

# Progetto Mindful Museum

sessione informale di pratica

questo testo è stato utilizzato come traccia per i percorsi di sperimentazione del progetto Mindfulness al Museo

## Introduzione

### Cosa significa Mindfulness?

Mindfulness è un termine inglese che significa "piena consapevolezza".  
è una semplice forma di meditazione che ci coinvolge nell'essere consapevoli dei nostri pensieri, sensazioni e sentimenti e di ciò che ci circonda, momento per momento.

Una tipica meditazione di Mindfulness consiste nel prestare attenzione al proprio respiro o all'esperienza sensoriale del corpo e riportare la propria attenzione ogni volta che la mente inizia a vagare.

L'importante è il **qui e ora**, senza altre aspettative e senza giudicare.

### intenzione / attenzione

Nella Mindfulness è importante l'intenzione di prestare attenzione > questa è la consapevolezza, questo è Mindfulness

Mindfulness significa concentrare l'attenzione.

Differenza tra attenzione e consapevolezza (Attention and awarness)

(focalizzare l'attenzione) solo su un particolare

Consapevolezza è l'insieme

**Mindfulness è la capacità di sapere dove si concentra la propria attenzione**

### *embodied cognition*

Il nostro cervello è diviso in due parti:

1. concettualmente (pensare, risolvere problemi, formare idee)
2. sensoriale (conoscere attraverso i sensi)

Se praticata con costanza, nel tempo, la Mindfulness può determinare cambiamenti dell'umore e produrre felicità e benessere.

Alcuni studi scientifici hanno dimostrato che può ridurre significativamente i sintomi di stress, ansia e depressione e migliorare la nostra capacità di apprendere ed essere creativi.

## **Descrizione delle attività**

In questa esperienza vi invito a sperimentare alcune possibilità per vivere l'esperienza dell'arte con un'attitudine mindful.

Ogni persona ha la capacità di essere mindful- ognuno è esperto della propria esperienza

io sarò il facilitatore, una guida - conosco un percorso e vi condurrò  
però ognuno deve trovare il proprio personale percorso

Con le mie parole vi indico una possibilità ma ciascuna persona con la propria esperienza e curiosità è invitata a scoprire se stessa.

### **Cosa faremo?**

- **Come usare la respirazione**
- **Come prestare attenzione al proprio corpo**
- **Come avere consapevolezza del qui e ora**

Teaching point:

**l'obiettivo principale è l'esperienza individuale**

**una pausa dalla vita quotidiana**

**un momento intenso per conoscere e conoscersi**

**uno sguardo consapevole per migliorare l'esperienza estetica dell'arte**

La piena consapevolezza è prendere contatto con l'esperienza, in continuo movimento che stiamo vivendo.

È normale che la mente divaghi, bisogna semplicemente notare quando la mente si è allontanata dal guardare l'opera e gentilmente riportare la propria attenzione indietro.

Se la mente si allontana una volta o 100 volte durante questo processo, non importa. È il ritorno della nostra attenzione che conta. Quindi fallo tante volte quanto necessario.

La piena consapevolezza è sospendere ogni azione o pensiero e osservare, osservare l'intenzione di ciò che stiamo per fare. Creare, attimo per attimo, un piccolissimo spazio per "vedersi agire", per riconoscere i pensieri, le sensazioni.

Essere capaci di osservare da questa prospettiva la natura del nostro rapporto con l'esperienza, la natura della nostra presenza in questo momento, qui e ora. Questa è l'arte della consapevolezza.

---

## PRENDERE COSCIENZA - Respirare (Opera Scultura)

Prendiamo spazio per respirare (inspirare e respirare) \*

\*la nostra respirazione è involontaria, ma noi possiamo controllarla, fermarla, accelerarla, le neuroscienze affermano che attraverso la respirazione possiamo avere il pieno controllo della nostra mente.

<https://www.mindful.org/breath-brains-remote-control/>

### la postura

senso di dignità

I piedi nel pavimento

il collo e le spalle sono comode

Fai qualche respiro profondo per sistemarti, rilassarti e godere dell'esperienza.

Nella maggior parte delle meditazioni si chiudono gli occhi. Nel museo, in alcuni casi è consigliato tenerli aperti. Lascia che lo sguardo sia morbido.

Ascolta i suoni intorno a te. Siamo in un museo, non in una sala di meditazione. Il rumore è parte dell'esperienza. Non c'è bisogno di respingerlo.

Questo è il un momento per rallentare, rilassarti, per prendere una pausa dal mondo esterno.

Dal traffico, dai rumori della strada.

Approfitta per guardare profondamente. Approfitta per essere consapevole delle sensazioni del tuo corpo. Senza fretta.

