
L'estate.

Abitare il presente

© Nicoletta Cinotti 2014

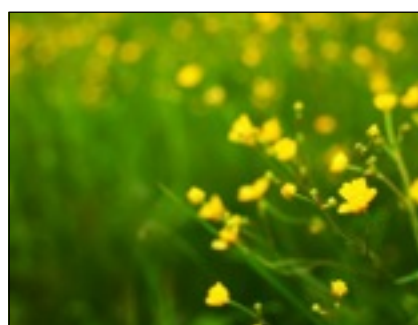
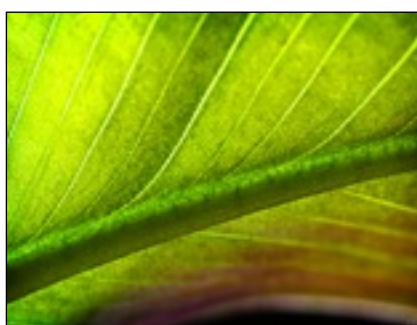
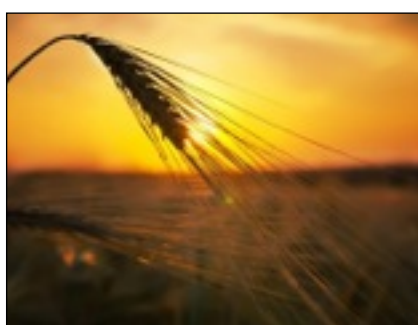
Centro Studi - www.nicolettacinotti.net 13 giugno 2014



Estate. Abitare il presente

Ho iniziato questo ciclo, legato alle stagioni, come gli haiku - brevissime poesie giapponesi - a Primavera. Ogni giorno della primavera aveva un esercizio, una pratica o una poesia. Ma l'estate è la stagione dell'ozio, in cui il tempo può dilatarsi. Per questo mi è sembrato che mettere insieme solo gli esercizi fosse una buona idea.

Possono essere praticati uno per settimana: tutti i giorni della settimana oppure ogni tanto. L'importante è ricordarsi di noi stessi,



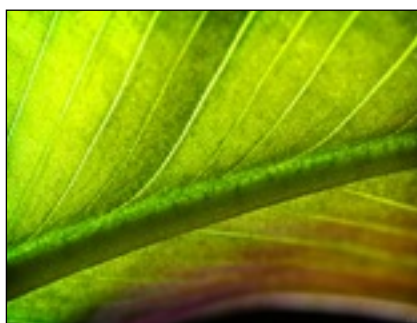
con cura e gentilezza, senza lasciarsi trascinare dall'ansia del futuro o dalle ombre del passato

“Lascia che ogni stagione che vuol venire faccia il suo richiamo” dice la poesia che apre questa breve raccolta di esercizi. Ogni stagione della nostra vita ha frutti diversi. Essere presenti a se stessi ci permette di coglierli.

Un esercizio per ognuna delle settimane dell'estate. Tredici settimane, tredici diversi esercizi, per praticare mindfulness e bioenergetica insieme. Per gustare quest'estate della nostra vita.

Il corpo come àncora

*Sii una persona, qui: fermati in piedi in riva al fiume, invoca il gufo.
Invoca l'inverno e poi la primavera. Lascia che ogni stagione che vuol
venire faccia il suo richiamo. Dopo che quel suono è andato aspetta.
Una bolla sale lenta attraverso la terra
e comincia ad includere il cielo, le stelle, lo spazio tutto, anche il pensiero
che velocissimo si espande fuori. Ritorna e ascolta di nuovo il piccolo
suono. All'improvviso il sogno che stai facendo*



*si armonizza con gli altrui sogni; il risultato è il mondo.
Se arrivasse un richiamo diverso non ci sarebbe alcun mondo, né tu, né il
fiume, né i richiami dei gufi.
E' importante come stai lì in piedi. Come ascolti
la cosa che sta per accadere. Come respiri.*

