

MINDFULNESS: I BENEFICI DI LIBERARE LA MENTE 10 MINUTI AL GIORNO



Che cos'è la mindfulness e quali sono i benefici che possiamo trarre praticando questa tecnica di allenamento mentale che aiuta a vivere in uno stato di calma e presenza.

Libera la mente con la Mindfulness

Oggi parleremo di una cosa molto importante per ciascuno di noi e, a maggior ragione, per imprenditori e imprenditrici costantemente sottoposti a stress e a decisioni da prendere: allenare la mente a vivere in uno stato naturale di calma e presenza, riuscendo a integrare la mindfulness, senza sforzo, nella vita di tutti i giorni.

Per affrontare questo argomento ci basiamo sul lavoro di Andy Puddicombe, esperto di meditazione e mindfulness che, nel 2010, ha dato vita con Richard Pierson al progetto Headspace, un sito dedicato a salute e meditazione. Oggi l'app conta più di 30 milioni di utenti in oltre 190 Paesi.



Cosa è il Progetto Headspace

Andy Puddicombe, tornato nel Regno Unito dopo lunghi viaggi in Estremo Oriente, si rese conto che da noi la meditazione non è insegnata correttamente, per questo nessuno riesce a trarne benefici. Il progetto Headspace fonda la meditazione su tre elementi essenziali: avvicinarsi alla tecnica, metterla in pratica, integrarla nella vita di tutti i giorni.

Avere una mente tranquilla consente di vedere la realtà in modo più sereno, meno dipendente da fattori esterni. Senza stravolgere il proprio stile di vita, viene richiesto semplicemente di non fare nulla, impresa non così semplice nel nostro mondo frenetico. Ciò che otteniamo in cambio è un miglioramento delle relazioni, dell'empatia, della capacità di concentrazione e di ascolto. Le difficoltà più grandi non derivano da ciò che accade fuori, ma da ciò che accade dentro la nostra mente: e questo, per fortuna, si può cambiare.



Mindfulness: essere presenti nel momento

La meditazione è il metodo migliore per sviluppare la mindfulness e lo spazio mentale ne rappresenta il risultato. Persino la Marina degli Stati Uniti ha adottato alcune tecniche di meditazione per aiutare i soldati a ottenere maggiore concentrazione ed efficienza. Un'informazione che fa riflettere.

La scienza c'insegna che questa antica pratica cambia anche la struttura del cervello, secondo il processo di "neuroplasticità". Allenandoci a meditare infatti, rendiamo più spessa e forte l'area legata al benessere.

La differenza tra mindfulness e meditazione

È importante operare una distinzione tra mindfulness e meditazione. La prima è il contenuto, l'altra è lo strumento per raggiungere quel contenuto.

Mindfulness significa presenza mentale, attenzione al presente, vivere la vita nel suo accadere, accettandola, senza farci distrarre da pensieri e critiche. La meditazione è una tecnica per raggiungere la mindfulness.

Lo spazio mentale è il risultato che otteniamo quando riusciamo a essere lucidi e consapevoli, un luogo in cui sentirsi al sicuro, qualsiasi siano gli eventi esterni, al contrario della felicità che dipende invece da ele-

menti esterni.

Per ottenere il massimo da questa pratica dobbiamo sempre impegnarci a comunicare col prossimo con amabilità, sensibilità, provando gratitudine per ciò che abbiamo, sviluppando un approccio equilibrato alla vita.



Che cosa significa realmente meditare?

Meditare non significa bloccare i pensieri o eliminarli, ma osservare come funziona la nostra mente. Si tende a credere che la meditazione sia fermare pensieri e sentimenti, quasi creando una bolla di totale inattività. Tutto l'opposto. La meditazione vuole solo fare luce su come funziona la nostra mente, permettendoci di raggiungere la consapevolezza di noi stessi.

