

Marina Innorta

I quaderni di My Way Blog

#1 - Esercizi per

Calmare la mente

Copyright © 2018 Marina Innorta

Tutti i diritti riservati

www.mywayblog.it

Email myway.marina@gmail.com

ISBN: 9781983194580

Indice

Una passeggiata in collina	7
La mente scimmia	8
Mindfulness	12
#1 Respirare (per rilassare il corpo e la mente)	19
#2 Sedersi ad ascoltare (per osservare ciò che accade)	25
#3 Il mindful check-in (per rompere gli automatismi)	31
#4 La passeggiata con gusto (per ritrovare la bellezza dietro l'angolo)	39
#5 Lasciare andare le preoccupazioni (per fare spazio quando la mente è troppo affollata)	43
#6 Osservare e disegnare (per riconnettersi con la natura)	51
#7 Risvegliare i sensi (per riconnettersi con il corpo)	55
#8 Tre respiri (per combattere la dipendenza da internet e altre compulsioni)	59
#9 Un rituale di concentrazione (per ritrovare il focus nel mezzo del caos)	65
#10 La doccia consapevole (per lavare via lo stress)	71
Bibliografia essenziale ragionata	77

#4 La passeggiata con gusto (per ritrovare la bellezza dietro l'angolo)

Quando la nostra mente è agitata, o anche solo sovraffollata di pensieri, tendiamo ad attraversare la nostra giornata sfrecciando da una occupazione all'altra, pervasi da un senso costante di urgenza e ansia.

A volte ho la sensazione che sia la nostra mente scimmia a farci vedere la giornata come una sequenza interminabile di impegni gravosi che ci fanno andare in affanno. Sai, quella vocina molesta che ti dice che non ce la farai, che arriverai di nuovo in ritardo, che quella situazione al lavoro sta per trasformarsi in un enorme problema, che i tuoi pavimenti non sono abbastanza puliti e che non avresti dovuto mandare tuo figlio a scuola vestito in quel modo.

A volte, al contrario, è proprio l'organizzazione della nostra vita, sempre di corsa, schiacciati dagli impegni, con troppe cose a cui badare, a nutrire la scimmia nella nostra testa, che trova buon gioco nell'agitarsi e nel rimproverarci di continuo.

Qualunque sia la direzione del legame causa-effetto, un possibile rimedio all'affanno e alla perenne rincorsa del tempo, sta nel cominciare ad assaporare la vita. Assaporare è una bella parola: evoca il gusto, la lentezza, l'idea dell'assaggio, dell'attenzione. Secondo alcuni psicologi¹ **assaporare la vita** significa avere la capacità di prestare attenzione alla gioia, al piacere e ad altri sentimenti positivi che proviamo nella vita. Significa essere presenti, coinvolti e attenti quando sperimentiamo esperienze positive: non lasciare cioè che ci scivolino addosso mentre siamo distratti pensando ad altro.

¹ F. Bryant, J. Veroff, *Savoring: A new model of positive experience*, Psychology Press, 2017.

Ogni mattina, per andare a lavorare, prendo l'auto. Guidare in genere mi piace, sono un tipo prudente e se non c'è traffico per me stare al volante è rilassante. Per andare in ufficio percorro un tratto di tangenziale e quando esco mi trovo su una strada a scorrimento veloce che costeggia un grande parco. Vado verso una zona collinare; davanti a me non ci sono palazzoni o fabbriche, ma un orizzonte aperto in cui si vedono i colli ricoperti di verde. L'ultimo tratto poi è praticamente campagna, con grandi pini che costeggiano la via. Tra l'uscita dalla tangenziale e l'ufficio sono solo pochi minuti, ma se concedo a me stessa di prestare attenzione a quello che mi circonda, sono minuti piacevoli. Sto guidando, mi sento al sicuro dentro la mia auto; c'è questo paesaggio gradevole che si apre davanti a me, sempre lo stesso, ma un po' diverso ogni giorno a seconda della stagione e delle condizioni del tempo.

Qualche anno fa, in un momento in cui stavo male a causa dell'ansia e degli attacchi di panico, non mi soffermavo mai a guardare quello che avevo attorno. Ero sempre molto preoccupata, la mia mente ruminava problemi su problemi. Quel tragitto in auto avrebbe potuto essere una piccola parentesi gradevole prima di arrivare in ufficio. Però io non ero in grado di fare attenzione, perché i pensieri mi trascinarono altrove e l'anticipazione del futuro (la giornata lavorativa con i suoi normali problemi) mi impediva di assaporare quella breve parentesi di piacevolezza.

Adesso non è più così; se adesso la maggior parte delle mattine mi ricordo di prestare attenzione a quello che mi circonda e di non farmi travolgere dai pensieri, è anche grazie al fatto che mi sono esercitata a lungo con le pratiche di *mindfulness*. La passeggiata consapevole è forse una delle pra-

tiche più belle da fare. Richiede un pochino di tempo, almeno venti minuti, meglio ancora mezz'ora, ma ne vale la pena.

Quello che devi fare è semplicemente uscire di casa per una passeggiata. Se c'è bel tempo meglio ancora, ma anche se dovesse esserci cielo coperto o un po' di pioggia si può fare lo stesso. Lascia a casa il cellulare se puoi, oppure se proprio preferisci portarlo, mettilo in tasca e ricordati di non tirarlo fuori per una controllatina veloce ai tuoi *social* o quel che è. Se vicino a te c'è uno spazio verde, può essere una buona idea andare in quella direzione, ma anche se sei in città, nel tuo quartiere, va bene lo stesso.

Cammina e guardati attorno. Cerca di notare tutte le cose gradevoli che incontri mentre cammini. Per esempio una pianta, un bel cancello in ferro battuto, un campanile che si staglia alto nel cielo, le nuvole, un bambino vestito di rosso. Concentrati anche sugli odori, se ne avverti: la strada bagnata se ha appena piovuto, qualche cespuglio fiorito, il profumo di pane o di dolci se passi vicino a un forno. Puoi anche soffermarti sulle sensazioni del tatto: il tepore del sole sul viso, i piedi comodamente avvolti nelle scarpe che pestano il terreno, la brezza tra i capelli. Cammina con naturalezza e cerca di registrare tutti questi particolari positivi che accompagnano la tua passeggiata. Assapora con calma ogni momento. Immergiti nella bellezza che hai attorno. Anche se ti sembra che ce ne sia poca, guardati attorno con attenzione e vedrai che qualcosa di bello che colpisce il tuo sguardo c'è sempre.

Camminare di solito calma la mente, e l'effetto è sicuramente potenziato se mentre camminiamo, invece di farci tenere ostaggio dai pensieri, cerchiamo di restare presenti a ciò che abbiamo attorno, allenando l'osservazione. Se poi dirigiamo con consapevolezza l'attenzione verso quello che c'è

di bello attorno a noi, verso la piacevolezza degli oggetti e delle sensazioni, allora la nostra passeggiata può diventare davvero rigenerante.

La ripetizione di questo genere di esercizi ci porta poi naturalmente, un giorno dopo l'altro, a prendere l'abitudine di essere più attenti e consapevoli, a notare tutto il bello che c'è attorno a noi e ad assaporare i momenti piacevoli durante le nostre giornate.

Data _____

Oggi ho fatto una passeggiata consapevole.

Cosa hai notato di bello attorno a te? Cosa ti ha colpito?

Come ti sentivi prima di fare l'esercizio? E dopo? È cambiato qualcosa?

Pensi di farlo ancora? Se sì, prendi un impegno con te stesso e scrivi qui quando farai la tua prossima passeggiata consapevole.