William Stafford, Essere una persona

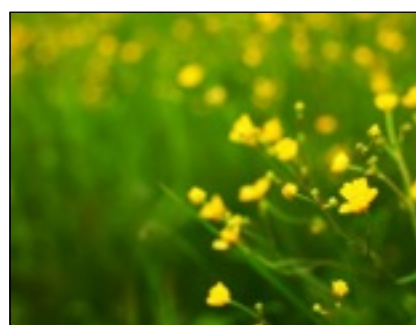
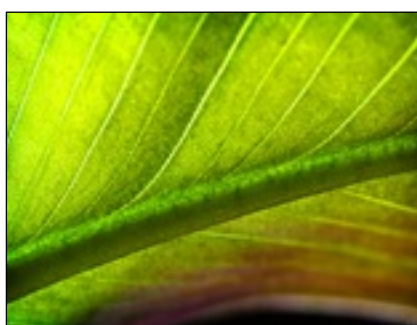
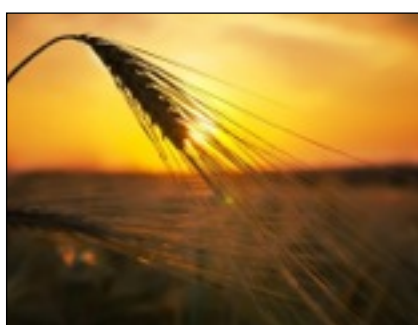
Il corpo come àncora: esercizio

Nella nostra vita accadono contemporaneamente molte cose. Suoni, contatti, visioni, respiro, movimenti, relazioni. Questa ampiezza di prospettiva è complessa da tenere nell'insieme del presente eppure è l'unica che può darci un panorama reale delle cose. Così accade anche per le nostre emozioni, che possono essere contemporaneamente molte e diverse. Se manteniamo una apertura e una flessibilità ampia possiamo mantenere questa giusta prospettiva e non essere travolti da un'unico aspetto del vivere,

bello o brutto che sia. Quando il panorama interno ed esterno è dominato da un'unica cosa, siamo sempre a rischio di venir travolti e trasportati lontani dalla realtà. Per questa ragione oggi, proprio oggi, tutte le volte che ci rendiamo conto che un pensiero solo o una sola emozione domina il nostro panorama interno, espandiamo la nostra consapevolezza al respiro e al corpo. Lasciamo che il corpo e il respiro siano la nostra ancora per non farci travolgere e per mantenere una prospettiva ampia sulle cose del mondo

Arrendersi al corpo

Le illusioni sono difese dell'Io contro la realtà [...]. La salute emotiva è la capacità di accettare la realtà e di non sottrarsi a essa. La nostra realtà di base è il nostro corpo. [...] Ogni parte del corpo contribuisce al nostro senso del sé, se siamo in contatto con essa. E possiamo avere questo contatto solo se è viva e mobile. Quando ogni parte del corpo è carica e vibrante, ci sentiamo vivi in modo vibrante e felici. Ma perché ciò accada dobbiamo arrenderci al corpo e ai suoi sentimenti. Questa resa significa



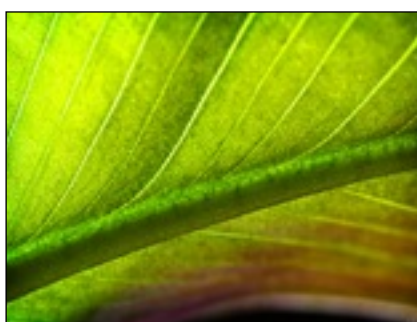
lasciare che il corpo diventi pienamente vivo e libero. Significa non tradirlo e non controllarlo. Il corpo non è una macchina che noi dobbiamo avviare o fermare. Possiede una sua mente e sa cosa deve fare. In realtà, ciò a cui rinunciamo è l'illusione del potere della mente. Alexander Lowen

Arrendersi al corpo: esercizio

Questa settimana permetti al tuo corpo di avere la cura che merita e riporta l'attenzione alle sensazioni corporee, così come le sperimenti, senza necessariamente correggerle o modificarle. In particolare porta l'attenzione al corpo ogni volta che emergono sensazioni emotive **difficili**. Fallo senza giudicare e senza particolari aspettative e guarda se e come questo cambia la prospettiva delle cose.

