

SUL SENTIERO DELLA MINDFULNESS

**Ciclo di incontri dal 19 gennaio
al 16 febbraio 2022**

Conduttrice: Marta Schweiger, PhD

**2° incontro – SPOSTARSI DAL PENSARE AL SENTIRE:
sperimentare modi per riappropriarsi della propria
esperienza fisica**



“Mi piace il verbo sentire...

Sentire il rumore del mare,

sentirne l'odore.

Sentire il suono della pioggia che ti bagna le labbra,

sentire una penna che traccia sentimenti su un foglio bianco.

Sentire l'odore di chi ami,

sentirne la voce

e sentirlo col cuore.

Sentire è il verbo delle emozioni,

ci si sdraia sulla schiena del mondo

e si sente...

Alda Merini

1. Mangiare con consapevolezza

Molto spesso i pasti sono consumati velocemente, a volte anche mentre si è impegnati in un'altra attività (stare al computer, guardare il cellulare, mentre si lavora o si chiacchiera con qualcuno).

Non sempre mangiamo perché stiamo rispondendo ad un bisogno fisico di appetito, ma piuttosto perché usiamo il cibo come risposta automatica allo stress o al disagio emotivo oppure non abbiamo notato i segnali fisici di sazietà oppure perché siamo scarsamente consapevoli dei segnali fisici del nostro corpo (può capitare di confondere la fame con le sensazioni fisiche di freddo/caldo, preoccupazione, noia...).

È possibile porre un'attenzione consapevole nel momento presente e in modo non giudicante anche ad un'esperienza quotidiana e naturale come il mangiare, tramite la mindful eating.

Prendersi il tempo per gustare il cibo come un'esperienza sensoriale completa, con la giusta lentezza e consapevolezza può aiutare a notare il senso di sazietà; facilita il processo digestivo; permette di esplorare e notare sapori; è un gesto di cura verso sé stessi e mangiare può diventare un nutrimento.

Per un pasto consapevole si può portare deliberatamente la propria attenzione al cibo, senza giudicare. Includendo nel processo del mangiare non solo il gusto, ma anche gli altri sensi; al fine di osservare e partecipare pienamente all'esperienza del pasto.

Scegliere consapevolmente di esplorare con curiosità il cibo con tutti i cinque sensi. L'invito è quello di spegnere i dispositivi elettronici e assaporare insieme al cibo, anche il silenzio.

Ciò non vuol dire che sono bandite le serate pizza e film: possono essere un'eccezione consapevole, piuttosto che la regola.

Frequentemente il momento del pasto coincide con situazioni di convivialità o uno dei pochi momenti di condivisione con la famiglia; si può scegliere di mangiare consapevolmente uno semplice spuntino.

Spostando la propria attenzione al sapore del cibo, e di come cambia il gusto masticandolo, potrebbe capitare che la nostra mente commenti con "questo sapore non mi piace/mi piace" "che fame! Me lo divorerei in un sol boccone!" "Mi farà ingrassare questo cibo?". È normale che la nostra mente parli, commenti, giudichi, puntualizzi...

La consapevolezza della mindfulness è caratterizzata anche dal non giudizio. Quando notiamo un pensiero che ci porta via dal momento presente, possiamo ricordarci che è normale e scegliere - con intenzione e gentilezza- di ritornare a concentrarci sull'esperienza fisica e sensoriale del qui ed ora.

Per allenare la capacità di mangiare in consapevolezza è utile allenarla con un momento speciale dedicato alla pratica del mindful eating. Qui sotto trovi un breve script per guidarti in questa forma di meditazione.



MINDFUL EATING

Ecco un breve script per guidarti nella pratica del mindful eating

Prendi una breve pausa per fare questa pratica.

Scegli un cibo che ti piace o ti incuriosisce di piccole dimensioni e che puoi tenere in mano, può essere un frutto, un biscotto un cioccolatino o qualsiasi altro cibo.

Respira ad occhi aperti portando l'attenzione sul tuo respiro. Nota l'aria che entra ed esce dalle narici, nota il torace e l'addome che si alzano e si abbassano ad ogni respiro.

