

Il corpo come pratica

Il corpo come pratica

Ascoltare il corpo è il fondamento della pratica quotidiana della presenza mentale. Ad esempio, in un momento di rabbia cosa succede alla mandibola, il torace è contratto? Oppure, quando un sentimento di gratitudine mi pervade, avverto un sorriso sulle labbra, le spalle rilassate, l'apertura del cuore? Per prima cosa occorre riconoscere, solo dopo possiamo cominciare a cambiare. Per riconoscere come sta il corpo abbiamo bisogno di capire qual è il suo stato di salute. La base di tutto questo è saper riposare.

Il riposo

Spesso trascuriamo il corpo, non ci accorgiamo quando è stanco e quindi non ci concediamo il necessario riposo, proprio perché non ne comprendiamo la necessità. Sedersi o sdraiarsi cinque minuti senza fare nulla, neanche progettare le prossime mosse, solo "stare", ci sembra un'azione da sfaticati o un'impresa impossibile. Allora semplicemente riconosciamo questa nostra difficoltà e ci impegniamo a fermarci. Per quanto tempo? Cominciamo fermandoci per soli tre respiri consapevoli. Come? Possiamo scaricare sul nostro smartphone la mindbell e impostare l'intervallo di "risveglio" che desideriamo, ad esempio ogni ora. Avremo così la possibilità di osservare, senza giudizio, la resistenza di corpo e mente a fermarsi.

Poi possiamo andare oltre e, quando suona la campana sul nostro smartphone, concederci due minuti, solo due minuti di sosta dal pensare e dal fare. Semplicemente ci limitiamo a contare quanti respiri naturali, non condizionati, avvengono in quei due minuti. Potremo poi fermarci, quando lo vorremo, per quel numero di respiri, senza più guardare l'orologio.

Se poi restiamo ogni giorno molto tempo al computer, possiamo anche scaricare la bell of mindfulness come componente aggiuntivo del nostro browser.

Chiediamo ai compagni di pratica: "Come fate per fermarvi? Cosa fate per dare tregua a corpo e mente?" e condividiamo con loro le nostre difficoltà e i successi.

E se non frequentiamo ancora una comunità di pratica, possiamo iscriverci al forum "Interessere" sull'home page di questo sito e condividere sulla lista.

Quando riconosciamo di avere bisogno di momenti di sosta più lunghi, quando sentiamo che corpo e mente sono davvero stanchi, ci viene in aiuto il rilassamento.

Rilassamento profondo

Questa pratica ci chiede di sdraiarci, completamente rilassati, lasciando andare ogni peso e di affidarci con fiducia a una voce che ci guida e ci aiuta a prendere consapevolezza di ogni singola parte del nostro corpo. Impariamo così a riconoscere dove c'è bisogno della nostra attenzione e cura per allentare tensioni e confortare disagi. Possiamo guidare noi il rilassamento seguendo i testi contenuti in questa sezione del sito oppure chiedere di farlo a un compagno o a una compagna di pratica. Ci capiterà di godere di questo rilassamento nelle giornate di consapevolezza o nei ritiri, oppure possiamo registrare queste pratiche con la nostra voce e poi riascoltarle, concedendoci una lunga pausa in un luogo tranquillo della casa.

Movimento in consapevolezza

Per essere presenti al corpo possiamo anche muovere il corpo. Ci sono molti diversi modi di muovere il corpo in consapevolezza, in modo da riunire corpo e mente. Puoi trovarne alcuni in questa sezione del sito.