

# Mindfulness: un nuovo modo per vincere lo stress

La vita ormai è sempre più frenetica: siamo perennemente di corsa, condizionati dalla velocità, bombardati da stimoli di ogni genere, ossessionati dal cellulare e dalla comunicazione virtuale. È facile perdere l'equilibrio mentale e cadere preda dello stress. Cosa fare allora? Come tornare ad essere rilassati, in pace con noi stessi e con il mondo?

La risposta ce la dà **Laura Sabbadini**, counselor, naturopata, pranoterapeuta e insegnante di yoga, tra le prime ad aver importato dall'America e sviluppato in Italia un corso di **mindfulness**.



**Laura, perché la gente ti cerca?**

Le gente viene da me per tanti motivi. Mindfulness viene

pubblicizzata come una pratica anti stress. Ci sono persone che sanno di essere stressate, non fanno fatica ad accorgersene e vogliono provare mindfulness; altre si rendono conto di averne bisogno perché lo stress si nasconde in tanti piccoli aspetti della vita quotidiana in cui tutti possiamo riconoscerci. Pensa a chi continua a controllare il cellulare, a chi aggiorna continuamente la mail e a ogni nuovo messaggio sente il cuore sobbalzare o a chi vede i giorni della settimana passare troppo velocemente di fronte a una mole di lavoro che sembra insormontabile... Molti si rivolgono a me anche perché hanno avuto malattie importanti, come tumori o cardiopatie, ed è il medico stesso che li invita a lavorare sulla respirazione, sul rilassamento e a fare yoga; molti manager mi contattano perché hanno letto di mindfulness su riviste americane e intendono acquisire "superpoteri" o vantaggi nello svoglimento del loro incarico; molte persone invece vogliono solamente smettere di fumare o dimagrire.

### **Che cosa è mindfulness?**

È giunta alla ribalta in questi ultimi anni come una moda proveniente dall'America, una novità assoluta. In realtà, alla base di tutto, c'è sempre solo la filosofia yoga, che è ultra millenaria... chiamarla mindfulness dà tono e attira più gente [ride].

Mindfulness è un approccio filosofico di vita ma si basa su una serie di principi di bioenergetica, quindi anatomia, fisiologia, uso del respiro. Le basi sono scientifiche: ritrovare una corretta respirazione aiuta il buon funzionamento dell'organismo e del cervello. Poi c'è tutta una parte più counseling e psicologica: lo stress, che genera uno stato di infiammazione nel corpo, ha un impatto anche sulle nostre azioni, pensieri... e quindi sulla qualità della nostra vita. Noi non ci rendiamo conto perché siamo assuefatti a una buona dose di stress. Tutte le nostre azioni diventano reazioni allo stress come se fossimo costantemente in pericolo, cosa che non dovrebbe succedere mai: le nostre

azioni dovrebbero essere consapevoli e deliberate, libere da automatismi. E così prendiamo decisioni sbagliate, litighiamo per un nonnulla, diventiamo distratti, peggiorando la comunicazione con gli altri. Le spiegazioni e le tecniche che si apprendono in un corso di mindfulness permettono di prendere consapevolezza di queste situazioni per poi tornare ad essere proprietari della nostra mente e delle nostre azioni.

