

Esercizio: i cinque sensi

Poiché la mindfulness inizia con la consapevolezza dell'esperienza nel momento presente, uno dei modi migliori per sviluppare questa abilità è orientare l'attenzione a ciascuno dei cinque sensi – ciò che in questo momento colpisce i nostri organi di senso, quello che vediamo, odoriamo, sentiamo con l'udito, il gusto e il tatto. L'esercizio seguente dura circa 2 minuti e mezzo ed incoraggia a registrare il più possibile della propria esperienza mentre ci si focalizza su ciascuno dei 5 sensi. Potresti registrare le istruzioni e ascoltarle in un secondo momento oppure leggerle e fermarsi ad uno passo.

Vista: trenta secondi

Guardati attorno e soffermati su tutto quello che vedi – come ad esempio le forme e i colori, etc... nota gli oggetti che ti sono più vicini... e poi quelli più lontani... nota gli oggetti che sono più grandi... e ora quelli più piccoli. Continua a guardarti attorno e notare tutto quello che ti circonda... se la tua mente comincia a divagare o se altri pensieri dovessero emergere, porta gentilmente la tua attenzione a qualsiasi cosa stai osservando in questo momento.

Odorato: trenta secondi

Ora inizia a notare tutto quello che riesci a percepire attraverso l'olfatto. Nota ogni genere di fragranza o odore. Forse riesci a cogliere il profumo del sapone, dello shampoo o se provi ad avvicinare le mani al naso, del gel igienizzante. Prova a fare delle respirazioni profonde e vedere se riesci a cogliere anche il più piccolo degli odori... se la tua mente dovesse divagare o altri pensieri emergere, riporta l'attenzione di nuovo a quello che il tuo naso ti racconta dello spazio circostante.

Udito: trenta secondi

Ora sposta la tua attenzione a qualsiasi cosa sentire con l'udito. Nota se senti delle voci, sia quelle che ti sono vicine sia quelle più lontane... nota qualsiasi cambiamento nei suoni attorno a te, ti puoi soffermare sui suoni ambientali, come il rumore del frigo o dell'aria condizionata. Puoi forse avvertire dei rumori provenire dal tuo stesso corpo, come ad esempio il suono del tuo respiro o di quando inghiotti qualcosa, ti puoi soffermare anche sui suoni più lontani come quelli delle auto che passano oppure ascoltare gli uccelli che cinguettano; se la tua mente dovesse divagare o altri pensieri emergere, riporta l'attenzione di nuovo a quello che riesci ad udire intorno a te.

Il gusto: trenta secondi.

Ora porta la tua attenzione ai sapori e a qualsiasi cosa tu riesca a percepire con il gusto. Forse ci sono ancora tracce di ciò che puoi avere mangiato e bevuto... ci possono essere ancora minime sensazioni di dolce o salato, amaro o acido... puoi avvicinare le tue mani alle labbra e notare il sapore salato della tua pelle.. se la tua mente dovesse iniziare a divagare o altri pensieri imporsi alla tua attenzione, riportala gentilmente alle sensazioni del gusto.

Tatto: trenta secondi

Ora orienta la tua attenzione alle sensazioni del tatto. Nota le sensazioni di pressione o pesantezza dei punti di contatto del tuo corpo con la sedia o il pavimento... puoi notare la temperatura dell'aria... soffermarti su quello che le tue mani stanno toccando – è ruvido o liscio? Nota la sensazione dei vestiti che sfiorano la tua pelle... se la tua mente inizia a divagare o altri pensieri dovessero palesarsi, riporta la tua attenzione alle sensazioni tattili.