Meditare è stare a guardare, a osservare. E più riusciamo a rimanere in quel luogo mentale, più vorremo tornarci. Siamo spettatori attenti ma rilassati, perché sappiamo che ciò che osserviamo non siamo noi. Noi non siamo i nostri pensieri, che rimangono autonomi, altrimenti, se fosse possibile controllarli, saremmo tutti molto più sereni. Nessun controllo della mente, quindi, ma la rinuncia a qualsiasi controllo.

Tra pensieri di ogni genere, positivi e negativi, ci sono anche pensieri creativi, produttivi, i più importanti.

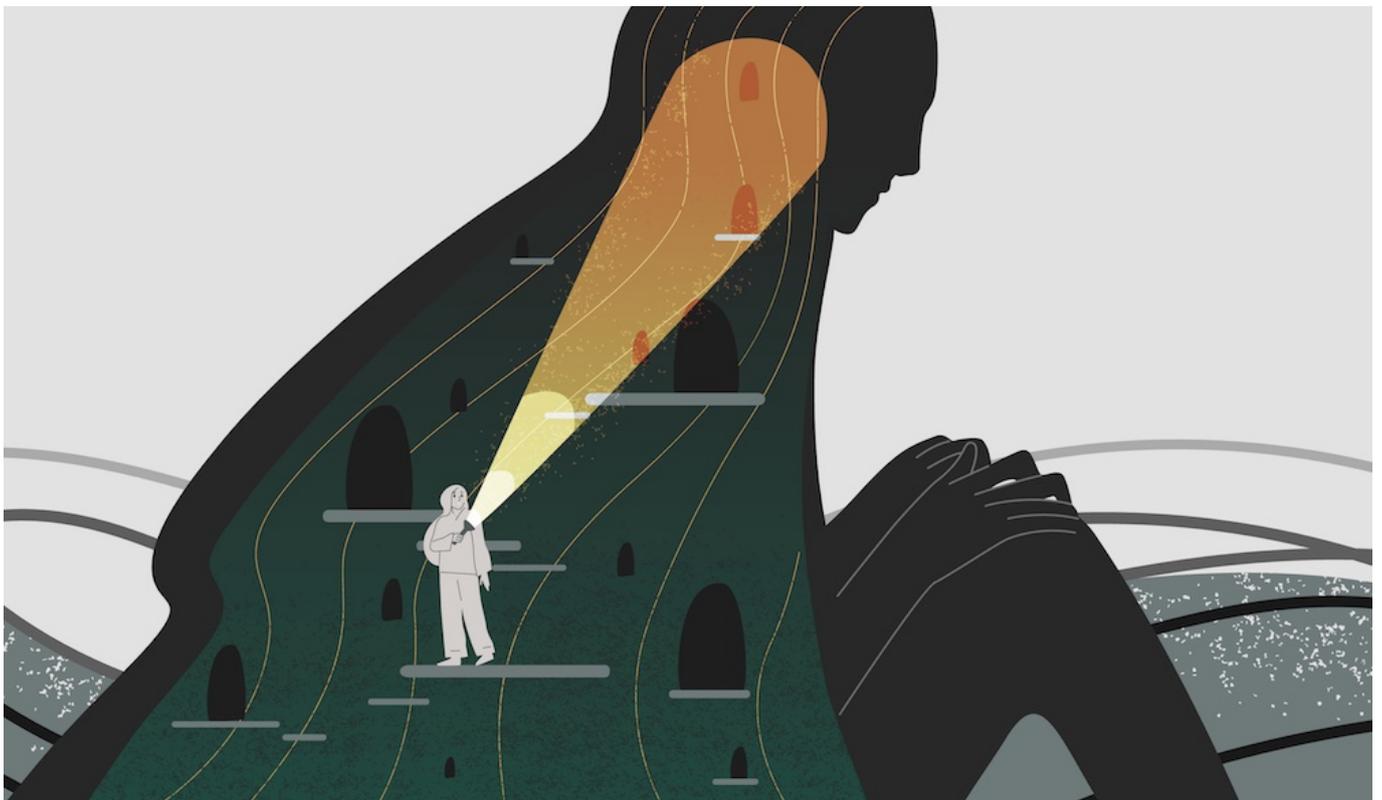
Se la mente è sempre sotto pressione, i pensieri migliori faticeranno a emergere. La meditazione serve soprattutto ad aiutare lo sviluppo di questi pensieri.