L'arte può ispirare molti pensiero nelle nostre menti, molto spesso quando guardiamo un dipinto la nostra mente cerca immediatamente di dare un senso a ciò che vede.

Cosa significa? Potremmo chiederci.

Chi l'ha dipinto e perché?

## **Analizzare, interpretare, criticare;** in altre parole **pensare e giudicare**

Naturalmente, non esiste un modo giusto o sbagliato per fare esperienza dell'arte, ma in questa breve pratica di consapevolezza vi invito semplicemente a stare con l'opera d'arte.

Osservando, notando, godendo di quest'esperienza in questa sala, osservando solo quest'opera, in questo momento.

Bisogna fermarsi per percepire al massimo le innumerevoli ricchezze di quest'istante.

È adesso e solo adesso. Restare così, a lungo, senza aspettarsi niente in particolare. Soprattutto non aspettarsi niente.

La piena consapevolezza ci insegna a sentire di più, a vivere di più. Intorno a noi ci sono sempre mondi che trascuriamo. Qui e ora.

Sentire più che pensare, liberi dai giudizi di valore.

senti la temperatura dell'aria nel viso

senti i rumori intorno a noi

## **la postura**

### **step 1**

Prova a riconoscere cosa succede nella tua mente ora

Prova a riconoscere cosa succede nel tuo corpo ora

non provare a cambiare niente. Considera semplicemente ciò che succede

apriti a ciò che c'è

Osserva quali pensieri ci sono nella tua mente?

Osserva quali percezioni ci sono intorno a te ?

Quali sensazioni del corpo?

### **Step 2**

Ora metti a fuoco le sensazioni della tua respirazione

dove senti il movimento del respiro, concentrati su quel posto

ora, con grande precisione sintonizzati sulla sensazione dell'inspirazione per tutta la sua durata

e dell'espiazione per tutta la sua durata

### **Step 3**

ora allarga le sensazioni della tua respirazione a tutto il corpo.  
Tutto lo spazio del corpo coinvolto nella respirazione  
Prendi consapevolezza di tutte le sensazioni che ci sono nel corpo  
come se tutto il tuo corpo stesse respirando

**Prova a tenere questa sensazione nei prossimi momenti della visita**

## **1 VIVERE L'ATTIMO PRESENTE**

**1 Lo spazio di relazione tra me e l'opera.**

**Abitare l'attimo presente.**

Durante questa pratica non c'è alcun obiettivo specifico da raggiungere solo notare ciò che succede nella nostra mente mentre osserviamo interamente quest'opera. e quando la nostra attenzione divaga, cosa che succederà naturalmente, riportare la nostra attenzione all'opera, nel suo insieme.

Chiudiamo gli occhi per qualche istante e ascoltiamo i suoni intorno a noi, magari notando la loro provenienza, se sono vicini o lontani, se sono forti o deboli. E ora osserviamo l'opera, come se fosse l'opera che osserva noi.

Senza analizzare. Semplicemente osservare  
E quando notiamo pensieri che arrivano o se affiorano giudizi, ci piace o non ci piace o qualsiasi altro pensiero, notiamolo e ritorniamo semplicemente a osservare.

Ora scegliete di mettere a fuoco solo l'espressione del volto,  
ora mettete a fuoco la luce che illumina il viso, le ombre, i riflessi.  
Fate attenzione alle superfici, come riflettono la luce, i colori  
Ora scegli di focalizzare l'attenzione su un solo dettaglio che ha colpito la tua attenzione?

Quando la mente divaga verso altri pensieri, tipo "Cosa faremo dopo?" "Chissà cosa c'è nella prossima sala", quali suoni sto sentendo, qualsiasi cosa che intervenga per distrarre.

Non succede nulla, bisogna essere pazienti e riportare gentilmente l'attenzione sull'opera, tornare semplicemente a osservare.

Se notiamo che la nostra mente si sta riempiendo di pensieri, prendiamo qualche istante per riportare l'attenzione al nostro corpo, alle sensazioni che ci circondano mentre siamo seduti sulla sedia.

Magari puoi chiudere gli occhi per qualche istante e concentrarti solo sul respiro.

Ora notate la direzione dello sguardo, cosa vedrà quando aprirà gli occhi?

Per concludere questa prima pratica riprendiamo consapevolezza del nostro corpo in questo momento.

Com'è la nostra postura, come il collo sostiene la testa, come teniamo le nostre spalle?

com'è la nostra espressione facciale?

Risposta fisica\*

1) e se vi fa piacere vi invito a provare a specchiare con il vostro volto l'espressione dell'opera, sollevando leggermente il mento, ruotando leggermente la testa nella stessa direzione.

