nostro ultimo respiro. Se dirigiamo la nostra attenzione consapevole sulla respirazione, siamo presenti nel momento presente: concentrarsi sul proprio respiro significa immergersi nel qui e ora.

Lo scopo di questa pratica non è controllare il respiro, né tantomeno i pensieri, ma semplicemente riconnettersi all'esperienza del momento presente.

In che posizione posso praticare la consapevolezza del respiro?



La consapevolezza del respiro si può praticare sedendo in una posizione comoda, ma eretta, con la testa, il collo e la schiena allineati verticalmente, in modo da sentirsi relativamente a proprio agio senza muoversi. Questo permette al respiro di fluire più facilmente. La pratica della meditazione seduta si può fare su una sedia, o sul pavimento. Se scegliete una sedia, l'ideale è usarne una che abbia lo schienale dritto e che vi permetta di appoggiare i piedi sul pavimento. Spesso raccomandiamo, se possibile, di sedersi lontano dallo schienale in modo che la spina dorsale si sostenga da sola (vedi Figura A). Se lo riteni necessario, anche appoggiarsi allo schienale della sedia va bene.

Se scegliete di sedervi sul pavimento, fatelo su un cuscino solido e spesso che vi permetta di sollevare le natiche dal pavimento di circa 7-14 cm (un cuscino piegato una o due volte va bene; oppure potete acquistare un cuscino da meditazione, o zafu, specifico per questa pratica). Ci sono diverse posture sedute a gambe incrociate e posture in ginocchio che le persone utilizzano quando si siedono sul pavimento per praticare. Per esempio, una tra queste è la cosiddetta postura "birmana" (vedi Figura B), che consiste nell'avvicinare un tallone al corpo e appoggiare l'altra gamba davanti a sé. A

seconda di quanto sono flessibili le vostre anche, ginocchia e caviglie, le ginocchia possono toccare o meno il pavimento. Altri, invece, utilizzano una postura inginocchiata, mettendo il cuscino tra i piedi (vedi Figura C).

Che si scelga il pavimento o una sedia, la postura è molto importante nella pratica della consapevolezza. Può essere un sostegno esterno che permette di coltivare un atteggiamento interno di dignità, pazienza e accettazione di sé. I punti principali da tenere a mente riguardo alla postura sono di cercare di mantenere la schiena, il collo e la testa allineati in verticale, di rilassare le spalle e appoggiare le mani in una posizione comoda. Di solito le mani possono essere appoggiate sulle ginocchia, come nella figura 2, o posizionate in grembo con le dita della mano sinistra sopra le dita della mano destra e le punte dei pollici che si toccano appena.

Come si pratica la consapevolezza del respiro?

Quando avete assunto la postura che preferite, portate attenzione al vostro respiro. Portate piena consapevolezza sul respiro nel momento in cui inspirate e piena consapevolezza sul respiro nel momento in cui espirate. Lasciate che il respiro avvenga, inesorabilmente, notando tutte le sensazioni, grossolane e sottili, associate ad esso.

Mentre osservate il respiro, tenere gli occhi chiusi può favorire la concentrazione. Ma non è necessario meditare sempre ad occhi chiusi. Se preferite meditare con gli occhi aperti, potete mantenere lo sguardo fisso sulla parete che avete di fronte o sul pavimento.

Potete avvertire il respiro in diverse parti del vostro corpo: riconoscere il respiro a livello delle narici come aria che le sfiora più fresca quando entra e più calda quando esce; notare il passaggio del respiro nella gola; osservare il petto e le sensazioni dei polmoni che si gonfiano e si sgonfiano; percepire l'addome che si solleva con l'inspirazione e si abbassa con l'espirazione.

Potete mantenere l'attenzione sulla parte del corpo dove sentite con maggiore facilità il respiro oppure focalizzarvi su tutto il percorso che fa l'aria avanti e indietro come un'onda nel vostro corpo. La pratica del respiro è semplice, ma non è facile. Quando provate a sedervi in casa vostra senza niente da guardare se non il vostro respiro, il vostro corpo e la vostra mente, senza niente che vi intrattenga e nessun posto dove andare, la prima cosa che probabilmente noterete è che almeno una parte di voi non vuole fare questa pratica per un periodo di tempo prolungato. Dopo forse uno, due, tre o quattro minuti, il corpo o la mente ne avranno abbastanza e chiederanno di spostare la vostra attenzione su qualcos'altro, di cambiare la postura o di fare qualcosa di completamente diverso. Questo è inevitabile. Ed è proprio in quel momento che la pratica diventa particolarmente interessante e fruttuosa.