Fluire o sforzarsi

Strana cosa il presente, può durare un attimo, scorrere via come sabbia tra le mani. Oppure passare lentissimo. A volte scorre quando non vorremmo oppure sfugge senza che ce ne rendiamo conto...La differenza tra queste



due condizioni spesso è sottile: sta nella differenza tra il "fare qualcosa" o "essere in ciò che facciamo". Quando "facciamo" qualcosa, questo fare ha una qualità di volontà, di sforzo, di spinta. Quando siamo presenti in quello che facciamo fluiamo, senza sforzo, e siamo semplicemente noi stessi. Allora, qualunque cosa facciamo, esistiamo davvero.

Fluire o sforzarsi: esercizio

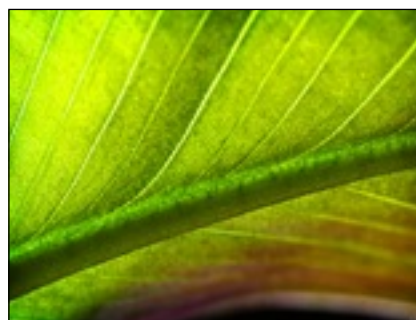
Questa settimana, di tanto in tanto, porta l'attenzione a come stai nelle tue azioni: guarda se puoi distinguere tra la qualità di flusso e quella di sforzo e imparare a riconoscere le caratteristiche di questi due diversi modi di essere nelle azioni. Guarda con attenzione, cosa provi quando sei nel fluire dell'esperienza e cosa provi quando dirigi i tuoi movimenti verso un fine, un compito preciso. Senti come queste due diverse qualità - il fluire e lo sforzarsi - risuonano nel corpo e nel panorama interiore delle emozioni. Fallo con interesse e curiosità: potresti scoprire molte cose interessanti su di te



"Quando un'attività ha la qualità del fluire appartiene all'essere. Quando ha la qualità dello spingere appartiene al fare. [...] Un'attività che per essere svolta richiede una pressione è dolorosa perché [...] impone uno sforzo cosciente grazie all'uso della volontà"
Alexander Lowen in "Paura di vivere"

I "magnifici" cinque

Quando la nostra mente vaga ci allontaniamo dal presente della nostra vita ed entriamo nella nostra realtà parallela. La nostra realtà segreta che costruisce il nostro mondo interno. Per questo i nostri pensieri hanno tanto fascino e presa su di noi...per noi SONO veri: ma non è detto che siano la realtà.



Se osserviamo i nostri pensieri, possiamo accorgerci che, molto spesso rientrano in una di queste 5 categorie:

- 1) pensieri positivi o negativi sul futuro;
- 2) pensieri positivi o negativi sul passato;
- 3) conversazioni immaginarie;
- 4) pensieri legati a stimoli fisici, per esempio fame, sete, stanchezza, desideri;
- 5) fantasie che danno una sensazione piacevole o fantasie di fuga.

