

Esercizio: catturare l'attenzione

La mindfulness è la concentrazione e attenzione mentale sul momento presente senza giudicare.

Il seguente metodo si è dimostrato scientificamente positivo per la salute e la serenità personale delle persone di tutte l'età.

Dedicarsi a esercizi quotidiani di consapevolezza aiuta ad assumere questa attitudine mentale più facilmente nella vita di tutti i giorni.

Si consiglia di fare gli esercizi a orari stabiliti ad esempio: la mattina prima di iniziare la giornata, nella pausa pranzo e la sera, magari quando si va a dormire, ciò facilita il sonno.

I seguenti 10/15 minuti di esercizi, sono stati concepiti per allenare due tipi di attenzione: la concentrazione, o focalizzazione dell'attenzione, e l'open monitoring, (l'auto monitoraggio), un'ampia consapevolezza delle sensazioni e del mondo circostante.

Come fare?

- 1) Siediti in posizione eretta, stabile, con le mani appoggiate sulle cosce;
- 2) Abbassa o chiudi gli occhi: come ti senti più a tuo agio;
- 3) Presta attenzione al tuo respiro, seguendo il suo movimento lungo il corpo;
- 4) Percepisci le sensazioni intorno al ventre mentre l'aria entra ed esce dal naso e dalla bocca.
- 5) Scegli una parte del tuo corpo influenzata dal respiro e concentra lì la tua attenzione. Controlla la concentrazione;
- 6) Quando ti accorgi che la tua mente si distrae, richiamala all'attenzione sul tuo respiro;

Dopo cinque minuti passa dalla concentrazione al monitoraggio.

E... ora... immagina la tua mente è come un grande cielo aperto in cui: i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e le tue sensazioni sono nuvole passeggere;

- 7) Percepisci il tuo corpo che si muove insieme al tuo respiro.

Sii ricettivo/a verso le tue sensazioni, prendendo nota di ciò che scaturisce nel preciso istante. Presta attenzione al cambiamento dell'esperienza, dei suoni, aromi, e pensieri;

Dopo circa cinque minuti, solleva lo sguardo, apri gli occhi e muovi le dita delle mani e dei piedi