

**MENTE E CORPO**

**QUANTI PENSIERI CI FRULLANO IN TESTA OGNI GIORNO. E NON TUTTI POSITIVI. PER "PULIRE" LA MENTE DALLO STRESS QUOTIDIANO E (RI)TROVARE UN SENSO DI PACE, È UTILE QUESTA FORMA DI MEDITAZIONE**

"Stasera cosa mangiamo?". "Riuscirò a fare tutto?". Quante domande ci attraversano la mente, alternandosi a pensieri ripetitivi, come "Non mi chiama", "Il mio capo non mi apprezza", "Nessuno mi capisce"... Dei 90mila pensieri che produciamo ogni giorno, il 70% è dello stesso tono: negativo e centrato su una propria mancanza. È comprensibile che a un certo punto venga la voglia di partire per un'isola deserta, sperando di sfuggire alla routine e all'ansia. Eppure, si può fare qualcosa che abbia un "effetto detox" più duraturo di una breve fuga ai Caraibi: sette giorni di mindfulness.

**7 giorni di**  
*mindfulness*

**MENTE E CORPO**

*il programma della settimana*



parola chiave  
**consapevolezza**

Tutti abbiamo dei progetti, che facciamo in modo di realizzare. «È il meccanismo che ci ha permesso di evolverci e che attiva tutti i centri cerebrali che ci fanno prestare attenzione ai pericoli, per arrivare sani e salvi al **traguardo**» premette Maria Beatrice Toro, psicoterapeuta e istruttrice di mindfulness.

- \* Lungo il cammino, però, è facile accumulare tensioni e delusioni, alimentando una sorta di intossicazione mentale.
- \* Come si può arrivare all'obiettivo, senza sentirsi spossati? «Ritagliandosi uno spazio di **soli 15 minuti al giorno**, anche non continui, per fare pratica di consapevolezza; come avviene con la mindfulness, che migliora le capacità di attenzione e intuito».
- \* Non è tutto: gli esercizi proposti dalla dottoressa Toro **abbassano anche il cortisolo e l'adrenalina**, due ormoni dello stress, allentando le tensioni quotidiane e, alla fine, svolgendo un prezioso effetto detossinante sulla psiche e anche sul fisico.

**La scienza conferma: si allevia lo stress**

I benefici delle pratiche di consapevolezza, come la meditazione, sono condivisi da tutto il mondo scientifico: la mindfulness è una di queste. Sarebbe in grado di ridurre i livelli di stress, disintossicando la mente.

\* Un'analisi del Massachussetts general hospital di Boston (Usa) ha rivelato che, abbassandosi i livelli di stress, vi è una riduzione della densità di materia grigia nell'amigdala, l'area cerebrale delle emozioni. Una ricerca, della university of Rochester di New York (Usa), ha rivelato anche che migliora i disturbi dell'umore.



Facciamo iniziare il programma di lunedì, ma si può partire da qualsiasi giorno. L'importante è fare pratica per 15 minuti al giorno. Poi, può diventare una buona abitudine da mantenere di settimana in settimana, per prolungare il benefico effetto detox.

*lunedì*

Puntiamo la sveglia un quarto d'ora prima del solito. E iniziamo.

\* **5 minuti di respiro consapevole** Sediamoci sul letto, con la schiena dritta. Puntiamo il timer, chiudiamo gli occhi, e iniziamo a respirare. Prestiamo attenzione all'inspirazione e all'espiazione, facendo caso al percorso che l'aria compie nel nostro corpo. A ogni respirazione diamole il benvenuto, accompagniamola nel tragitto. Se la mente si distrae torniamo a **sentire il respiro** e se è poco profondo, pensiamo: "Ho inspirato un respiro breve, ho espirato un respiro breve". Al suono del timer, facciamo un ultimo respiro sciogliendo la posizione.

\* **5 minuti immobili** Scendiamo dal letto, indossando qualcosa che ci tenga i piedi caldi. Ripuntiamo il timer sui 5 minuti e divarichiamo leggermente i piedi. Restiamo immobili, scegliendo un punto sul muro su cui poggiare lo sguardo, a un'altezza tra il cuore e la parte inferiore degli occhi. Quando siamo pronti, portiamo il peso sul piede sinistro. Dopo 3-4 respiri, portiamo il peso sul piede destro, sollevando il sinistro. Ripetiamo la sequenza. Infine, appoggiamo entrambi i piedi.

\* **5 minuti di mindful eating** Prestiamo attenzione al **gusto**. Osserviamo ciò che mangeremo o che berremo. Giriamo il cibo: che consistenza ha? Che profumo ha? A ogni respirazione inaliamone l'aroma: Mastichiamo e sentiamo come il boccone scende verso l'esofago.

*martedì*

Oggi tocca al senso della **vista**.  
\* Questo esercizio si può fare in qualunque momento della giornata. Sediamoci al centro di una stanza, in un luogo dove sappiamo che staremo tranquilli. Respiriamo profondamente, fino a quando non percepiamo di essere connessi con noi stessi, nel presente. Annusiamo l'aria, **abbracciamo l'ambiente con lo sguardo**, osservando gli oggetti. Scegliamone uno che ci incuriosisce e guardiamolo come se fosse la prima volta che lo notiamo. Non chiediamoci a cosa serve, ma facciamo attenzione alla forma, senza valutarlo o studiarlo.

\* **Ascoltiamo le sensazioni visive**. Diamo, infine, un nome all'oggetto. Se è qualcosa che utilizziamo, ringraziamolo, altrimenti prendiamone atto e facciamo un ultimo respiro per alzarci.