Possiamo anche avere pensieri che ci aiutano ad educare la nostra mente: possiamo chiamarli **Riflessivi**

I Magnifici cinque: esercizio

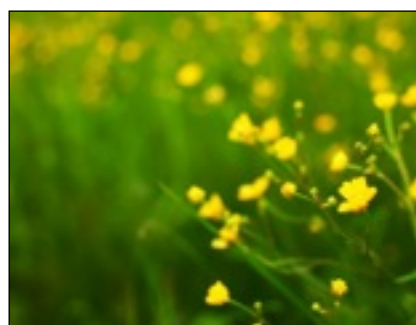
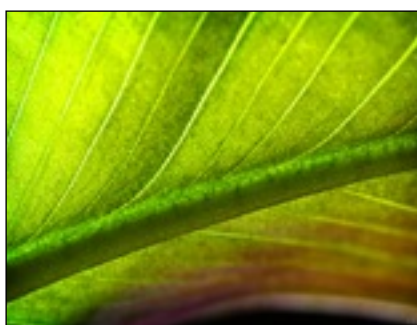
Questa settimana prova, di tanto in tanto, a vedere come sono i pensieri che passano nella mente: fallo per pochi minuti per volta. Tre minuti possono essere sufficienti. Non giudicarli ma semplicemente guarda se rientrano in una delle cinque categorie elencate sopra. Se impari a riconoscerli stai facendo tutto quello che è necessario per attivare i pensieri riflessivi, quelli che ci aiutano ad essere pienamente se stessi. Congratulati con te stesso per questo silenzioso impegno quotidiano!

I piccoli gesti quotidiani

Molto spesso, parlando del presente nei termini di "qui" e "ora", rischiamo di sottovalutare la natura di flusso dell'esperienza vitale, congelando il presente in tanti momenti un pò statici.

Applicare la mindfulness al flusso dell'esperienza, alla sua espressione nel movimento e ai gesti quotidiani, ci ricorda la natura in continuo cambiamento della realtà e e l'importanza delle piccole cose.

Assaporerai soltanto una parte minuscola di questa vita e in cambio la percepirai tutta. Christian Bobin

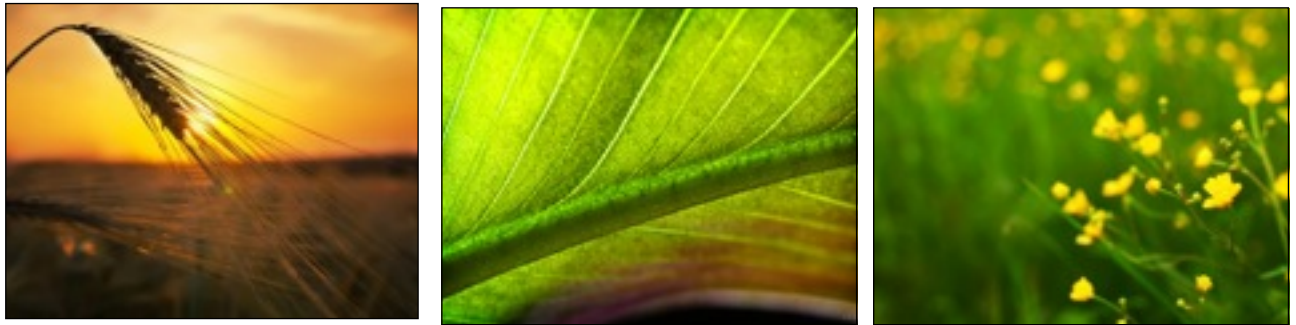


I piccoli gesti quotidiani: esercizio

Scegli una delle attività abituali della tua giornata: lavarti i denti, fare una doccia, fare la colazione o rispondere al cellulare. Non ha importanza quale attività scegli, l'importante è che tu rimanga presente nello svolgersi dell'esperienza. Che osservi quello che stai facendo come se fosse la prima volta. Che ti fermi ad assaporare come, quello che stai facendo, viene registrato nei sensi: nello sguardo, nel tatto, nell'udito o nella percezione del movimento stesso. Cerca di farlo senza pensare immediatamente all'azione successiva. Se scegli di esplorare consapevolmente il rispondere al telefono, rimani in questa esperienza, senza pensare a cosa farai dopo la telefonata. Quello che stai facendo è allenare la tua consapevolezza, rafforzare le tue abilità di attenzione e la tua capacità di essere presente nel presente. Non sembra una grande cosa...ma lo è.

