

# Mindfulness e salute



di Katuscia Melato

Che cos'è la **mindfulness**? Chi ne ha sentito parlare? Fa bene? E perché? In questo articolo cercherò di dare risposte semplici a queste domande. Mi farò aiutare dalla parola stessa.

**M** = meditazione.

È la parola-chiave, infatti si esercita la M. attraverso le pratiche meditative, che mirano ad aumentare la consapevolezza di sé e del mondo circostante.

**I** = intenzione.

Una caratteristica di questa attenzione consapevole è l'intenzionalità, ovvero il fatto che scelgo volontariamente di essere consapevole e di non vivere in modo automatico.

**N** = non-coinvolgimento.

Una delle conseguenze di questo modo di vedere le cose è data da una presa di distanza rispetto a ciò che ci accade, il che non significa diventare impermeabili al mondo, anzi, ma riuscire ad affrontare le turbolenze della vita con calma e serenità.

**D** = dignità.

È l'atteggiamento che si sviluppa attraverso le tecniche meditative, facilitato dalla posizione del corpo che è rilassata ma al contempo vigile, eretta ma non rigida.

**F** = flusso di coscienza o "flow".

È lo stato mentale che deriva dalla totale immersione in quello che stiamo facendo, ciò porta a ottimi risultati con minimi sforzi perché sono coinvolti al massimo livello i centri del piacere. È provato che chi medita è più soggetto a questi stati di "flow".

**U** = unicità.

Il momento presente viene vissuto come unico, come l'unico momento che veramente viviamo.

**L = laicità.**

È una tecnica di allenamento mentale che può utilizzare chiunque, a prescindere da fede, religione o filosofia.

**N = non-movimento.**

Si allena il proprio corpo all'immobilità e questo favorisce la capacità di controllare i propri impulsi (può infatti essere utilizzata per la prevenzione delle ricadute nelle varie forme di dipendenza, da sostanze e non).

**E = energia.**

Si "fa il pieno" di energia, svuotare la mente significa infatti poter poi dedicare più tempo ed in maniera più efficace alle attività quotidiane.

**S = spiritualità.**

Sebbene sia una forma laica di meditazione, aiuta in ogni modo ad entrare in contatto con la parte più intima di sé, con il proprio sé spirituale, a rispettarlo ed ascoltarlo per farsi guidare nelle proprie scelte.

**S = significato.**

Praticare la M. ti fa scoprire nuovi significati, ti aiuta a vedere le cose che hai sempre visto in un modo nuovo, a leggere la realtà nelle sue mille sfumature e comprendere di più te stesso e..perchè no? Anche gli altri!