Mindfulness: un nuovo modo per vincere lo stress

La vita ormai è sempre più frenetica: siamo perennemente di corsa, condizionati dalla velocità, bombardati da stimoli di ogni genere, ossessionati dal cellulare e dalla comunicazione virtuale. È facile perdere l'equilibrio mentale e cadere preda dello stress. Cosa fare allora? Come tornare ad essere rilassati, in pace con noi stessi e con il mondo?

La risposta ce la dà **Laura Sabbadini**, counselor, naturopata, pranoterapeuta e insegnante di yoga, tra le prime ad aver importato dall'America e sviluppato in Italia un corso di **mindfulness**.

Laura, perché la gente ti cerca?

Le gente viene da me per tanti motivi. Mindfulness viene

pubblicizzata come una pratica anti stress. Ci sono persone che sanno di essere stressate, non fanno fatica ad accorgersene e vogliono provare mindfulness; altre si rendono conto di averne bisogno perché lo stress si nasconde in tanti piccoli aspetti della vita quotidiana in cui tutti possiamo riconoscerci. Pensa a chi continua a controllare il cellulare, a chi aggiorna continuamente la mail e a ogni nuovo messaggio sente il cuore sobbalzare o a chi vede i giorni della settimana passare troppo velocemente di fronte a una mole di lavoro che sembra insormontabile… Molti si rivolgono a me anche perché hanno avuto malattie importanti, come tumori o cardiopatie, ed è il medico stesso che li invita a lavorare sulla respirazione, sul rilassamento e a fare yoga; molti manager mi contattano perché hanno letto di mindfulness su riviste americane e intendono acquisire "superpoteri" o vantaggi nello svoglimento del loro incarico; molte persone invece vogliono solamente smettere di fumare o dimagrire.

Che cosa è mindfulness?

È giunta alla ribalta in questi ultimi anni come una moda proveniente dall'America, una novità assoluta. In realtà, alla base di tutto, c'è sempre solo la filosofia yoga, che è ultra millenaria… chiamarla mindfulness dà tono e attira più gente *[ride]*.

Mindfulness è un approccio filosofico di vita ma si basa su una serie di principi di bioenergetica, quindi anatomia, fisiologia, uso del respiro. Le basi sono scientifiche: ritrovare una corretta respirazione aiuta il buon funzionamento dell'organismo e del cervello. Poi c'è tutta una parte più counseling e psicologica: lo stress, che genera uno stato di infiammazione nel corpo, ha un impatto anche sulle nostre azioni, pensieri… e quindi sulla qualità della nostra vita. Noi non ci rendiamo conto perché siamo assuefatti a una buona dose di stress. Tutte le nostre azioni diventano reazioni allo stress come se fossimo costantemente in pericolo, cosa che non dovrebbe succedere mai: le nostre

azioni dovrebbero essere consapevoli e deliberate, libere da automatismi. E così prendiamo decisioni sbagliate, litighiamo per un nonnulla, diventiamo distratti, peggiorando la comunicazione con gli altri. Le spiegazioni e le tecniche che si apprendono in un corso di mindfulness permettono di prendere consapevolezza di queste situazioni per poi tornare ad essere proprietari della nostra mente e delle nostre azioni.

Come si sviluppa una seduta di mindfulness?