Il movimento

Molto spesso, parlando del presente nei termini di "qui" e "ora", rischiamo di sottovalutare la natura di flusso dell'esperienza vitale,



congelando il presente in tanti momenti un pò statici.

Applicare la mindfulness al flusso dell'esperienza e alla sua espressione nel movimento, ci ricorda la natura in continuo cambiamento delle cose.

Il movimento: esercizio

Spesso la consapevolezza è ridotta durante i nostri movimenti: camminiamo pensando a dove dobbiamo andare, cuciniamo pensando ai passi della preparazione. Eppure il movimento ha una sua bellezza e completezza in se stesso. Scegli una delle attività di movimento della tua giornata, per esempio mentre scrivi al computer, e porta la consapevolezza ai movimenti del corpo. Per farlo a volte può essere necessario rallentare oppure fare una piccola pausa nel flusso dei movimenti.

Nota come l'attenzione al movimento cambia l'esperienza. Mentre lo stai facendo, compi un piccolo esercizio di educazione al

presente della tua vita. Dopo aver finito, prova ad esprimere gratitudine al tuo corpo per tutto ciò che fa e osserva cosa succede dopo...



"Da qualche parte, nel profondo di ciascuno di noi, c'è il bambino che era innocente e libero e che sapeva che il dono della vita era il dono della felicità". A. Lowen

Il nostro Haiku

Le parole hanno un effetto su di noi: possono aiutarci a comprendere meglio i nostri sentimenti, possono consolarci, possono chiarirci le idee.



Non tutte le parole hanno questo effetto: lo hanno le parole che nascono dal nostro spazio interno, associate ad una esperienza che coinvolge i nostri sensi. Quelle parole hanno un valore speciale e l'attenzione al loro emergere e fiorire è in se stessa una forma di cura. Nella poesia giapponese queste parole sono haiku, poesie in cui uno stato d'animo è descritto con pochi versi, spesso metafore sulla natura. Oggi cerchiamo il nostro "sentimento delle cose" Mono no aware, come si dice in giapponese

Il nostro haiku: esercizio

Questa settimana, tutte le volte in cui ti senti bloccato, prova a nominare, silenziosamente, dentro di te, le caratteristiche di questa sensazione. Inizia a nominare le sensazioni fisiche ed emotive e la qualità dei pensieri, come hai fatto nell'esercizio "I magnifici cinque".

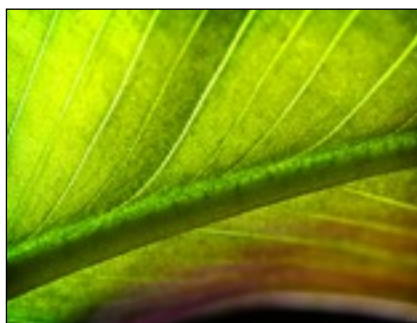
Ricorda poi che il presente non è solo "qui e ora" ma anche flusso e trova le parole che descrivono il tuo fluire ad un'altra sensazione. Questo è il tuo haiku del giorno.



Chiudo gli occhi
al tepore della fiamma
lontana
di un antico amore.
Hino Sojo

L'idea della resa

Quando guardiamo alla nostra difficoltà di abitare il presente, spesso diamo la colpa ai fatti - dolorosi - che accadono e che, lasciando un segno, ci tengono appesi al passato. Oppure alla paura che possano accadere



eventi negativi. E la paura è uno dei sentimenti che è più in grado di spostarci dal presente verso il futuro. In entrambi i casi più che le emozioni in se stesse, più che i fatti in se stessi, prolunghiamo i nostri problemi biasimandoci per non aver fatto diversamente: di più, di meglio. Oppure ci biasimiamo per non aver fatto, o aver fatto troppo...senza accettare che le cose accadono e che la vita non è tutta sotto il nostro controllo...nemmeno noi stessi siamo tutti sotto il nostro controllo...se pretendiamo di esserlo trasformiamo i nostri dolori in una vera e propria sofferenza: la sofferenza per non averli evitati.

