

SUL SENTIERO DELLA MINDFULNESS

2022 – 2° edizione

Conduttrice: Marta Schweiger, PhD

5° incontro –

METTERE IN PAUSA IL PILOTA AUTOMATICO:
allenare presenza e consapevolezza nelle proprie giornate



“Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio.

In quello spazio risiede il potere di scegliere la nostra risposta.

Nella nostra risposta c'è la nostra crescita e libertà”

V.Frankl

“E' il vostro momento.

Il posto in cui siete seduti è il vostro posto.

È in questo punto preciso e in questo momento preciso che potete risvegliarvi.

Non è necessario che vi sediate sotto un albero particolare in un paese lontano”

Thich Nhat Hanh

1. Mettere in pausa il pilota automatico

Identikit del nostro pilota automatico

Ti è mai capitato di arrivare in un posto senza essere cosciente della strada che hai percorso? O di ritrovarti ad alzare la voce in una discussione senza in realtà volerlo fare? O di aprire un'app sul tuo telefono mentre già stai cucinando e guardando la tv e parlando con qualcun altro nella stanza?

Ecco, in tutti questi casi chi sta scegliendo probabilmente non sei tu ma il tuo pilota automatico.

Il pilota automatico è una metafora per spiegare il funzionamento della nostra mente in relazione ai nostri comportamenti.

È una modalità di default con cui funzioniamo, plasmata nel corso dell'evoluzione della specie.

Ci permette di risparmiare energie, di essere veloci e reattivi, di proteggerci adeguatamente da diversi pericoli, di svolgere molte attività quotidiane con efficacia e sufficiente precisione, di svolgere attività complesse in contemporanea.

Non è ne' buono ne' cattivo, fa semplicemente il suo lavoro.

Quando siamo in modalità pilota automatico non siamo consapevoli di ciò che accade dentro e fuori di noi e quindi non possiamo esercitare pienamente le nostre capacità di scelta.

Imparare a riconoscere il pilota automatico

1. Un'attività che ho svolto con il pilota automatico attivato

Che cosa stavi facendo?

Da che cosa ti sei accorto che il pilota automatico era attivo e sceglieva per te?

Quali vantaggi ha comportato l'attivazione del pilota automatico?

Come descriveresti la tua esperienza?

2. Un'attività che ho svolto in presenza mentale

Che cosa stavi facendo?

Da che cosa ti sei accorto che eri pienamente presente a quello che facevi?

Quali vantaggi ha comportato essere presente?

Come descriveresti la tua esperienza?

3. Un'attività che vorrei svolgere più spesso in presenza mentale

Di che attività si tratta?

Perché potrebbe valere la pena svolgere in consapevolezza quella attività?

In quale modo potresti attivamente mettere in pausa il pilota automatico?

2. Meditazione dei 10 respiri

Si tratta di una pratica molto semplice, ideata dal maestro Thich Nhat Hanh che può essere svolta anche in poco tempo (bastano infatti un minimo di 10 inspirazioni e 10 espirazioni) oppure prolungata per un tempo superiore. Si può svolgere seduti in posizione da meditazione, oppure in piedi, o seduti in macchina o su un mezzo pubblico, al bar o dovunque ci si trovi.

Consiste nel portare l'attenzione al respiro ripetendo mentalmente alcune frasi e focalizzandosi sulle sensazioni che evocano. Questo progressivamente ci riporta a uno stato di presenza mentale e rilassatezza.

	MENTRE INSPIRI	MENTRE ESPIRI
1	Inspirando, so che sto inspirando	espirando, so che sto espirando.
2	Inspiro,	espiro
3	Inspirando il mio respiro si fa profondo	espirando il mio respiro si fa lento
4	Profondo,	lento
5	Inspirando, calmo il mio corpo	espirando metto il corpo a suo agio
6	Calma,	agio
7	Inspirando sorrido,	espirando lascio andare tutte le tensioni
8	Sorrido,	lascio andare
9	Inspirando, dimoro nel momento presente,	espirando so che è un momento meraviglioso
10	Momento presente,	momento meraviglioso

Sequenza da imparare a memoria:

- Inspiro, espiro
- Profondo, lento
- Calma, agio
- Sorrido, lascio andare
- Momento presente, momento meraviglioso

Puoi scaricare l'audio della meditazione dei 10 respiri nella tua bacheca del corso su www.interazioni umane.it

4. Meditazione camminata

In che cosa consiste la meditazione camminata?