*mercoledì*

Mindfulness non è solo staticità, ma anche **movimento**.  
\* Oggi, ci dedichiamo a una camminata consapevole. In uno spazio tranquillo, magari nel verde, facciamo qualche passo avanti, sentendo i piedi che si appoggiano a terra. Voltiamoci e torniamo indietro. Definiamo, poi, un tragitto e seguiamolo. Prima **ascoltiamo il tallone**, poi il centro della pianta e poi le punte di entrambi i piedi che si alzano e si abbassano.  
\* Passo dopo passo, restiamo in contatto con le **percezioni del piede**. Se la mente si distrae, ritorniamo a sentire ciò che stanno provando le nostre estremità inferiori.

**MENTE E CORPO**



*giovedì*

Indirizziamo le energie verso azioni che hanno importanza per la nostra vita, come il decluttering, **il riordino**.

\* Per scegliere come sistemare, però, è importante ascoltare la legge morale dentro di noi e capire che valore ha ciò che abbiamo. Scegliamo un piccolo spazio, come può essere una **mensola** o un cassetto del comodino. Prima di eliminare il superfluo, chiediamoci cosa conta davvero per noi e in base a quali valori, come l'affetto, la famiglia, l'armonia.

\* Prima di buttare qualcosa, ringraziamo. Eliminare ciò che ci appesantisce ci farà **essere più presenti** a noi stessi.

*venerdì*

Oggi è la giornata del **tatto**: respiriamo con le dita.

\* Apriamo le mani di fronte a noi, con il palmo rivolto verso il volto. Con l'indice di una mano, ispirando **seguiamo la lunghezza del pollice** dell'altra mano. Arrivati alla punta del pollice, fermiamoci, tratteniamo l'aria per un istante. Espirando, poi, scendiamo dall'alto verso il basso del pollice. Facciamo una piccola pausa e ripetiamo l'esercizio per tutte le 10 dita, per i 10 respiri pieni e consapevoli.

*sabato*

Via con l'**immaginazione**. Seduti, con la schiena dritta e gli occhi chiusi, andiamo con la mente su un pianeta all'interno dell'universo.

\* **Respiriamo profondamente**, fino a quando non avvertiamo una sensazione di pace. Su quel pianeta ci sentiamo connessi con un mondo vivo, che ci fa sperimentare una sensazione di infinito. In quella vastità di gloria possiamo tornare ogni volta che **desideriamo, per allontanarci dalla routine** che ci crea malessere. Ora, quindi, torniamo di nuovo sulle strade che conosciamo, e immaginiamole tranquille, stiamo camminando liberi e sicuri.

\* Iniziamo ad avvertire delle sensazioni corporee, sentiamo di essere seduti con la schiena dritta. Appena siamo pronti, riapriamo gli occhi.

*domenica*

Sediamoci in un luogo comodo, con la schiena dritta. Ispiriamo ed espiriamo, fino a trovare un contatto con noi stessi.

\* Ispiriamo e tratteniamo l'aria, per un momento. Poi, espirando, buttiamo fuori tutto ciò che è estraneo a ciò che siamo noi. Restiamo noi, quindi, **in contatto con noi stessi**. Ispiriamo e tratteniamo l'aria per qualche secondo, immaginando di portare dentro di noi l'ambiente che ci circonda; poi, di nuovo, espiriamo e lasciamo andare ciò che non è noi. Facciamo spazio ai bisogni, i nostri, e dichiariamoli. Ispiriamo e tratteniamo di nuovo l'aria, ed espirando esprimiamo ciò che desideriamo. È lo stesso desiderio di sempre? Accogliamo i cambiamenti. Alla fine, scriviamo le parole venute in mente.



**ALLA FINE DI OGNI GIORNO SIAMO GRATI A NOI STESSI PROPRIO PER ESSERCI DATI IL TEMPO DI MEDITARE.**



e ora...

**come ci si sente?**

Che cosa è successo in questa settimana? Come ci vediamo? Sentiamo di esserci disintossicati? «Passare dalla modalità del fare a quella dell'essere ha notevoli benefici. Avremo sperimentato la sensazione di aver tolto il pilota automatico e di avere vissuto seguendo il proprio sentire. L'attenzione è più presente, il cuore trova un senso di pace, la mente osserva anziché valutare, c'è un maggiore atteggiamento di accettazione e si sperimenta ciò che accade momento dopo momento» assicura la dottoressa Maria Beatrice Toro.

**DA LEGGERE**



**7 GIORNI DI MINDFULNESS**  
**Esercizi per ritrovare se stessi in un mondo frenetico**

di Maria Beatrice Toro.  
**Franco Angeli**  
13 euro,  
9,50 euro l'ebook,  
disponibile sui  
principali store online.

Servizio di Antonella De Minico.  
Con la consulenza della dottoressa Maria Beatrice Toro, psicologa,  
psicoterapeuta e istruttrice di mindfulness a Roma.

**Una preghiera di "gentilezza amorevole"**

**Siamo gentili verso noi stessi e verso il prossimo. Non stanchiamoci di esserlo, nonostante non riceviamo in cambio lo stesso trattamento.**

**Cerchiamo di volerci bene e ripetiamo a noi stessi questa preghiera di gentilezza amorevole: "Che io possa essere felice. Che io possa**

**essere al riparo dalla sofferenza. Che io possa essere libero. E in pace con tutto quello che viene e quello che va".**