Nota anche i pensieri che arrivano, prova a permettergli di stare lì o andare via, ma senza preoccupartene o corrergli dietro; riporta semplicemente la tua attenzione sul respiro quando qualcuno di questi pensieri ti distrae.

Prendi il cibo in mano come se fosse la prima volta che ci entri in contatto, con curiosità e apertura. Concentrati sulla vista: nota la forma, il colore e le altre caratteristiche che puoi percepire con gli occhi; osserva come cambia se lo guardi da prospettive diverse.

Spostati sulle sensazioni tattili: osserva come le tue dita percepiscono questo oggetto, con quali consistenza, temperatura, caratteristiche della sua superficie puoi entrare in contatto

Chiudi gli occhi e porta il cibo lentamente il più vicino possibile al naso. Porta la tua attenzione su quello che puoi percepire con l'olfatto, il suo aroma. Nota cosa ti ricorda, a cosa lo assoceresti. Allontana il cibo fino al limite in cui puoi percepirne il profumo, poi pian piano riavvicinalo.

Portalo a contatto con la bocca, toccalo appena con le labbra e nota la temperatura, la durezza o la morbidezza, nota come cambia o come resta uguale a contatto con le labbra

Allontanalo e riapri gli occhi. Concentra la tua attenzione sui minimi dettagli che riesci a percepire con la vista, il tatto o anche l'udito: ad esempio la struttura, la tessitura, come cambia con la luce e qualsiasi altra cosa i tuoi sensi scoprano di questo cibo.

Mentre lo fai immagina il gusto, immagina come sarà all'interno della bocca e nota quello che succede dentro di te (pensieri, emozioni, modificazioni fisiche)

È ora portalo piano vicino alla bocca, aprila e porta un pezzo del cibo all'interno, richiudendo gli occhi. Nota ogni particolare del sapore: il dolce, l'amaro, il salato, l'aspro. Fai ruotare il cibo a toccare punti diversi della lingua e delle pareti della bocca. Puoi anche morderlo e notare come si comporta sotto ai tuoi denti.

Quando deglutisci segui il percorso che fa nella tua bocca, nella gola e più avanti, fino a quando non riesci più a percepirlo

Riporta l'attenzione all'interno della bocca e senti ciò che ancora puoi percepire della sua presenza e del suo gusto.

Se restano altri bocconi del cibo gustali nello stesso modo.

Poi riapri piano gli occhi e torna in contatto con tutto il resto che è presente nel qui e ora.

2. Fare una pausa sensazionale

La piena consapevolezza ci permette di essere presenti e assaporare l'esperienza che stiamo vivendo nel momento presente.

L'esperienza dei cinque sensi è una via d'accesso per una più ricca connessione consapevole con quello che accade nel qui ed ora.

Praticare la consapevolezza non implica tanto il cosa fai o quale risultato raggiungi. A più a che fare con il come: si tratta, infatti di essere pienamente connessi a te stesso e al momento che stai vivendo. Si può coltivare la consapevolezza rivolgendo deliberatamente attenzione a cose che normalmente tendiamo ad ignorare.

Di seguito sono elencate alcune attività di focalizzazione sui sensi che puoi mettere in pratica in vari momenti della giornata e in vari luoghi. Scegli quelle più adatte alle tue esigenze e cerca di spostarti dal "pensare" al "sentire" mentre lo fai. Dato che focalizzarsi sui sensi è probabilmente qualcosa di diverso dalle nostre abitudini è qualcosa che va tenuto in allenamento, come si fa con qualsiasi altra nuova abilità che si appresta ad imparare (suonare uno strumento, praticare un nuovo sport, imparare un'altra lingua...). Bastano pochi secondi o minuti, si inizia con i tempi disponibili, fino a farle diventare un rituale quotidiano.