Cosa succede se mi distraigo?

Quando notate che la vostra mente si è distratta e non state più osservando il respiro, delicatamente e con fermezza riconducete l'attenzione all'osservazione del respiro. Semplicemente limitatevi a tornare ad osservare le sensazioni connesse al respiro, con un'attenzione gentile, accoglietele e limitatevi ad osservarle con uno sguardo aperto e non giudicante.

Noterai che quando pratici la tua mente può essere catturata dal desiderio di essere da qualche altra parte rispetto a dove sei. Oppure da un pensiero che riguarda il passato o il futuro. O forse la mente ti dirà che devi alzarvi o andare a mangiare qualcosa. O magari potrebbe dirti che dovresti essere diverso/a da come sei e iniziare a giudicarti.

Questo è del tutto normale e potremmo anche chiederci perché succede, ma così facendo ci perderemmo in mille altri pensieri. Quello che facciamo con la consapevolezza del respiro invece è riconoscere che arrivano questi pensieri e impulsi e lasciarli andare, usando il respiro come “ancora” che ci aiuta a restare fermi, calmi e concentrati.

Se la tua mente si allontana dal respiro o dalla pratica mille volte, il tuo compito è semplicemente quello di notare che cosa ha catturato la tua mente quando si è distratta dal respiro e ogni volta ricondurla al respiro, qualsiasi sia la natura della preoccupazione che l’ha distratta. Sii indulgente con te stesso mentre pratichi e ricorda che puoi sempre ricominciare.

Adattato da J.Kabat-Zinn (2019) Vivere Momento per momento. Tea Edizioni

Puoi scaricare l’audio della consapevolezza del respiro nella tua bacheca del corso su www.interazioniumane.it

3. Il body scan

Che cos'è il body scan?

Uno degli strumenti più utili per collegarsi al presente è il nostro corpo: è un supporto concreto e molto accessibile perché è sempre con noi. Attraverso la pratica del body scan, impareremo ad osservare deliberatamente il corpo, percepirlo, abitarlo, momento dopo momento. Il body scan è una forma di meditazione estremamente potente e rigenerante nell'essere consapevoli, aperti e curiosi rispetto alle esperienze che emergono nel qui e ora.

Quando pratichiamo il body scan, stiamo facendo esperienza del nostro corpo, spostando intenzionalmente l'attenzione su di esso, accogliendo le varie sensazioni che emergono nelle sue diverse parti. Il suo obiettivo è di (ri)mettersi in contatto con il proprio corpo nella sua interezza e connettersi con il momento presente. Il fatto che possiamo notare queste sensazioni corporee è straordinariamente interessante: senza muovere un muscolo, possiamo concentrare la nostra mente in qualunque parte del corpo che scegliamo, sentire ed essere consapevoli di qualsiasi sensazione sia presente in quel momento. Se pensiamo al nostro corpo come ad uno strumento musicale, il body scan è un modo per accordarlo. Se pensiamo ad esso



Body Scan

come ad un universo, la scansione del corpo è un modo per conoscerlo. Se pensiamo al nostro corpo come ad una casa, il body scan è un modo per aprire tutte le finestre e le porte e lasciare che l'aria fresca della consapevolezza lo percorra. Potremmo, infatti, descrivere ciò che stiamo facendo durante la pratica del body scan come una sintonizzazione o apertura a tutte le sensazioni che emergono nel momento presente. Permettendo a noi stessi di diventare consapevoli di ciò che ci sta accadendo, siamo in grado di notare ciò che di solito ignoriamo perché "è così ovvio", così "banale", così "familiare" che quasi non ci rendiamo conto che è lì, o meglio qui, nel momento presente. E naturalmente, per lo stesso motivo, potremmo dire che la maggior parte del tempo nelle nostre vite difficilmente notiamo di essere lì, cioè qui, sperimentando il corpo.

Come si pratica il body scan?

Il body scan si esegue generalmente stando sulla schiena, sdraiati su un tappetino, a letto. Si pratica la sera o la mattina o in qualsiasi altro momento della giornata. Potete anche praticarlo seduti o persino in piedi. Ci sono innumerevoli modi creativi per portare il body scan o qualsiasi altra meditazione sdraiata nella vostra vita.

La pratica del body scan consiste nell'esplorare sistematicamente ogni parte del corpo, una dopo l'altra, portando attenzione in maniera aperta, interessata e non giudicante alle sue varie parti e concentrandosi sulle sensazioni che possono essere presenti nel qui e ora. La pratica comincia di solito dal portare attenzione alle dita del piede e poi ci si muove attraverso tutte le diverse parti del corpo.

