

Istruzioni per la pratica della Mindfulness



Quando?

Quando sederti a far pratica è una tua scelta, ma meglio se provi a farlo regolarmente. Si potrebbe iniziare con 15 minuti per 3 o 4 volte alla settimana.

Se dovesse essere troppo scoraggiante o difficile prenderti il tempo per fermarti a meditare, puoi anche partire da una volta a settimana. All'inizio l'importante è provarci, magari decidendo preventivamente in quale giorno e in quale momento farlo, piuttosto che aspettare il momento migliore e attendere che ci siano tutte le condizioni perfette per farlo.

Ci sarà sempre qualcosa che si mette in mezzo e ci saranno sempre giorni in cui non ne avrai voglia di farlo: semplicemente guarda a queste difficoltà e distrazioni per quello che sono, e fai comunque pratica quando lo hai deciso. Se ti siedi solo quando te la senti o quando ti è comodo è come attendere una congiunzione astronomica tipo l'eclissi solare... ti accorgerai che nel tempo queste condizioni non si presenteranno quasi mai.

Dopo aver praticato regolarmente in questo modo, spesso le persone gradualmente tendono a non aver più bisogno di programmare le sessioni di pratica e a farlo con regolarità spontaneamente perchè diventa un'attitudine, un approccio alla giornata.

Dove?

Quello che conta è che il posto che scegli ti consenta di non avere troppe distrazioni o stimoli disturbanti, magari un posto dove tu possa chiudere la porta e stare da solo. Può essere di grande aiuto spegnere il computer, mettere silenzioso il cellulare, togliendo anche la vibrazione e chiedere ai familiari o altre persone presenti di lasciarvi un po' di tempo senza disturbarvi.

Se questo in casa non fosse possibile, potreste provare in auto, dopo aver parcheggiato, prima di rientrare. Oppure potreste meditare con gli auricolari prima di dormire o prima di alzarvi, quando è più probabile che sia maggior quiete intorno a voi.

Questo vale soprattutto all'inizio, poi potresti diventare capace di meditare anche all'aperto o in presenza di altre persone.

Tieni presente che non sarai mai in grado di eliminare completamente ogni distrazione, perciò non provarci nemmeno! Viviamo in un mondo traboccante di rumori e attività e parte dell'allenamento al rimanere consapevole è quello di non farsi agganciare troppo da questi stimoli e ritornare all'oggetto di osservazione della pratica che stai facendo e/o alla voce dell'audio guidato.

Quanto?

Non conviene iniziare cercando di stare seduti a meditare per molto tempo, è irrealistico, mentre ha più senso partire con periodi di tempo più brevi e allungarli pian piano proseguendo con la pratica.

Parti da 10 o 15 minuti per qualche settimana regolarmente e ogni tanto prova ad aumentare di qualche minuto per sperimentare fino a quanto tempo puoi meditare. Può sembrarti un sacco di tempo, ma se pratichi regolarmente e ci prendi la mano potresti scoprire che ti va di farlo.

La Mindfulness può avere un impatto molto forte sulla propria vita: semplicemente fallo con regolarità e vedi cosa emerge, se e cosa funziona per te.

Puoi usare meditazioni guidate in modo da sapere prima la durata o programmare un timer che ti avvisi del tempo trascorso, senza che tu debba guardare l'orologio o preoccuparti di quanto tempo stia passando.

Come?

All'inizio puoi fare pratica restando seduto su una sedia, senza accavallare o stendere le gambe, ma con le ginocchia piegate e appoggiando le piante dei piedi sul pavimento. L'ideale sarebbe staccare la schiena dallo schienale e mantenere da soli il peso del corpo.

Se però fosse ancora troppo difficile puoi appoggiarla allo schienale ma senza stravaccarti. Mantieni la schiena dritta, la colonna vertebrale eretta, ma non in maniera rigida e tensiva, con le spalle rilassate, lasciandole cadere lontano dalle orecchie e non curve in avanti, sentendo le scapole che scendono e le spalle che si aprono. Il collo appoggia delicatamente sulla colonna vertebrale e il mento e lo sguardo tendono leggermente verso il basso, mentre la sommità della testa punta in alto.



Gli occhi restano delicatamente chiusi per concentrarsi meglio, oppure è possibile mantenere lo sguardo su un punto del pavimento davanti a sé.

Le mani possono stare appoggiate sulle gambe, meglio non incrociate ma libere e con i palmi rivolti come preferisci, ma tieni conto che se li volgi in alto sarà più facile stare dritti e con le spalle aperte.

Questa posizione ti permetterà di praticare più agevolmente anche durante il lavoro o quando devi stare seduto, o quando non ti fosse possibile scegliere un'altra posizione.



Un'altra ottima postura può essere quella da seduti su un cuscino con le gambe incrociate, quella classica della meditazione, detta anche "del fiore di loto". Stando su un cuscino o mattone da meditazione, o semplicemente su un panno ripiegato possiamo toccare il pavimento con le ginocchia e avere quindi più appoggio e sostegno. Anche qui valgono le stesse indicazioni per la schiena, spalle, testa e mani, già citate per la posizione sulla sedia.

I praticanti della meditazione orientale o dello Yoga usano anche diverse posizioni delle gambe e dei piedi, ma quello che conta è che si riesca a mantenere la posizione attenta, eretta, vigile ma non rigida per un certo periodo di tempo, senza

doversi riaggiustare continuamente. Se però capitasse di sentire l'esigenza di muoversi è possibile farlo con consapevolezza e delicatezza, cioè facendo movimenti molto piccoli e lenti, prestando attenzione ad ogni movimento volontario e notare quello che si percepisce durante lo spostamento.



E' possibile meditare anche da sdraiati a pancia in su, sempre con le spalle rilassate e lontane dall'orecchio, un cuscino basso che sostenga leggermente il collo, le braccia accanto al corpo con i palmi verso l'alto, i piedi non uniti, ma naturalmente e comodamente lasciati un po' allontanati l'uno dall'altro. Questa posizione è molto adatta per la pratica dello scan del corpo o prima di addormentarsi. A questo proposito, è da notare che con questa postura potrebbe essere più difficile rimanere svegli, vigili e consapevoli, ed è infatti più facile addormentarsi o cadere nel dormi-veglia.

Quelle appena descritte sono le indicazioni e le posizioni canoniche, per praticare la Mindfulness in modalità meditativa, statica e strutturata, in autonomia o con la guida audio.