

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Daide Viola

30 GIORNI DI MINDFULNESS

Esercizi per vivere con serenità
e consapevolezza

FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



pratica **M**ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via email le segnalazioni delle novità.

pratica **M** ente

ESERCIZI
PER CAMBIARE

Daide Viola

30 GIORNI DI
MINDFULNESS

Esercizi per vivere con serenità
e consapevolezza

FrancoAngeli

A Eduardo,
non c'è momento migliore di questo
per creare la vita che desideri

Grafica della copertina: Alessandro Petrini

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

INDICE

Introduzione	pag.	7
Giorno 1. La presenza mentale	»	13
Giorno 2. L'importanza del respiro	»	17
Giorno 3. Il respiro semplice	»	21
Giorno 4. Il respiro uniforme	»	25
Giorno 5. Il panorama sonoro	»	29
Giorno 6. La saggezza della non-discriminazione	»	33
Giorno 7. La presenza mentale attraverso i suoni	»	37
Giorno 8. La consapevolezza dei suoni	»	41
Giorno 9. Il panorama dell'interiorità	»	45
Giorno 10. Il mondo esteriore e il mondo interiore	»	49
Giorno 11. Il panorama visivo	»	53
Giorno 12. Il panorama olfattivo	»	57
Giorno 13. Il panorama gustativo	»	61

Giorno 14. L'equanimità	»	65
Giorno 15. Come la montagna	»	69
Giorno 16. Noi siamo la montagna	»	73
Giorno 17. L'arte di lasciar andare	»	77
Giorno 18. Come le acque del mare	»	81
Giorno 19. La metta	»	85
Giorno 20. La gratitudine	»	89
Giorno 21. La gentilezza amorevole	»	93
Giorno 22. Il perdono	»	97
Giorno 23. Come un lago	»	101
Giorno 24. La consapevolezza in movimento	»	105
Giorno 25. I movimenti di consapevolezza	»	109
Giorno 26. Le emozioni	»	113
Giorno 27. Il surf sulle onde delle emozioni	»	117
Giorno 28. Le emozioni negative	»	121
Giorno 29. Le emozioni positive	»	125
Giorno 30. La mindfulness nella natura	»	129
Conclusioni	»	133
Bibliografia	»	135

INTRODUZIONE

Secondo un recente studio le persone dedicano mentalmente il 43% del loro tempo a pensare al futuro, il 26% al passato e solamente il 15% al presente. Quindi, praticamente, si dedica quasi il 70% della vita a due dimensioni temporali che non esistono. In questo modo la vita non si vive, il tempo sfugge e il presente, domani, sarà già passato. Vivere nel presente, vivere la propria vita attraverso la piena consapevolezza dei propri sensi e dei propri processi: questa è la prospettiva della mindfulness.

La mindfulness è la pratica del vivere consapevolmente, in modo non giudicante, il cui impegno è rivolto al non perdersi nei pensieri ma al portare l'attenzione all'esperienza del corpo, delle sensazioni, dei pensieri, delle emozioni e della mente stessa.

Attraverso questo libro impariamo quindi a vivere il presente. Ma, prima di cominciarne la lettura, poniamo le premesse affinché possiamo trarre il meglio da questa esperienza lunga 30 giorni.

CHE COS'È LA MINDFULNESS?

Il termine “mindfulness” è la traduzione inglese della parola “sati” che, nella lingua pali, significa “attenzione consapevole” o “attenzione nuda”. Lo stato di sati è uno stato di “presenza mentale” che permette di vedere i fenomeni interni ed esterni così come realmente sono. Anche l'ideogramma cinese della mindfulness, “nian”, testimonia quanto appena detto, considerando che è la combinazione di due diversi caratteri:



La parte superiore significa “adesso”, mentre quella inferiore significa “cuore” o “mente”.



La mindfulness è un modo di essere o un modo di vedere
che comporta un tornare a sé.

COSA IMPAREREMO IN QUESTI 30 GIORNI?

La prima cosa che impareremo è che lo scopo della mindfulness non è quello di aggiustare qualcosa di rotto, ma di costruire qualcosa sui punti

di forza già esistenti. Ma non solo. Scopriremo: l'**importanza del respiro**, perché se possiamo respirare possiamo meditare; la **pace della mente**, perché la mindfulness ci aiuta a non credere alle storie che la nostra mente ci racconta; l'**arte di lasciar andare**, perché la mindfulness ci insegna l'impermanenza di tutte le cose; l'**equanimità**, perché la mindfulness ci permette di essere pienamente presenti a noi stessi, con tutte le mutevoli esperienze delle nostre vite; il **"surfare" sulle onde della vita**, perché con la mindfulness è possibile proteggersi da gran parte delle onde che agitano la nostra mente; la **saggezza della non-discriminazione**, perché la mindfulness ci consente di comprendere veramente le cose; e, infine, la **metta**, perché la mindfulness permette di raggiungere la benevolenza che offre amore e comprensione profonda.



