

Punti fondamentali per un buon sonno

Puoi tenerli sul comodino finché non diventeranno naturali.

1. Apri la tua consapevolezza e la tua attenzione a notare con curiosità tutto quello che si presenta e che sembra ostacolare il sonno: sensazioni, emozioni, pensieri, rumori ecc...
2. Prova a non focalizzarti su nessuno di questi elementi in particolare, ma a fare una panoramica, cercare uno sguardo di insieme, con un atteggiamento di disponibilità ed accoglienza, invece che di lotta e resistenza.
3. Inspira, espira, ed inspira ancora, lentamente, riempiendo la pancia. E soprattutto, non avere fretta di addormentarti, questa fretta è il maggior nemico del prendere sonno!
4. Cedi al sonno, ma non ricercarlo. Considera che non ci si addormenta sforzandosi. Il sonno arriva con la stanchezza e con il progressivo spegnimento della tua mente e del tuo corpo. Quindi non opporre resistenza all'insonnia, ma accoglila, accettala.
5. Il sonno arriverà quando smetterai di attivarti anche mentalmente, quando toglierai la tua attenzione dai pensieri, valutazioni, ricordi, previsioni, organizzazioni, giudizi, preoccupazioni. Ma non devi nemmeno cercare di scacciare questi pensieri, altrimenti continui ad attivarti.
6. Nota com'è la tua mente in quel momento: agitata, affollata, attivata, piena di pensieri? Il trucco è non dare troppa attenzione ai pensieri, non contrastarli, non lottare, non opporre resistenza, né cercare di controllarli: lascia semplicemente che i tuoi pensieri arrivino e se ne vadano da soli, come foglie che scorrono su un torrente, come nuvole in cielo.
Lasciali andare in secondo piano, come se fossero una radio in sottofondo.
7. Un modo per lasciare andare i pensieri in secondo piano e allo stesso tempo rilassarti fisicamente è osservare mentalmente il tuo corpo:
la tua posizione
 - cosa si muove nel tuo corpo
 - la temperatura delle varie parti del corpo, più o meno coperte dal pigiama e/o dalle coperte
 - il peso del tuo corpo sul materasso, di ogni parte del corpo, dai piedi alla testa.
8. Se senti qualche dolore o fastidio nel corpo, puoi provare a non opporre resistenza, osservare senza giudicare quella sensazione. Quali sono i suoi contorni? Si muove o è ferma?
Prova ad ammorbidirti intorno a quella sensazione, a respirarci dentro.
9. Poi puoi utilizzare le scale di accompagnamento verso il sonno (guidato inizialmente e poi in autonomia) come abbiamo visto nelle scorse lezioni.