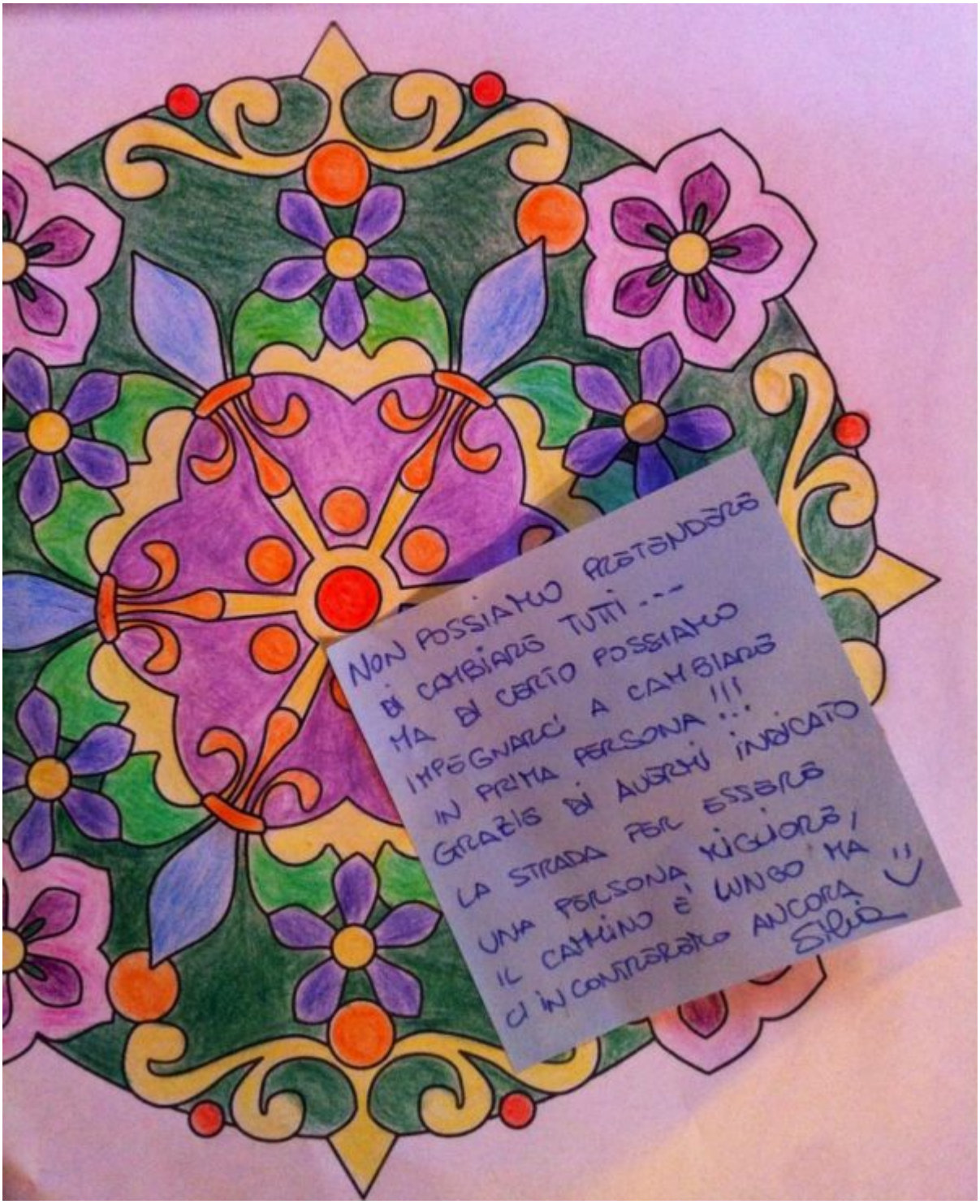
Bisogna seguire un corso introduttivo per prendere piena cognizione dello stato di stress e delle conseguenze. Normalmente si tratta di sessioni di gruppo, della durata di un'ora circa, dove per quattro/sei settimane si apprendono tecniche di respirazione, attenzione, concentrazione e rilassamento. Per molti mindfulness vuol dire fare meditazione ma, in realtà, la meditazione è soltanto uno degli strumenti della mindfulness. In una seduta di mindfulness si imparano tanti esercizi pratici che partono da episodi della vita di tutti i giorni. La sessione di chiusura del corso avviene in spazi aperti, come un parco ad esempio, perché l'idea è quella di fornire uno strumento utilizzabile nel nostro quotidiano: mentre siamo imbottigliati nel traffico, in riunione con il capo o con colleghi che non sopportiamo, mentre stiamo facendo fare i compiti ai figli… È facile essere rilassati in un ashram indiano ma noi viviamo in città! Finito il corso introduttivo si fanno, periodicamente, incontri di mantenimento della durata di qualche giorno o fine settimana.

Anche i Navy Seals fanno corsi di mindfulness e respirazione perché li aiuta a gestire lo stress sia al fronte sia quando tornano in patria. In azienda i manager, gli MBA, stanno inserendo corsi di mindfulness per aumentare il benessere del personale e, conseguentemente, anche la produttività.

Quali sono i benefici riscontrabili dopo un corso di mindfulness?

Il beneficio più importante è quello di abbassare, ridurre o addirittura eliminare del tutto il volume del ruminio mentale e riscontrare cambiamenti nella realtà che ci circonda. Utilizzando le tecniche di mindfulness cambia il nostro modo di relazionarci con gli altri, cambia il nostro modo di vivere le emozioni e si arriva a vedere la quotidianità in una nuova ottica, migliore.

Per info *www.laurasabbadini.blog*


NON POSSIAMO PRETENDERE
DI CAMBIARE TUTTI ...
MA DI CERTO POSSIAMO
IMPEGNARCI A CAMBIARE
IN PRIMA PERSONA !!!
GRAZIE DI AVERCI INDICATO
LA STRADA PER ESSERE
UNA PERSONA MIGLIORE,
IL CAMMINO E' LUNGO MA
CI INCONTREREMO ANCORA
Silvia

