

Meditazione sul respiro

Per praticare la meditazione sul respiro, scegliamo un ambiente tranquillo in cui non siamo disturbati dal telefono o dai familiari.

Possiamo praticare seduti su una sedia oppure a terra su un cuscino. Se scegliamo la sedia, sediamo verso il centro del sedile con i piedi ben piantati a terra e la schiena staccata dalla schienale. Se sediamo su un cuscino, serviamoci di un cuscino compatto che sia in grado di sollevarci di 15, 20 cm dal pavimento e che ci permetta di toccare con le ginocchia a terra. Naturalmente possiamo fare delle prove fino a quando non troviamo con il tempo la nostra posizione. Le mani possono essere appoggiate alle cosce oppure incrociate in grembo.

Quando sediamo, sediamo con una postura che ispiri dignità, una postura eretta ma non rigida, quindi schiena, collo, nuca allineati ma anche rilassati. Se notiamo che c'è una particolare tensione nelle spalle, possiamo sollevarle verso la testa e poi lasciarle ricadere. Gli occhi sono chiusi e se questo ci riesce difficile per qualche motivo, possiamo tenerli aperti o socchiusi, guardando il pavimento di fronte a noi oppure la parete.

Quando ci sentiamo pronti chiudiamo dolcemente gli occhi e cominciamo portando la nostra attenzione alle sensazioni fisiche, alle sensazioni che ci vengono dai punti di contatto del corpo con la superficie che ci sostiene. Le sensazioni di contatto dei piedi con il pavimento o delle natiche, delle ginocchia, delle mani sulle cosce; semplicemente diamo tutta la nostra attenzione, meglio che possiamo, a queste sensazioni fisiche, a queste sensazioni che ci trasmettono il senso del nostro peso e della superficie e della forza che ci sostiene (20 sec.).

Ora ritiriamo la nostra attenzione dalle sensazioni del corpo e la portiamo sulle sensazioni del respiro, sul flusso dell'aria che entra e che esce dal nostro corpo. Possiamo portare la nostra attenzione dove ci è più facile cogliere la sensazione di questo flusso, quindi alle narici oppure in gola o sull'alzarsi e sull'abbassarsi del petto, oppure sui movimenti dell'addome, della pancia, sulla leggera dilatazione con ogni inspirazione e sulla leggera contrazione con ogni espirazione (10 sec.)

Proviamo meglio che possiamo a seguire questo flusso di sensazioni e i loro cambiamenti (10 sec.)

Cerchiamo anche di non controllare il respiro, di non modificarlo in alcun modo, ma di seguirlo così come si presenta (30 sec.)

Prima o poi la nostra mente si ritroverà lontana dal respiro, distratta da pensieri, immagini, ricordi, programmi su cose da fare, questo è assolutamente normale, è quello che la nostra mente fa tutti i giorni, quando ce ne rendiamo conto, torniamo sul respiro, con tranquillità, con calma, con gentilezza, che significa non criticarsi, non giudicarsi, infatti, non si tratta di un errore o sbaglio. La pratica sul respiro è proprio questo ripetuto svegliarsi al presente e tornare al respiro stesso. Cento volte volte la nostra mente si ritrova altrove, cento volte la riportiamo sul respiro (15 sec.)

Osserviamo semplicemente quello che accade, non c'è niente di sbagliato, non c'è niente da correggere, momento dopo momento, rimaniamo con il nostro respiro (30 sec.)

Osserviamo e lasciamo essere, osserviamo e lasciamo andare, non c'è nulla che debba essere respinto e nulla che debba essere raggiunto (30 sec.)

Quando ci rendiamo conto che siamo altrove, riportiamo con calma l'attenzione sul respiro (30 sec.).

Mantenendo l'attenzione sul respiro, potremmo notare sempre più aspetti di questi continui cambiamenti di sensazioni, per esempio che fra ogni inspirazione ed ogni espirazione, ci sono delle brevi pause. Cerchiamo di praticare con un atteggiamento di consapevolezza benevola nei nostri confronti, una consapevolezza paziente, una consapevolezza accogliente, semplicemente presente a noi stessi al nostro essere qui, momento dopo momento. (30 sec.)

Proviamo ora a continuare da soli, fino alla fine di questo esercizio, impegnandoci con noi stessi a portare anche nella nostra vita quotidiana, questa calma, questa presenza, e ricordare che in ogni momento possiamo ritornare al respiro e attraverso il respiro possiamo ritornare a noi stessi, a questa presenza. Impegniamoci anche a praticare con regolarità, se possibile quotidianamente, per sostenere questa consapevolezza (1 minuto).

<http://www.cristiangarbin.com/mindfulness-verona/meditazione-sul-respiro/>