



PSICHEDINTORNI

# Corpo, un mese per ritrovarti

## Compagno fedele ma dimenticato

Il corpo è parte integrante e fondamentale della nostra esperienza, in ogni momento della nostra vita.

Se ci pensiamo, ogni esperienza è mediata da percezioni e sensazioni corporee, che ci permettono di conoscere sia il mondo che sperimentiamo “fuori” di noi, attraverso l’uso dei cinque sensi, sia ciò che accade “dentro” di noi, attraverso le sensazioni che ci provengono dall’interno.

Eppure spesso perdiamo il contatto con il nostro corpo, ce lo “dimentichiamo”, assorti come siamo dai pensieri, preoccupazioni e impegni quotidiani.

Quante volte, ad esempio, ci capita di essere seduti alla scrivania e di accorgerci della nostra postura scomoda solo dopo che iniziamo a sentire i primi fastidi?

Ci è mai capitato di sorprenderci della nostra espressione aggrottata o concentrata, dopo che qualcun altro ce l’ha fatta notare?

Quante volte riusciamo ad accorgerci del nostro senso di sazietà prima di ritrovarci appesantiti dal pasto?

Spesso siamo talmente assorbiti dai nostri stessi pensieri che non prestiamo attenzione alle sensazioni che ci arrivano dal corpo.

In questo modo, rischiamo di ignorare le sue richieste e i segnali di malessere che ci manda, e non riusciamo così a prendercene cura efficacemente.

Inoltre, quando viviamo un’esperienza solo “mentalmente”, escludendo dalla nostra consapevolezza ciò che “sentiamo” nel corpo, rischiamo di perderci buona parte dell’intensità e qualità di ciò che stiamo vivendo in quel momento.

Così, una parte considerevole della nostra esperienza rimane su uno sfondo sfuocato della nostra consapevolezza.

Riprendere quel contatto perduto con il corpo, momento per momento, diventa allora un modo per arricchire la qualità della nostra vita, per prenderci cura del nostro benessere e della nostra salute, per vivere pienamente.

Ma c’è anche un altro motivo per cui è importante riportare l’attenzione al corpo.

## Un’ancora al qui e ora

Mentre i nostri pensieri tendono a vagare continuamente nella dimensione temporale, proiettandosi verso il futuro o rimuginando sul passato, il nostro corpo invece è sempre nel “qui e ora” della nostra esperienza.

Tornare ad esso permette di ristabilire la connessione tra mente e corpo - che sono distinti solo nel



## PSICHEDINTORNI

nostro modo di concepirli, ma l'esperienza è sempre unitaria e integrata - e ci consente quindi di riportare la nostra consapevolezza al momento presente.

Quando l'attenzione si posa sulle sensazioni corporee che abbiamo in questo preciso momento, istantaneamente "torniamo", anche con la mente, al qui e ora.

Il corpo è sempre disponibile, è sempre con noi; quindi in ogni momento è sempre possibile tornare al corpo come ancora per riportarci al momento che stiamo vivendo.

### **Un allenamento di 4 settimane**

Sentire consapevolmente il corpo è qualcosa di immediato e naturale per tutti noi.

Tuttavia, l'evoluzione cognitiva ci ha richiesto un investimento sempre maggiore nell'attività del pensare, tanto da riservare uno spazio sempre più marginale alla consapevolezza delle percezioni corporee.

Così, "sentiamo" ma non ci prestiamo davvero attenzione.

Occorre un allenamento costante a rimettersi in contatto con il corpo perché questa pratica possa tornare un'abitudine spontanea nella nostra vita quotidiana.

Per questo, vi proponiamo un percorso di consapevolezza sul corpo della durata di un mese.

Ogni settimana, per quattro settimane, a partire dalla prossima, pubblicheremo un articolo su un tema specifico: il respiro, la postura, camminare consapevolmente, mangiare in consapevolezza.

L'indicazione è di provare a dedicare qualche minuto al giorno, per 7 giorni a settimana, all'esercizio che vi verrà suggerito.

Potrete così iniziare a sperimentare i primi benefici di questa ritrovata connessione con il vostro corpo.