

MINDFULNESS

Per mindfulness s'intende il raggiungimento della consapevolezza di sé e della realtà nel momento presente e in maniera non giudicante

ISTRUZIONI

- Mettersi seduti su una sedia o per terra appoggiando solamente la parte superiore della schiena e lasciando la parte lombare leggermente staccata dal muro o dallo schienale
- Appoggiare le braccia con i gomiti sulla coscia, le mani leggermente interne rispetto alle ginocchia e lasciare l'avambraccio rilassato e in appoggio
- Appoggiare la pianta del piede completamente a terra nel caso siate seduti sulla sedia. Non rimanere in tensione o appoggiarti solo sulle punte. Nel caso ci si sieda per terra trovare una posizione comoda, preferibilmente con gambe flesse e piante appoggiate a terra oppure a gambe incrociate
- Una volta stabilita una posizione comoda chiudere gli occhi e concentrarsi sul respiro, cercando di mantenere una respirazione profonda
- Concentrarsi sul respiro visualizzando mentalmente l'aria che entra ed esce e portando l'attenzione su questa immagine
- Se emergono pensieri intrusivi o perdi la concentrazione NON TI PREOCCUPARE! Riporta dolcemente la concentrazione sul respiro
- Con il tempo e l'abitudine aumenta la capacità di mantenere la concentrazione, di focalizzarsi sul presente, accettare la distrazione individuando i pensieri esterni e riportare l'attenzione sul qui e ora

ALTRI ACCORGIMENTI

Si può portare la concentrazione anche su altri stimoli interni (battito cardiaco per esempio) o su stimoli esterni che permettono di mantenere la concentrazione sul momento presente (una melodia, un rumore)

QUANDO PRATICARLA

Inizialmente si consiglia di praticare la mindfulness per sessioni di circa 5 minuti al giorno (almeno una volta al giorno) aumentando progressivamente il tempo durante le settimane

A COSA SERVE

Lo scopo della mindfulness è quello di raggiungere uno stato di consapevolezza di sé, dei propri pensieri e delle proprie emozioni nel qui ed ora, in modo intenzionale ma distaccato e in maniera non giudicante. L'obiettivo della pratica della mindfulness è quello di imparare a guardare ed accettare la realtà nel momento presente per com'è, osservando in maniera distaccata i pensieri negativi e vedendoli per ciò che sono, ossia come prodotti della propria mente che - con la giusta pratica - possono essere compresi e controllati, evitando che possano influire negativamente sulla propria vita. La mindfulness permette dunque di aumentare indirettamente

- Concentrazione
- Focalizzazione sul presente
- Accettazione di sé e dei propri pensieri
- Controllo delle emozioni negative e riduzione dello stress