Notate quali sensazioni provate nel prendere questa posa per qualche istante.

2) \*[Lasciati coinvolgere dall'opera in qualsiasi modo ti faccia sentire a tuo agio. Respira e lascia che il colore, la luce e le forme arrivino a te.

Forse puoi esplorare le forme con il tuo corpo, se ti viene di muoverti in risposta alla visione concediti il movimento.

Porta tutti i tuoi sensi in questo momento: ascoltando, osservando, muovendoti, respirando con l'opera].

**> breve nota storico-artistica**

**Inquiry: domande aperte, socratiche**

---

cosa hai trovato?

Cosa hai notato?

Cosa hai sentito?

**Dimmi un po' di più, approfondire, condividere con gli altri, hai sentito anche tu questo?**

---

## 2 E' possibile separare la mente e il corpo quando facciamo esperienza dell'arte?

### Corpo

Si pensa che la meditazione sia una pratica unicamente psichica. Come si sbaglia! In realtà si tratta di una pratica essenzialmente corporea.

La meditazione inizia e finisce nel corpo. Si tratta di prendersi il tempo per prestare attenzione a dove siamo e cosa sta succedendo, e ciò inizia con l'essere consapevoli del nostro corpo.

Tra le varie pratiche meditative, la Mindfulness è incentrata soprattutto su un'esperienza rispettosa della sensazioni corporee. Si tratta di collegarsi con il proprio corpo, di prestargli attenzione.

Non si tratta di *pensare* al proprio corpo, di giudicare ciò che succede o di cercare di rilassarlo, bensì cercare di entrare in contatto con esso.

Di reintegrarlo nel campo della nostra coscienza, della nostra attenzione.

Senza cercare, in un primo tempo, di modificare alcunché.

Esercizio per coordinare il corpo con la respirazione

<https://www.mindful.org/mindful-movement-practice-before-meditate/>

**meditazione:**

**Camminare molto lentamente.**

**Prendere coscienza delle sensazioni.**

<https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/>

All'inizio, cammina a un ritmo naturale . Metti le mani ovunque sia comodo: sul ventre, dietro la schiena o ai fianchi

- Ad ogni passo, prestare attenzione al sollevamento e alla caduta del piede. Notare il movimento nelle gambe e nel resto del corpo. Notare qualsiasi spostamento del corpo da un passo all'altro.
- Qualsiasi cosa catturi la tua attenzione, torna alla sensazione di camminare. La tua mente vagherà, quindi senza frustrazione, riconducila di nuovo solo sul camminare tutte le volte che è necessario.
- Mantenere un senso ampio dell'ambiente intorno a te.

Ora per alcuni istanti, espandi la tua attenzione ai suoni . Presta attenzione ai suoni senza etichettatura o denominazione, o rimanendo coinvolti nel fatto che li trovi piacevoli o spiacevoli. Notare i suoni per quello che sono.

Sposta la tua consapevolezza al tuo senso dell'olfatto . Di nuovo, basta notare. Non spingere o forzare te stesso a sentire nulla, basta portare l'attenzione al senso dell'olfatto, qualunque cosa tu scopra.

Ora passa alla visione: colori e oggetti e qualsiasi altra cosa vedi. Rimanere naturale, non eccessivamente rigido, non sognare ad occhi aperti e alla deriva, ma con consapevolezza sostenuta.

Mantieni questa consapevolezza aperta di tutto ciò che ti circonda , ovunque tu sia. Niente da fare, niente da cambiare. Pienamente consapevole e cammina.

Negli ultimi momenti, ritorna alla consapevolezza delle sensazioni fisiche del camminare, ovunque la tua mente si è trovata per tutta la pratica. Nota che i tuoi piedi toccano nuovamente il terreno. Notare di nuovo i movimenti nel tuo corpo ad ogni passo.

Quando sei pronto per terminare la tua meditazione camminata, stai di nuovo fermo per un momento. Fare una pausa, scegliere un momento per terminare la pratica.

Quando finisci, considera come potresti portare questo tipo di consapevolezza nel resto della giornata.

### **Meditazione:**

#### **Body Scan**

una pratica mindfulness passare in rassegna tutte le parti del corpo, tranquillamente, con lentezza

**La meditazione inizia e finisce nel corpo. Si tratta di prendersi il tempo per prestare attenzione a dove siamo e cosa sta succedendo, e ciò inizia con l'essere consapevoli del nostro corpo**

Prendere semplicemente coscienza di ogni parte del corpo, piano piano, una parte dopo l'altra.

Considerarlo il centro di gravità dell'esperienza dell'attimo presente.

### **Meditazione:**

#### **Prendere coscienza della propria postura**

fare 10 respirazioni stando in piedi il più eretti possibile, senza rigidità.