L'idea della resa: esercizio

Prova a riconoscere se c'è qualcuno che stai biasimando nel tuo dialogo interiore ed esterno. Includi te stesso nella lista. Se trovi delle parole di biasimo, di disapprovazione prova a vedere quali emozioni nascondono. Possono coprire, rabbia, paura, tristezza, lutto o altro ancora....Guarda se puoi permetterti di sentire ciò che c'è davvero, senza trasformare il tuo dolore nella sofferenza del biasimo verso te o verso gli altri. Guarda se puoi accettare che le

cose sono andate come sono andate e che vanno come vanno,
perché non tutto è sotto il nostro controllo...



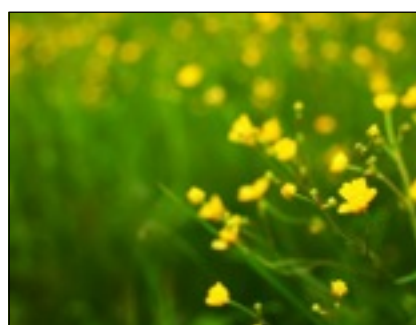
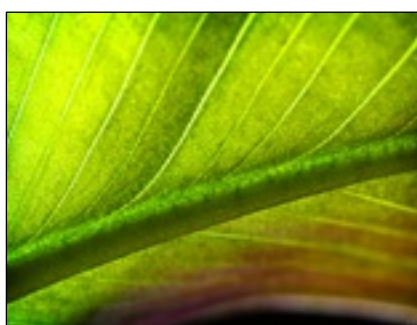
Non è la specie più forte, né quella più intelligente che sopravvive.

E' quella più adatta al cambiamento

Charles Darwin

Lo spazio del presente

Spesso il presente scorre così velocemente perché non prestiamo attenzione a noi: tutta la nostra attenzione è spostata verso l'esterno. Non a caso, quando chiediamo a noi stessi di tornare in contatto, automaticamente, chiudiamo gli occhi. E' un modo, implicito, per dire che, con gli occhi aperti perdiamo il contatto con noi. Ma noi dobbiamo vivere "nel" mondo e non "fuori" dal mondo. Per questa ragione abbiamo bisogno di imparare - o di re-imparare - a stare in contatto con noi stessi anche ad occhi aperti,



nello scorrere delle nostre attività quotidiane. E' una capacità che abbiamo ma che tendiamo a perdere. Questo esercizio è un modo per allenare e riprendere la capacità di essere in contatto con il mondo interno e il mondo esterno. In questo modo ogni momento può essere pienamente vissuto ed essere un punto di svolta: il punto in cui includiamo noi stessi.

Lo spazio del presente: esercizio

Prova a portare la tua attenzione alle sensazioni fisiche presenti in questo momento. Aspetta qualche secondo prima di procedere oltre. Siamo abituati ad abbassare il volume delle sensazioni fisiche, per procedere in modo automatico e far emergere il corpo solo quando si presenta un disagio fisico. Aspettiamo qualche secondo e prestiamo attenzione all'insieme delle **sensazioni fisiche**, così come si presentano e mutano. Cerchiamo di raccogliere i segnali di tutto il corpo, a partire dai piedi. Quando siamo ben radicati nelle sensazioni fisiche, portiamo l'attenzione alle **sensazioni emotive**.

