



PSICHEDINTORNI

# Corpo, un mese per ritrovarti

## 1. il respiro

### **Respiro, tanto scontato quanto prezioso**

Benvenuti a questa prima settimana di “Corpo, un mese per ritrovarti”, dedicata al respiro.

Il respiro ci accompagna in ogni momento della nostra vita, ed è così automatico e spontaneo da essere spesso per noi del tutto scontato: non gli prestiamo alcuna attenzione, se non quando succede qualcosa che ci impedisce di respirare normalmente, oppure quando decidiamo di fare un lavoro con esso.

Ma proprio in virtù della sua costante presenza nella nostra vita, e del suo movimento ritmico, esso si presta sempre ad essere osservato coscientemente.

Nella meditazione diventa così un prezioso alleato per la consapevolezza e un supporto privilegiato per ristabilire il contatto con il corpo.

### **Un ponte tra mente e corpo**

Nella vita quotidiana infatti può capitare frequentemente che il corpo sia presente nel qui e ora, ma la mente sia altrove, persa nei pensieri, progetti, ricordi, preoccupazioni, emozioni.

Il respiro può fare allora da ponte tra mente e corpo: quando portiamo la nostra attenzione al respiro, mente e corpo tornano a unificarsi nell'esperienza del momento presente.

E' facilissimo: in pochi secondi, si passa all'improvviso da uno stato di dispersione ad uno stato di concentrazione e presenza mentale.

Dato che la mente è tornata al corpo, a quel punto siamo davvero presenti, e consapevoli di ciò che accade in quel preciso momento, dentro e fuori di noi.

Sintonizzarci sul respiro ci riporta istantaneamente nel qui e ora dell'esperienza.

Inoltre, il fatto che sia un fenomeno ritmico ma anche variabile, lo rende un oggetto di osservazione ancora più prezioso: possiamo infatti osservare come il suo ritmo cambi a seconda dell'attività che stiamo svolgendo o dello stato emotivo in cui ci troviamo.

In questo modo, impariamo a restare attenti ad un processo che si modifica continuamente, e ci familiarizziamo con il cambiamento degli eventi, imparando a essere flessibili.

### **Istruzioni**

Porta l'attenzione al respiro. Questo non significa forzarlo, ma restare con il suo naturale fluire.



## PSICHEDINTORNI

Il solo sforzo è quello di restare consapevole della sensazione prodotta da ogni inspirazione e da ogni espirazione. Nient'altro.

Puoi osservare il respiro in tre punti:

- le narici: *senti* il flusso dell'aria che entra ed esce dal naso;
- il petto: *senti* l'espansione e la contrazione del torace;
- la pancia: *senti* l'alzarsi e abbassarsi dell'addome.

Indipendentemente dal punto di osservazione che scegli, l'aspetto fondamentale è mantenere la consapevolezza sulle *sensazioni* che accompagnano il respiro: "sentire" è il verbo chiave di questa consapevolezza.

Fare attenzione al respiro non significa infatti *pensare* al respiro, ma *sentire* nel corpo il suo movimento e mutamento, spontaneo e naturale.

Per aiutarti a mantenere la tua attenzione, all'inizio puoi accompagnare l'inspirazione con queste parole "Inspiro e so che sto inspirando", e l'espirazione con "espiro e so che sto espirando".

Quando ispiri ti concentri su una sola cosa: la tua inspirazione. Dura pochi secondi; chiunque può stare totalmente con la propria inspirazione per un tempo simile.

Durante l'espirazione fai la stessa cosa.

Se sopraggiungono dei pensieri, riporta gentilmente la tua attenzione all'inspirazione e all'espirazione.

Stai con l'inspirazione per tutta la sua durata, e con l'espirazione per tutta la sua durata.

Ora interrompi per un attimo la lettura di questo articolo, e pratica questo esercizio per tre cicli di inspirazione ed espirazione: "inspiro (per tutta la durata dell'inspirazione), espiro (per tutta la durata dell'espirazione)", "inspiro, espiro", "inspiro, espiro".

Puoi praticare questo esercizio in qualunque momento della giornata, nell'arco di questa settimana.

Prova a farlo almeno tre volte al giorno.

Puoi pensare a momenti specifici della giornata che puoi associare a questo esercizio, in modo da ricordartene ogni giorno.

Ad esempio, potresti farlo ogni volta che stai per metterti a tavola, oppure ogni volta che stai per lavarti i denti.

Naturalmente, puoi farlo anche più di tre volte al giorno, tutte le volte in cui ti ricordi di farlo.

Qualsiasi momento in cui porti l'attenzione al respiro in questo modo, diventa un momento di consapevolezza meditativa.

Istantaneamente ti sintonizzerai con il tuo corpo e tornerai al momento presente.