

Mindfulness quotidiana



Come abbiamo già visto, la Mindfulness è un approccio alla vita che si può praticare e allenare in 2 modi:

- formale e cioè in maniera strutturata e statica con la meditazione, cioè fermarsi e stare seduti, in piedi o sdraiati e concentrare l'attenzione su un solo stimolo o allargare la consapevolezza a tutto quello che si presenta
- informale e dinamica, cioè portando la piena consapevolezza al momento presente durante lo svolgimento delle attività quotidiane, al lavoro, a casa o in qualsiasi altro luogo e situazione vi troviate.

Ora vedremo il secondo tipo di pratica, quella informale e quotidiana.

Il bello della Mindfulness è che non si limita ad essere una tecnica da usare in caso di bisogno, ma da quando ci svegliamo a quando andiamo a dormire, possiamo fare della Mindfulness uno stile di vita.

Ovviamente, come per la maggior parte degli esseri umani, subito dopo il risveglio mattutino, la nostra mente ci porta a rimuginare su cosa ci aspetta, sulla pianificazione della giornata, liste mentali di cosa dobbiamo fare e conseguenti preoccupazioni su come riuscire a fare tutto. E così, poi, anche al lavoro potremmo essere presi da pensieri sul compito successivo o su quanto vorremmo che la giornata lavorativa fosse già finita, invece di essere realmente presenti e attenti a quello che stiamo facendo. La pressione e il senso di fretta, o la sensazione di sentirci sopraffatti potrebbero seguirci poi fino a casa mentre ci occupiamo delle attività domestiche, nelle nostre relazioni e addirittura nei momenti di svago o divertimento. In questo modo, a prescindere da quello che stiamo facendo, una parte (più o meno consistente) della nostra mente è impegnata ad anticipare cose da fare o che potrebbero accadere, o rivedere mentalmente quanto già accaduto, senza possibilità di goderci il presente o di concentrarsi nelle nostre azioni del momento.

Se invece, fin da quando ci alziamo, **scegliamo intenzionalmente di indossare un atteggiamento mindful**, quindi consapevole, presente, curioso e non giudicante, allora possiamo essere più lucidi, attivi e probabilmente anche più calmi e soddisfatti.

Come fare?

Ecco alcuni esempi, da cui potresti cominciare, magari partendo con uno diverso al giorno o provandone più di uno:

- Quando ti svegli al mattino, invece di buttarti bruscamente nel flusso della giornata, prenditi qualche momento per esplorare l’universo dei rumori che puoi sentire dentro e fuori dalla camera da letto.
- Mentre ti lavi il viso, i denti o altro, nota se la mente si sta già affannando in pianificazioni, previsioni e poi porta delicatamente l’attenzione a quello che stai facendo: senti l’odore del sapone o il gusto del dentifricio, percepisci la sensazione del contatto con l’acqua, la temperatura e i suoni che puoi percepire.
- Mentre ti vesti, prova a percepire la sensazione dei tuoi arti che si muovono e del contatto con i diversi tessuti degli abiti che stai indossando.
- Mentre bevi il caffè o qualsiasi altra cosa durante la colazione, concentrati su quello che senti: gli odori, il sapore in bocca, la consistenza, la temperatura di quello che stai bevendo o mangiando e assaporarlo.
- Quando esci da casa, prenditi qualche secondo per esperire gli odori, il calore o il freddo, vedere i colori e le forme intorno a te.
- Mentre guidi, cammini o vai in bicicletta, guardarti intorno ed esplora il percorso con curiosità. Vedi se puoi scoprire qualcosa che ti era sfuggito perché preso dai soliti pensieri tipici del viaggio verso il luogo di lavoro o studio.
- Durante le attività lavorative o scolastiche, prenditi qualche pausa per osservare com’è il tuo respiro: superficiale o profondo, regolare o ballerino, rapido o lento? E cosa puoi sentire e vedere dalla tua postazione?
- Prima o dopo il tragitto di rientro dal lavoro, prenditi qualche minuto per notare cosa percepisci nel tuo corpo (com’è il respiro, c’è qualche area di tensione) e nella tua mente (quali pensieri ci sono? Sono pochi e lenti, molti e affollati? Ecc..)
- Se fai qualche sport o anche solo una passeggiata, prova essere consapevole dei movimenti che l’attività richiede e come li fai e come ti senti nel corpo mentre ti muovi.
- Durante le attività di preparazione della cena, prova a portare l’attenzione ai tuoi movimenti mentre tagli, cuoci o condisci gli alimenti e a quello che puoi vedere, udire e sentire con olfatto e gusto.
- Quando lavi i piatti, presta attenzione alle sensazioni che emergono: profumo del detersivo, rumore dell’acqua e delle stoviglie, sensazioni al tatto, ecc..
- Sii consapevole dei tuoi movimenti in una qualsiasi attività della tua routine di preparazione al sonno: lavaggi, stretching, svestizione, ecc..
- Una volta a letto, prova a esplorare il tuo corpo dalla testa ai piedi, o viceversa, nota qual è la tua posizione e che sensazioni emergono: di tensione, dolore, rilassamento, stanchezza, pesantezza, calore, freschezza ecc..

Questi sono alcuni esempi che puoi provare nelle tue giornate, ovviamente non tutti nello stesso giorno, all’inizio sarebbe troppo difficile. Ma prova a fare qualche piccolo esperimento quotidiano per vedere com’è prestare veramente attenzione a quello che si fa, in maniera curiosa, aperta e non giudicante.

Indossando fin dal mattino un atteggiamento mindful, alleni i tuoi “muscoli” della consapevolezza e dell’attenzione e potresti accorgerti di quanto man mano diventi semplice essere più consapevole e presente nel qui e ora, di quanto tu possa diventare più ricettivo, lucido e magari sereno.