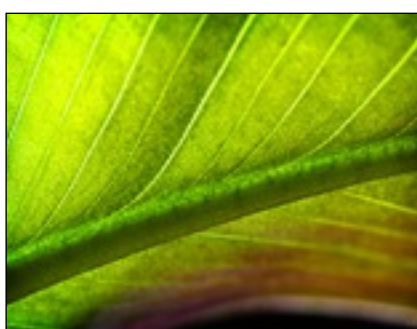
Anche qui non fidiamoci di una risposta frettolosa. Aspettiamo per cogliere le sfumature emotive sottili. Alcune emozioni hanno un registro basso: la tenerezza, la dolcezza, l'apertura emotiva - solo per fare un esempio - possono essere presenti e sopraffatte da emozioni che hanno un volume più alto, come la rabbia, la paura, l'attrazione o l'avversione.

Portiamo infine l'attenzione ai nostri *pensieri*. Non al contenuto dei nostri pensieri ma alla loro qualità. Possiamo usare le indicazioni relative all'esercizio su "I magnifici cinque" e poi chiederci se sono pensieri oppressivi o leggeri, rapidi o lenti, comodi o scomodi e così via.

Infine domandiamo se sentiamo connessione tra le sensazioni fisiche, emotive e i pensieri. Qui sta lo spazio del nostro presente

Paura di vivere

Se abbiamo paura di abitare davvero la nostra vita e il nostro presente, possiamo riempirla di ospiti: attività, incontri, responsabilità, ruoli. Tutti questi "ospiti" occupano la nostra attenzione e ci distraggono da noi stessi e dal sentire cosa proviamo davvero: stimolano i pensieri e addormentano i sensi. Ogni giorno, lasciare uno spazio di tempo vuoto, in cui semplicemente portare l'attenzione a noi stessi, invitarci ad abitare la nostra casa e la nostra vita, è un gesto che, nella sua essenzialità, appare quasi scandaloso.



Paura di vivere: esercizio

Oggi prendi uno spazio di tempo vuoto: nulla da fare e nessun compito da svolgere. Non chiederti un'ora, se non è possibile, chiediti almeno 5 minuti - difficile rifiutare a se stessi anche solo 5 minuti -. In questi 5 minuti porta l'attenzione a cosa senti nel corpo, a partire dalla testa fino ai piedi, a cosa senti emotivamente e a cosa pensi. Guarda se le sensazioni fisiche, emotive e i pensieri sono connessi tra di loro o se vanno ognuno per conto proprio. E poi rimani 5 minuti in compagnia di te e nel vuoto dell'azione...quanto ti sarà facile o difficile dipende da quanta abitudine ad essere te stesso hai e da quanta paura di vivere c'è nelle tue attività quotidiane.

Non cercare soluzioni

Una delle ragioni per cui scappiamo dal presente è perché quando ci accade qualcosa, cerchiamo immediatamente la soluzione (esterna) anziché occuparci del problema (interno). Siamo dei formidabili scopritori di soluzioni, peccato che, mentre troviamo le soluzioni abbandoniamo noi stessi al nostro dolore, da soli. Ci comportiamo come se fossimo dei



soccorritori che, giunti sul luogo dell'incidente, anziché occuparsi dei feriti, cercassero di eliminare la convergenza della curva che ha provocato la collisione! A volte siamo così tenaci nella ricerca delle soluzioni che siamo disposti ad infliggerci del dolore aggiuntivo pur di scovarle!

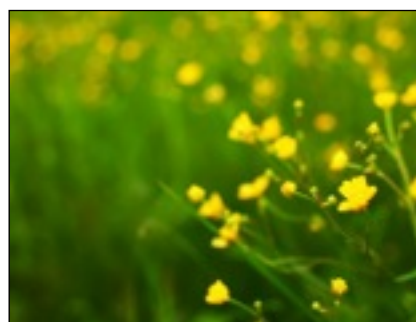
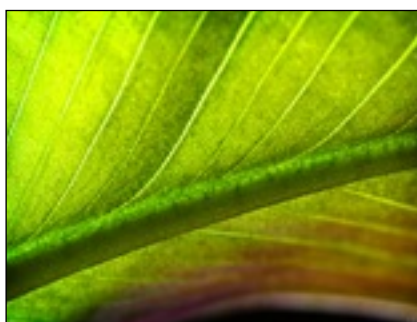
Curare noi stessi anziché cercare la soluzione: esercizio