Liberare la mente, creando nuovo spazio mentale

La mente a volte sembra un cavallo selvatico, ma il suo stato naturale è un sereno cielo azzurro. A frapporti tra noi e un cielo sereno talvolta ci sono le nuvole ma, oltre, c'è sempre il blu, basta saperlo raggiungere. Quando ci sediamo per meditare, la nostra mente è come un cavallo selvatico, ed è normale che sia così; è impossibile pensare di bloccarla, deve avere il suo spazio, sentirsi libera. Attraverso la meditazione la facciamo esprimere senza bloccarla, quindi la rilassiamo, liberandola dai pensieri che la opprimono.

Durante la pratica, immaginiamo di condividere col prossimo le sensazioni piacevoli, mentre per quelle spiacevoli, immaginiamo invece di accollarsi il peso di qualcun altro. Così non ci concentriamo troppo su noi stessi, tenendo a bada il nostro ego.

In uno stato di calma e presenza, di mindfulness, analizzando le nostre emozioni, possiamo renderci conto che quasi sempre sono generate da un'idea, dalle nostre personali reazioni, e che senza opporsi scompariranno.



Gli elementi essenziali per meditare

I due elementi essenziali della meditazione sono: la concentrazione, per la calma, e la chiarezza, per una comprensione più profonda. Nella meditazione, la mente deve avere qualcosa su cui portare l'attenzione, come supporti esterni (oggetti, persone, suoni, mantra), o interni (respiro, sensazioni corporee, visualizzazioni).

Per iniziare, in genere il miglior supporto esterno è il respiro, il più immediato e vicino a noi. Sono sufficienti 10 minuti al giorno per ottenere benefici. Ma volendo andare oltre, ci occorre la chiarezza, che ci permette di scoprire le cause della nostra tensione. La chiarezza sorge in modo spontaneo da una mente calma, uno stato che si raggiunge in modo graduale, naturale, senza sforzo, senza rovistare nel passato, nei ricordi, con leggerezza, dentro un bellissimo circolo virtuoso.

A un tratto ci svegliamo, diventiamo più consapevoli, le trappole in cui cadiamo di solito diventano più visibili, e col tempo impariamo a evitarle, magari realizzando che non erano neppure reali. Tutto questo migliora anche la capacità di prendere decisioni e di apportare cambiamenti positivi alla nostra vita.



Tuscany*people*





10 minuti al giorno per cambiare la nostra vita con la Mindfulness

La pratica della meditazione di Headspace - i cui benefici verranno soltanto con la regolarità - si compone di quattro parti:

1. preparazione all'esercizio vero e proprio
2. domare il cavallo selvatico della mente
3. concentrazione sul ritmo del respiro
4. sforzarsi di portare questo livello di consapevolezza nella quotidianità.

Ricordiamoci che il nostro stile di vita ha un peso sulla qualità della pratica e il raggiungimento della mindfulness; non trascuriamo, pertanto, le sane abitudini alimentari, né la cura del corpo per migliorare i benefici della meditazione stessa.





Tuscany*people*





Alcuni consigli per ottenere il massimo dalla meditazione

Non esiste un momento ideale, possiamo scegliere qualsiasi momento della giornata, ma meglio evitare la sonnolenza dopo i pasti. Meglio un luogo in ordine, spazioso, che ci aiuti a creare lo spazio mentale.