La parola meditazione generalmente evoca l'immagine di una persona seduta, ferma, concentrata su ciò che avviene nella sua mente, rispetto a quello che si sta manifestando nel suo corpo o nel contesto attorno a lei/lui.

Questa è solo una delle possibili forme di meditazione. La meditazione camminata, o cammino consapevole è una pratica utilizzata in molte tradizioni meditative, seppur presentando alcune differenze, e spesso in alternanza alle sessioni di meditazione seduta, sia come modo per riattivare il corpo che come pratica per continuare ad allenare la consapevolezza, la connessione e la calma.

La meditazione camminata consiste nel prestare attenzione all'azione del camminare, nel momento in cui si cammina per coltivare consapevolezza e presenza vigile. Quando si pratica questo tipo di consapevolezza si consiglia da un lato di accogliere ogni singolo passo, e dall'altro l'insieme dei passi, cercando di esserne pienamente consapevoli. In altre parole significa percepire le sensazioni fisiche connesse all'atto di camminare: si osserva con curiosità la pianta dei piedi mentre si appoggia al terreno, fa pressione su di esso e poi si solleva e i movimenti che compie il resto del piede, ma si può focalizzare l'attenzione anche quello che avviene nei muscoli e nelle articolazioni delle gambe e sulle sensazioni che provengono dal resto del corpo mentre si cammina. È possibile unire alla consapevolezza dei passi quella del respiro, o respirando liberamente o sincronizzando il movimento dei passi con quello del respiro.

Con che ritmo posso praticare la meditazione camminata?

Generalmente si consiglia di praticare camminando lentamente, poiché la calma dei movimenti favorisce un'attenzione più intenzionale e consapevole e diminuisce il rischio di venire travolti dall'abitudine e dall'automatismo nel camminare. Nulla vieta però, di praticare la mindfulness durante una camminata veloce, entrando in contatto con sensazioni diverse ma altrettanto interessanti. Ciò che conta è l'atteggiamento mentale con cui viviamo il camminare, ovvero la scelta di gustare ogni passo così com'è, avvertendo la sua unicità e ricchezza. Questo atteggiamento può rendere l'esperienza del camminare molto diversa da quello ci accade quando ci spostiamo da un luogo ad un altro sovrappensiero semplicemente "perché lo dobbiamo fare" o quando forziamo il nostro corpo a camminare rapidamente "perché non c'è tempo" e ciò che ha valore è solo quello che abbiamo fatto prima e faremo poi.

In che luogo posso praticare la meditazione camminata?

Una caratteristica importante da tenere presente è che quando pratichiamo la meditazione camminata non stiamo andando da nessuna parte e non siamo in competizione con nessuno e tantomeno con noi stessi: il nostro spostarsi non ha alcun obiettivo se non quello di entrare pienamente in contatto con l'esperienza. Proprio per favorire questo tipo di attitudine alcune tradizioni invitano a praticare in maniera formale la meditazione camminata al chiuso, muovendosi in circolo, oppure avanti e indietro lungo una linea. Una volta che, attraverso la pratica formale, si è familiarizzato con il tipo di attenzione che si vuole promuovere, si può portare la consapevolezza del camminare anche in molteplici situazioni di vita quotidiana attraverso la pratica informale: scegliendo di percorrere consapevolmente un tratto di strada verso l'ufficio o spingendo un carrello della spesa dentro un centro commerciale, mentre si sta facendo un'escursione all'aperto o in un brevissimo spostamento da una stanza all'altra della casa.

Cosa succede se vengo distratto dagli stimoli esterni durante la pratica?

Quando si pratica la meditazione camminata - e lo si fa ovviamente ad occhi aperti - gli stimoli che tendono a distogliere l'attenzione dal qui e dall'ora e spingere la mente al suo solito "perdersi" provengono tanto dal corpo e dalla mente quanto dal mondo esterno, e spesso si influenzano a vicenda: a distrarci può essere la vista di qualcosa che poi suscita un ricordo, oppure possiamo lasciarci condizionare da una preoccupazione che dirige la nostra attenzione verso una sensazione e la amplifica. Come in ogni altra pratica di mindfulness l'obiettivo non è impedire che questo avvenga, ma accorgersene e focalizzare nuovamente l'attenzione sulle sensazioni connesse ai propri passi.