Potete praticare il body scan con un respiro, inspirando ed espirando consapevolmente, oppure praticarlo uno, due, cinque, dieci o venti minuti al giorno. Il livello di precisione e di dettaglio varierà naturalmente a seconda di quanto velocemente vi muovete attraverso il corpo, ma ogni velocità ha le sue virtù e si tratta di essere in contatto con l'insieme del vostro essere e del vostro corpo in ogni

modo possibile, indipendentemente dal tempo che dedicate alla pratica. Il punto più importante è praticare. Quanto o quanto a lungo non è tanto importante quanto darvi il tempo di farlo, ogni giorno, se possibile.

Cosa faccio se mi sento irrequieto o mi annoio durante il body scan?

È normale che dopo un po' che stiamo seduti o sdraiati nella stessa posizione, il corpo cominci a sentirsi intorpidito o agitato, ci annoiamo o ci sentiamo irrequieti. Siamo abituati da sempre a fare, fare e ancora fare e la mente potrebbe inizialmente ribellarsi quando proviamo ad essere solo presenti e consapevoli nella pratica del body scan. Tutto questo è completamente normale.

Durante la meditazione è utile resistere ai primi impulsi che ci indurrebbero a muoverci, a pensare ad altro per distrarci o smettere di meditare. Piuttosto possiamo dirigere l'attenzione proprio sulle sensazioni di noia o di irrequietezza dando loro mentalmente il benvenuto. È importante riconoscere che solo sensazioni come qualsiasi altra e, non appena si presentano, entrano a far parte della nostra esperienza nel momento presente. Per quanto scomode, queste sensazioni corporee diventano per noi potenziali alleate e maestre nel percorso della consapevolezza. Possiamo semplicemente notare le sensazioni che emergono, accompagnarle con il respiro, e poi riportare l'attenzione sulla parte del corpo che stavamo osservando. Potreste anche provare ad adottare una mente del principiante e incuriosirvi alle diverse sensazioni di irrequietezza o noia che emergono.

Cosa succede se mi addormento o provo sonnolenza?

È facile sentirsi un po' assonnati quando iniziamo a praticare la consapevolezza e usciamo dall'abitudine dell'avere sempre mente e corpo impegnati. Il nostro corpo ci dice semplicemente quello di cui ha naturalmente bisogno, cioè andare a riposare. Ci sentiamo anche assonnati a volte quando l'esperienza che sperimentiamo è travolgente, e non vogliamo viverla: possiamo chiederci se il sonno ci sta dicendo che lì c'è un qualcosa che non vogliamo sentire.

Se di tanto in tanto ti addormenti mentre mediti, consideralo un sonnellino di cui avevi bisogno. Tuttavia, se questo succede spesso, potresti provare a praticare il body scan in un momento diverso della giornata, a praticarlo seduto o in piedi, ad aprire leggermente gli occhi o magari a bagnarti il viso con un po' d'acqua prima di iniziare.

Adattato da J.Kabat-Zinn(2008) Riprendere i sensi. Tea Edizioni

Puoi scaricare l'audio del body scan nella tua bacheca del corso su www.interazioniumane.it

4. La mente come un barattolo

La nostra mente normalmente si comporta come un barattolo pieno di acqua e di sabbia o come una di quelle palle di vetro con la neve che si comprano come souvenir.

Quando qualcosa di esterno la agita l'acqua si riempie di particelle di che si muovono e la riempiono. Allo stesso modo quando qualcosa che accade ci agita la nostra mente si riempie di pensieri vorticosi e che non ci rendono lucidi

Se teniamo fermo il barattolo i granelli di sabbia o i fiocchi di neve lentamente si depositano sul fondo ... allo stesso modo fermandoci e praticando la consapevolezza del respiro anche in noi i pensieri e sensazioni si calmano.

Se invece ci facciamo catturare dai pensieri o ci preoccupiamo eccessivamente delle sensazioni, finiamo per agitare di nuovo il barattolo!

Puoi vedere questa animazione e questo video su youtube per capire meglio cosa intendiamo

Mind as a jar - <https://www.youtube.com/watch?v=QNmMH6tqiMc>

Take Five Mindfulness: Make a Mindful Jar - <https://www.youtube.com/watch?v=1MefB0P8ptA>

Puoi anche costruire un tuo barattolo della calma se pensi ti possa aiutare...ti basta un barattolo, dell'acqua e dei glitter.



Viale Andrea Doria 5 a Milano
contatti@centrointerazioniumane.it
02 23054129

CENTROINTERAZIONIUMANE.IT