Mindfulness è "respirare" l'attimo presente, quello in cui si vive, cogliendone tutte le sfumature di sapore e di intensità.

COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO?

Per 30 giorni svolgeremo vari esercizi di mindfulness per vivere con consapevolezza e presenza mentale, per aprirci alla vita, alle emozioni e


alle sensazioni così come sono, attimo dopo attimo, respiro dopo respiro. Ciascun giorno è scandito da tre momenti:

- ✓ la mattina: con due esercizi, uno formale e uno informale;
- ✓ il pomeriggio: con un esercizio informale;
- ✓ la sera: con un esercizio formale e il diario della giornata.

Esercizi formali, informali e postura. Cercando di svolgere gli esercizi tutti i giorni, con sessioni della durata di almeno 10 minuti per quelli formali e per il movimento consapevole, e di pochi minuti per quelli informali, la pratica della mindfulness si divide in esercizi:


- ✓ **formali**, caratterizzati dal fatto che si prestabilisce quando, dove e quanto praticarli;
- ✓ **informali**, determinati da circostanze occasionali, come ad esempio il trovarci in fila alle poste o il lavarci i denti.

Gli **esercizi formali** si eseguono assumendo precise posture, cioè da seduti, da sdraiati o in piedi, in base all'esercizio proposto:


- ✓ **da seduti** (indicati con il simbolo 


• 10

nocchia, il collo leggermente all'indietro con il mento inclinato verso il basso, gli occhi chiusi o socchiusi;


- ✓ **da sdraiati** (indicati con il simbolo 


In ogni caso, consultiamo un medico se abbiamo un problema fisico.

Gli **esercizi informali** (indicati con il simbolo 

Meditazione mandala. In alcuni giorni, come alternativa agli esercizi informali, coloreremo un mandala (indicato con il simbolo 

- ✓ osserviamo il mandala, in un luogo tranquillo, per 1-3 minuti oppure contando 18 respiri;
- ✓ iniziamo a colorare il mandala, arricchendolo, nel corso della giornata, di dettagli colorati;
- ✓ una volta terminato, osserviamolo per coglierne il significato espressivo.

Mindful gardening. In altri giorni, come alternativa agli esercizi informali, praticheremo la mindful gardening (indicato con il simbolo ) . Sarà l'occasione per prenderci cura di un orto, di un giardino o semplicemente di una pianta: la natura ci può offrire uno spazio privilegiato per ricollegarci con noi stessi e con la consapevolezza del presente.

Il diario. Al termine di ciascuna giornata risponderemo alla domanda “Cosa abbiamo scoperto?” (indicata con il simbolo ). Sarà l'occasione di prenderci un po' di tempo per scrivere cosa abbiamo provato e notato durante i vari esercizi proposti nel corso della giornata.

Bene, ora è il momento di cominciare questa avventura!

GIORNO 1

LA PRESENZA MENTALE



Oggi impareremo a:

- ✓ praticare la presenza mentale e la pace della mente, portando l'attenzione sui punti di appoggio del nostro corpo;
- ✓ effettuare con consapevolezza dei movimenti di allungamento verso l'alto;
- ✓ svolgere con consapevolezza un'attività quotidiana;
- ✓ portare consapevolezza sul corpo.

Esercizi formali

Esercizio 1. I punti di appoggio

Sediamoci in modo comodo e scegliamo di portare la nostra attenzione sui punti di appoggio del corpo: le palpebre o le labbra che si toccano, i glutei a contatto con il cuscino o con la sedia, i piedi che toccano il terreno. Proviamo semplicemente a lasciar posare l'attenzione sul fluire delle sensazioni corporee in questi punti di appoggio. E se di tanto in tanto la nostra attenzione si distrae, notiamo per qualche istante cos'è che l'ha attratta e poi, delicatamente, lasciamolo andare per riconcentrarci sul fluire delle sensazioni corporee così come sono, momento dopo momento, al livello dei punti di appoggio del corpo. Quando ci sentiamo pronti, facciamo un respiro profondo, stiriamoci, muoviamo le dita delle mani e dei piedi, ruotiamo i polsi e le caviglie, apriamo gli occhi, se erano chiusi, e sorridiamo.

Esercizio 2. Il movimento consapevole: l'allungamento verso l'alto

Mettiamoci in piedi. Inspirando, solleviamo lentamente le braccia verso l'esterno e portiamole parallele al pavimento. Dopo aver espirato, proseguiamo, con l'inspirazione successiva, ad alzarle lentamente fino a che le mani non si trovano al di sopra della testa. Continuiamo ad allungarci verso l'alto, con le punte delle dita che spingono verso il cielo. Sentiamo le sensazioni di allungamento nei muscoli. Quando siamo pronti, con lenerezza e in corrispondenza di un'espirazione, lasciamo scendere le braccia e torniamo nella posizione iniziale.