5. La mindfulness nella vita quotidiana

Come possiamo portare la Mindfulness con noi nella nostra vita quotidiana e coltivarla giornalmente?

Ecco qualche suggerimento che può essere applicato nel corso della giornata:

- Al risveglio: praticate la consapevolezza del respiro, respirando tre volte in consapevolezza
- A colazione: portate consapevolezza a ciò che mangiate, boccone per boccone, assaporando la vostra colazione ogni momento

- Nel momento in cui chiudete la porta di casa: fate tre respiri in piena consapevolezza, prima di uscire di casa e prima di girare la chiave del portone.
- Prima dell'inizio di una lezione in università o di una riunione di lavoro: portate consapevolezza alla vostra postura, a quello che emerge nel vostro corpo e all'espressione del vostro viso. Se sopraggiunge un momento di tensione, accoglietelo, ascoltate i vostri pensieri, poi lasciateli andare, prestando attenzione di nuovo alle sensazioni del vostro corpo.
- Quando arriva un messaggio o una chiamata al telefono: fate tre respiri, prima di aprire la notifica o di rispondere alla chiamata. Successivamente leggete con consapevolezza il messaggio, o portate il telefono consapevolmente all'orecchio e ascoltate nel caso di una chiamata.
- Attendendo in fila (al supermercato, allo sportello, al semaforo....): praticate la piena consapevolezza del corpo, diventate consapevoli dei vostri piedi, delle sensazioni corporee, del vostro respiro.
- Prima di addormentarvi: inspirate profondamente in piena consapevolezza mentre percorrete con l'attenzione consapevole le sensazioni fisiche presenti facendo un body scan dai piedi fino alle testa

Adattato da "Quaderno d'esercizi di mindfulness" di Ilios Kotsou

6. App e risorse per la pratica in autonomia

Puoi scaricare sul tuo smartphone un'app con la campana della consapevolezza che suona regolarmente durante il giorno. Quando suona funziona per te come un gentile reminder, per darti l'opportunità di fermarti per un momento, notare cosa stai facendo in quel momento, e quali sensazioni interne emergono mentre lo stai facendo.

- Mindfulness bell per android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=net.langhoangal.chuongchanhniem>

- Mindfulness per per IOS

<https://apps.apple.com/it/app/mindfulness-bell/id380816407>

Puoi scaricare sul tuo smartphone alcune app per praticare la mindfulness:

- Meditazione con Petit BamBou

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.petitbambou&hl=it&gl=US>

Apple:

<https://apps.apple.com/it/app/mindfulness-with-petit-bambou/id941222646>

- Tide - Sleep & Meditation

Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=io.moreless.tide>

IOS

<https://apps.apple.com/it/app/tide-sleep-focus-meditation/id1077776989>

- Headspace: meditation & Sleep

Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=it&gl=US>

IOS

<https://apps.apple.com/it/app/headspace-meditation-sleep/id493145008>

- Smiling mind

Android

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.smilingmind.app&hl=it&gl=US>

IOS

<https://apps.apple.com/us/app/smiling-mind/id560442518>

Puoi proseguire a meditare anche guardando una serie

- Le guide di Headspace: meditazione

<https://www.netflix.com/it/title/81280926>

Puoi iniziare a leggere qualche libro sulla mindfulness

John Kabat Zinn - Ovunque vada, ci sei già

Thich Naht Hanh – Il dono del silenzio

Ronald D.Siegel – Qui e ora . Strategie quotidiane di Mindfulness

Puoi approfondire la tua pratica insieme a un gruppo

- Seguire un programma di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)
https://interazioniumane.it/formazione/?yith_wcan=1&product_cat=benessere-psicologico
- Unirti a un gruppo che pratica regolarmente
<https://zeninthecity.org/guida-alla-meditazione-gratuita-milano/>
https://interazioniumane.it/formazione/?yith_wcan=1&product_cat=benessere-psicologico

Tutto comincia adesso...buona pratica!

Per restare in contatto:

www.centrointerazioniumane.it (puoi iscriverti alla newsletter per ricevere le novità sulla tua email)

email martaschweiger26@gmail.com

tel o whatsapp 333 3307915