Quando hai un dolore, fisico o emotivo, prova, anziché ad evitarlo, a portare l'attenzione a quel dolore. Dandoti silenziosamente l'invito ad ammorbidire, se il muscolo è contratto, a calmare, se l'emozione è molto avversativa. Cerca la stessa cura e tenerezza che avresti per un bambino che piange. Anziché evitarla, tuffati nella sensazione occupandoti della tua difficoltà, con attenzione e con l'intenzione di farti carico di te stesso, anziché della soluzione del problema esterno che ha causato il dolore. E...come faresti con un bambino inconsolabile...prova a metterci in mezzo un pò d'humour, quello non guasta mai!

v

Si e no

Quando accade nel presente qualcosa che non ci piace, la nostra prima risposta, automatica, è formulare - verbalmente e/o non verbalmente - un NO. Questa piccola parola attiva i nostri meccanismi psicofisiologici di fuga. E' il segnale che accende la paura o la rabbia. In ogni caso il segnale che accende il nostro sistema di evitamento. Giorno dopo giorno i nostri No si accumulano e vanno a formare



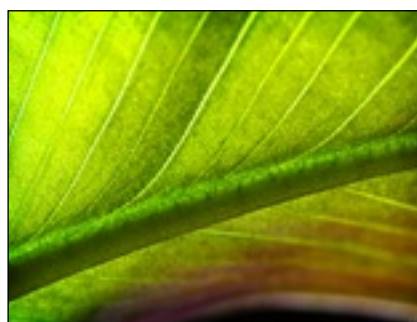
sistemi di evitamento sempre più sensibili e attivi. In questo modo la soglia di tolleranza si abbassa e impariamo come andarcene invece che come rimanere.

Abitare il presente vuol dire coltivare dei modi per rimanere.

Ogni volta che senti sorgere in te questa piccola parola - NO - porta l'attenzione ai tuoi piedi, all'appoggio dei piedi sul pavimento. Se puoi fai un piccolo salto, in modo che, quando atterri, senti tutto il tuo peso sui piedi. Per rimanere e radicarti in quello che stai vivendo nel presente. Non è un suggerimento a cambiare la tua risposta, trasformandola in un SI. E' un modo per rendere pienamente onore a quello che senti, fronteggiandolo con i piedi per terra, anziché evitandolo perché scappi.

Togliersi le scarpe

Quando qualcuno ci tratta in una maniera che giudichiamo offensiva, spesso rimaniamo catturati e cerchiamo di capire come sia potuto accadere. Per quanto il nostro tentativo di non giudicare possa essere sincero, rimaniamo catturati da quella situazione e, in qualche modo, cerchiamo di cambiare qualcosa. Ma più ci pensiamo, più rimaniamo intrappolati. For-



se può interferire un pò d'orgoglio o un senso eccessivo della propria importanza o della propria ferita.

Esercizio: Togliersi le scarpe

Questa settimana proviamo, se ci rendiamo conto che stiamo tornando con i pensieri a quella "piccola" o "grande" offesa, a comportarci come faremmo se le nostre scarpe fosse rimaste intrappolate nel fango. Ce le toglieremmo e cercheremmo di metterci al pulito, al sicuro.

Ogni volta che torniamo ad una delle nostre ferite, alle nostre parti offese, proviamo a metterci al pulito, ampliando la prospettiva e connettendoci con qualcosa di positivo che è presente, proprio qui e proprio ora nella nostra vita. Lasciamo le scarpe nel fango e andiamo avanti: la miglior cura è occuparci del nostro dolore con affetto e comprensione, anziché rimuginare sulla nostra offesa.