Come vestirsi, dove sedersi e in che posizione mettersi per meditare

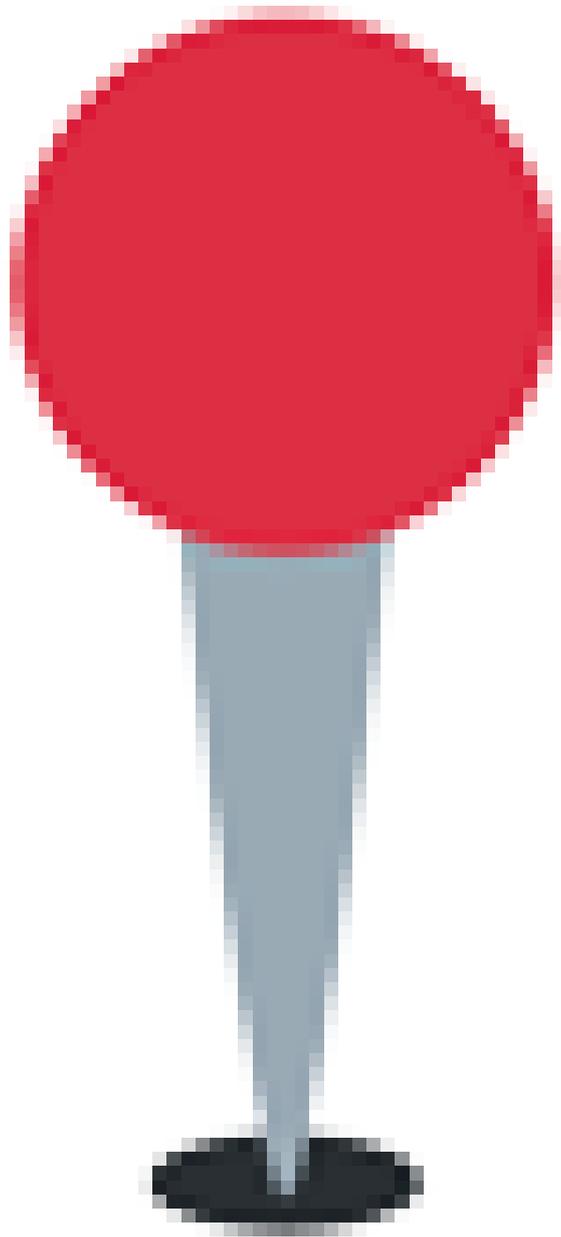
È importante anche vestire abiti comodi. Una sedia va bene, bisogna essere rilassati ma vigili, un divano non è l'ideale. La postura deve rafforzare le qualità mentali che vogliamo sviluppare: schiena dritta, gambe non incrociate, mani e braccia possono poggiare sulle gambe, la testa bene in equilibrio, dritta sul collo.

Quanto tempo dedicare alla mindfulness? 10 minuti al giorno

Per il tempo usiamo un timer. Ci saranno giorni sì e giorni no, stati mentali più o meno piacevoli, dobbiamo sperimentarli tutti, trovare nuove prospettive. I neuro scienziati stessi confermano l'importanza della ripetizione: anche quando ci sembra tempo perso, stiamo gettando le fondamenta per ampliare la mente. Con la meditazione sperimentiamo una versione molto più ampia di noi stessi, è questo che ci porta al senso di libertà e all'aumento esponenziale delle nostre possibilità.



Caro lettore - imprenditore, noi ti abbiamo donato questo articolo sulla Mindfulness con amore, ora tu però mettilo in pratica, dedica 10 minuti al giorno a te, e poi racconta l'esperienza a noi e ad altre persone come te. Scrivici a redazione@tuscanypeople.com oppure mandaci un messaggio tramite [Facebook](#) o [Instagram](#) Buon lavoro.



PER APPROFONDIRE:





OM, l'antichissima sillaba universale che ci porta la pace interiore





La spirale, antichissimo simbolo di straordinaria modernità





Eremo Calomini: un luogo ai confini dello spazio e del tempo

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

Teniamoci in contatto