Esercizio informale. La consapevolezza quotidiana



Quando, appena svegli, ci laviamo il viso, viviamo l'esperienza dedicando a questo gesto tutta la nostra attenzione, esattamente come quando abbiamo portato l'attenzione sui punti di appoggio. Osserviamo il modo in cui teniamo l'acqua tra le mani, prendiamo consapevolezza della sua temperatura, della sensazione del suo contatto con la pelle del viso. Se i pensieri ci allontanano dall'esperienza, riportiamo con gentilezza la nostra attenzione sulla pratica.

POMERIGGIO

Esercizio informale. I 3 respiri di consapevolezza



Interrompiamo ciò che stiamo facendo e respiriamo 3 volte profondamente, con intenzione. Dopo i 3 respiri di consapevolezza, ci sentiremo sicuramente più presenti e in grado di andare avanti in questo momento della nostra vita. Momento presente, momento meraviglioso.

SERA

Esercizio formale. Body scan



Assumiamo la posizione sdraiata e ripetiamo: "Inspirando, sono consapevole del mio corpo. Espirando, sorrido al mio corpo. Inspirando, sono consapevole che inspiro. Espirando, sono consapevole che espiro. Inspirando, sono consapevole del mio corpo. Espirando, rilasso tutto il mio corpo".

DIARIO

Cosa abbiamo scoperto?



GIORNO 2

L'IMPORTANZA DEL RESPIRO



Oggi impareremo:

- ✓ l'importanza del respiro, attraverso l'esercizio del respiro semplice;
- ✓ a effettuare con consapevolezza dei movimenti di allungamento;
- ✓ a svolgere con consapevolezza un'attività quotidiana;
- ✓ a portare consapevolezza sul corpo.

Esercizi formali



Esercizio 1. Il respiro semplice

Sediamoci e concentriamoci sul respiro: sentiamo i polmoni riempirsi d'aria. Ascoltiamo la pancia, mentre si solleva o espande leggermente con l'inspirazione e mentre si abbassa e sgonfia leggermente con l'espirazione. Lasciamo che la pancia si rilassi mentre respiriamo. Sentiamo il respiro pervadere ogni nostra fibra prima che inizi il percorso inverso per uscire dal corpo. Lasciamo che la nostra attenzione si posi sul fluire delle sensazioni che accompagnano la respirazione. Se la mente si allontana dal respiro, notiamo dove è andata e riportiamola delicatamente al respiro. Proseguiamo la pratica ricordandoci che il nostro intento è quello di essere consapevoli della nostra esperienza in ogni momento, usando il respiro come ancoraggio grazie al quale riconnetterci con gentilezza con il qui e ora tutte le volte che ci accorgiamo che la mente non è più nel presente. Quando ci sentiamo pronti, facciamo un respiro profondo, stiriamoci e muoviamo le dita delle mani e dei piedi, ruotiamo i polsi e le caviglie, apriamo gli occhi, se erano chiusi, e sorridiamo.



Esercizio 2. Il movimento consapevole: l'allungamento

Mettiamoci in piedi. Inspirando, allunghiamo prima un braccio e poi l'altro verso l'alto, come se cercassimo di afferrare qualcosa. Lasciamo che il tallone opposto al braccio che stiamo allungando si sollevi da terra. Portiamo l'attenzione sull'allungamento che ci attraversa il corpo. Quando allentiamo l'allungamento, riportiamo il tallone a terra, abbassiamo la mano e sintonizziamoci sugli effetti che questo allungamento ha portato, per poi tornare nella posizione iniziale.

Esercizio informale. La consapevolezza quotidiana



Beviamo un bicchiere d'acqua, una tazza di tè o una tazzina di caffè vivendo l'esperienza nel suo presente, esattamente come quando abbiamo portato l'attenzione sul respiro. Osserviamo il modo in cui teniamo in mano il bicchiere, la tazza o la tazzina, e prendiamo consapevolezza dell'eventuale calore che emana, del sapore del liquido, della sua consistenza. Se i pensieri ci allontanano dall'esperienza, riportiamo con gentilezza l'attenzione sulla pratica.

POMERIGGIO

Esercizio informale. Un momento di mindfulness



Interrompiamo ciò che stiamo facendo e sintonizziamoci sul respiro in questo preciso momento della giornata, osservando il movimento della pancia durante la respirazione. Facciamo attenzione ai pensieri e ai sentimenti, ascoltandoli così come sono, senza giudizio. Siamo consapevoli di eventuali cambiamenti del modo in cui le cose ci sembrano e del modo in cui percepiamo noi stessi.