Focalizzarsi sui 5 sensi

OLFATTO

- Scegli e indossa un profumo che ti fa sentire felice
- Prendi dei cartoncini profumati o falli tu e mettilo nella borsa, nel portafoglio o in macchina per sentirne
- Chiudi gli occhi e senti l'odore del cibo o della bevanda che stai per consumare
- Vai in un posto con un profumo particolare, come una panetteria o un negozio.
- Sdraiati in un parco dove puoi sentire l'odore di erba, fiori o altri odori esterni.
- Fermati ad annusare i fiori in un campo o in un negozio
- Abbraccia qualcuno a cui vuoi bene e senti il suo profumo
- Nota i profumi di quando c'è il sole o di quando piove

VISTA

- Scegli qualcosa da indossare prestando attenzione a forme e colori
- Guarda fuori dalla finestra e osserva ciò che vedi
- Trova un luogo che ti consenta di ammirare qualcosa di bello, come un parco, un lago, un museo o la vetrina di un negozio e fermati ad osservare
- Prendi del tempo per ammirare una raccolta di fotografie o dipinti o immagini interessanti e piacevoli
- Disegna o dipingi come ti piace fare o decora un oggetto

- Osserva i colori della natura: il colore del cielo, delle foglie di un albero, della terra
- Porta con te nel portafogli o metti come sfondo sul cellulare la foto di qualcuno che ami, qualcuno che trovi attraente
- Osserva come cambiano i colori e le ombre in diversi momenti della giornata o quando cambia il tempo
- Osserva il colore degli occhi o le espressioni del viso dei tuoi familiari e amici.

UDITO

- Ascolta un brano musicale che trovi interessante o piacevole
- Avvia una playlist e sii curioso su quello che senti
- Ascolta un audiolibro o un podcast con consapevolezza
- Canta e ascolta la tua voce
- Ascolta la voce di un attore che ti piace
- Ascolta un podcast di talk show rilassante, come un programma di giardinaggio o musicale.
- Presta attenzione ai rumori della città
- Ascolta i rumori di casa, come il ticchettio di un orologio o un elettrodomestico
- Ascolta i rumori della natura: il cinguettio degli uccelli, le cascate, il vento, la pioggia e le onde. Ascolta i suoni dell'acqua che scorre o che gocciola.
- Ascolta un esercizio di rilassamento o meditazione.

GUSTO

- Gusta qualcosa. Assaporalo lentamente e consapevolmente in modo da poter sentire tutti i suoi vari sapori.
- Assaggia un cibo nuovo e sii curioso
- Mangia un cibo a cui colleghi ricordi piacevoli
- Bevi una tisana calda o una bevanda fresca
- Succhia un ghiacciolo o un gelato.
- Trova un frutto maturo e succoso e mangialo lentamente
- Scegli consapevolmente con cosa desideri fare merenda

TATTO

- Lavora in giardino, toccando la terra fresca.
- Prepara un dolce o il pane, impastando la farina e altri ingredienti
- Tieni in mano un tessuto o un materiale che ti piace e percepiscine le caratteristiche tattili.
- Fai una doccia o bagno caldo o una doccia fredda e osserva le sensazioni dell'acqua sulla tua pelle.
- Fatti fare un massaggio o automassaggiati.
- Accarezza un cane o un gatto.
- Indossa un vestito o una maglietta che ti dia una sensazione piacevole.
- Avvolgiti in una coperta o mettiti in mezzo a una corrente di aria fresca.

3. Yoga Consapevole

Lo Yoga è una pratica che coinvolge l'utilizzo consapevole di corpo, mente e respiro. È una pratica meditativa che può avere degli effetti benefici a livello di flessibilità muscolo-scheletrico, forza, equilibrio e a livello del sistema cardio-circolatorio.