### **Come si sviluppa una seduta di mindfulness?**

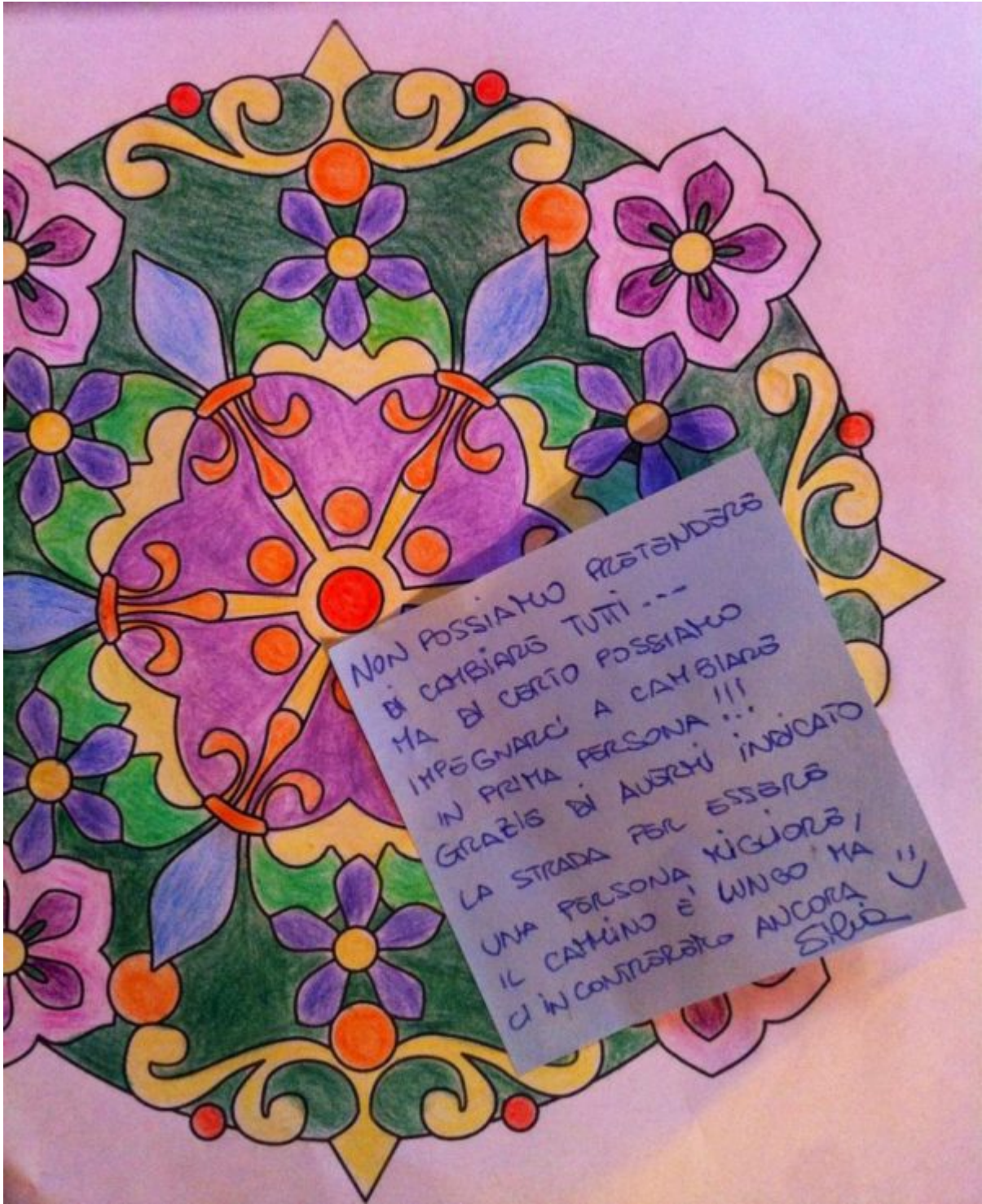
Bisogna seguire un corso introduttivo per prendere piena cognizione dello stato di stress e delle conseguenze. Normalmente si tratta di sessioni di gruppo, della durata di un'ora circa, dove per quattro/sei settimane si apprendono tecniche di respirazione, attenzione, concentrazione e rilassamento. Per molti mindfulness vuol dire fare meditazione ma, in realtà, la meditazione è soltanto uno degli strumenti della mindfulness. In una seduta di mindfulness si imparano tanti esercizi pratici che partono da episodi della vita di tutti i giorni. La sessione di chiusura del corso avviene in spazi aperti, come un parco ad esempio, perché l'idea è quella di fornire uno strumento utilizzabile nel nostro quotidiano: mentre siamo imbottigliati nel traffico, in riunione con il capo o con colleghi che non sopportiamo, mentre stiamo facendo fare i compiti ai figli... È facile essere rilassati in un ashram indiano ma noi viviamo in città! Finito il corso introduttivo si fanno, periodicamente, incontri di mantenimento della durata di qualche giorno o fine settimana.

Anche i Navy Seals fanno corsi di mindfulness e respirazione perché li aiuta a gestire lo stress sia al fronte sia quando tornano in patria. In azienda i manager, gli MBA, stanno inserendo corsi di mindfulness per aumentare il benessere del personale e, conseguentemente, anche la produttività.

### **Quali sono i benefici riscontrabili dopo un corso di mindfulness?**

Il beneficio più importante è quello di abbassare, ridurre o addirittura eliminare del tutto il volume del ruminio mentale e riscontrare cambiamenti nella realtà che ci circonda. Utilizzando le tecniche di mindfulness cambia il nostro modo di relazionarci con gli altri, cambia il nostro modo di vivere le emozioni e si arriva a vedere la quotidianità in una nuova ottica, migliore.

**Per info** [www.laurasabbadini.blog](http://www.laurasabbadini.blog)



NON POSSIAMO PRETENDERCI  
DI CAMBIARE TUTTI ---  
MA DI CERTO POSSIAMO  
IMPEGNARCI A CAMBIARE  
IN PRIMA PERSONA !!!  
GRAZIE DI AVERCI INDICATO  
LA STRADA PER ESSERE  
UNA PERSONA MIGLIORE,  
IL CAMMINO E' LUNGO MA  
CI INCONTRO ANCOR A  
SIBIO 😊