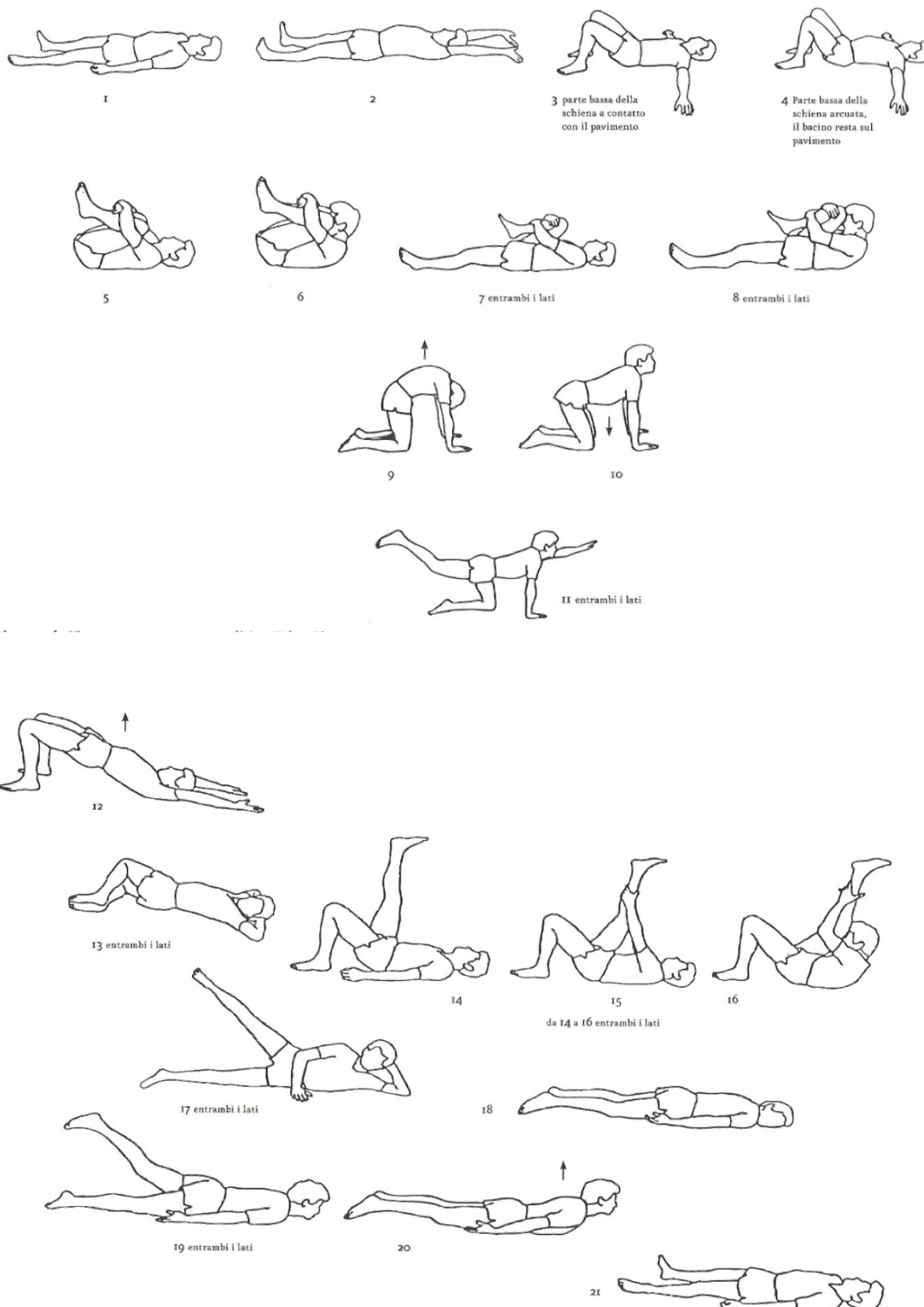
Così come per gli esercizi di mindfulness che abbiamo sperimentato insieme durante gli incontri, anche lo yoga si può praticare con un'attenzione consapevole nel momento presente e in modo non giudicante. Muoviti in maniera lenta e consapevole, notando l'esperienza e permettendole di essere così com'è. Presta attenzione ai limiti del tuo corpo, notali con gentilezza e non sforzarti eccessivamente. Osserva se arrivano anche inevitabilmente pensieri "Non riesco a farlo" "Non sono capace" "Sono bravissimo" "Ho già provato a fare un corso di yoga e l'ho lasciato dopo due lezioni" "Lo starò facendo bene?". È normale che la nostra mente vaghi, parli e commenti; riconosciamo un pensiero quando si presenta e gentilmente riaccompagniamo la nostra attenzione al momento presente. E mentre fai yoga ricordati di rilassare i muscoli del viso e sorridere!

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

Di seguito trovi delle immagini di esercizi yoga a terra e in piedi tratti dal libro Vivere Momento per Momento di J.Kabat Zinn.

Puoi scaricare le tracce audio **degli esercizi yoga** nella tua bacheca del corso su www.interazioniumane.it

Hatha yoga dolce 1



Hatha yoga dolce 2