Correggere dolcemente, con naturalezza, per conferire dignità e conforto, prendersi il tempo di sentire l'effetto che sortisce sul corpo.

Non si tratta assolutamente di ginnastica, ma di una via verso la conoscenza di sé, che non passa per la parole.

Un'introspezione corporea. Quando facciamo bene al corpo, facciamo bene del bene anche allo spirito.

Attività fisica, rilassamento e distensione, ma anche sorrisi, posture erette e dignitose si ripercuotono positivamente sul nostro stato mentale.

Concedere regolarmente spazio all'esperienza delle sensazioni corporee fa di sicuro bene alla salute.

### 3 Chiudere gli occhi e ascoltare \_ sinestesia

#### **Spazio sonoro / silenzio**

La pittura non è solo per gli occhi. Certi quadri riescono addirittura a sussurrarci all'orecchio.

Come questo per esempio, ad esempio: è un quadro da ascoltare. Anche da guardare, ovvio, ma soprattutto da ascoltare.

Ci sono i rumori della natura nell'aria tiepida del tramonto, il rumore dell'acqua, il cinguettio degli uccelli, forse altri animali in lontananza.

Stiamo in ascolto.

I rumori, i suoni, la musica, quali sono le differenze?

Un rumore è tutto ciò che arriva all'orecchio, qualsiasi sensazione uditiva.

Un suono invece è un rumore dotato di senso (il suono di una voce o di una campana)

Una musica è un insieme di suoni complessi, sovrapposti, armoniosi.

Siamo immersi in un universo sonoro permanente, di cui prendiamo coscienza solo a tratti.

Abbiamo bisogno dei suoni, in particolare di quelli veri della vita, della natura. Sono il nutrimento *bio* per le nostre orecchie.

Ce li offrono il mare, la campagna, gli spazi aperti. Ecco perché hanno un grande potere calmante su di noi: sono i vecchissimi suoni delle nostre radici animali.

#### **Analogie tra**

**Udire, ascoltare, pensare...**

**vedere, osservare, interpretare...**

Udire è un atteggiamento di ricettività "passivo". Non si può non udire ma si può non ascoltare.

Nell'ascolto viene coinvolta la nostra attenzione, è un gesto volontario verso rumori e suoni, e un'intenzione verso la loro comprensione. (portare dentro di sé)

L'ascolto innesca così riflessione e pensieri;

Nella pratica mindfulness ci si allena spesso a prestare attenzione ai suoni, alla loro essenza:

Sono vicini o lontani, continui o intermittenti, ci sono momenti di silenzio, ...

Ci sforziamo di osservare e di accogliere le loro caratteristiche principali, di prenderli per quello che sono.

Ovviamente ci verrà naturale tendere all'interpretazione dei suoni (è il rumore di questo o di quello) o al giudizio (è gradevole o spiacevole), alle concatenazioni che ne derivano (questo mi fa pensare a ..., quest'altro mi ricorda che... )

E' normale che lo spirito giudichi le nostre esperienze e sensazioni.

L'importante è esserne coscienti: lavorare sui suoni significa osservare in se stessi la differenza tra i suoni e il loro senso.

E poi tornare all'ascolto semplice: prendere il suono per quello che è.

I pensieri continuano a tornare? È normale, è perfetto.

Ci insegna a comprendere i movimenti del nostro animo.

### **ASCOLTO 3 atmosfere sonore:**

**suoni della natura**

**musica drammatica**

### **Il silenzio**

Il silenzio sta ai rumori come l'ombra sta alla luce, o il sonno alla veglia. È il rovescio indispensabile.

L'invasione permanente del rumore è tossica, fa parte dell'accumulo di eccitazione imposto dalla cosiddetta vita moderna.

Bisogna ricordarsi della potenza del silenzio.

I tempi del silenzio sono come dei respiri, delle parentesi: servono a mettere in risalto i suoni.

---

Inquiry:

**domande aperte, socratiche**

cosa hai trovato?  
Cosa hai notato?  
Cosa hai sentito?

Dimmi un po' di più, approfondire, condividere con gli altri, hai sentito anche tu questo?

---

## **Meditazione dell'uva passa**

### **1 Tenere in mano**

Per prima cosa prendete un acino di uva passa e tenetelo sul palmo della mano. Concentrandovi su di esso, immaginate di essere appena arrivati da Marte e di non aver mai visto un oggetto come questo nella vostra vita;

### **2 Vedere (esplorare con gli occhi)**

Datevi il tempo di vederlo veramente; osservate l'acino d'uva passa con cura e con piena attenzione.

Lasciate che i vostri occhi ne esplorino ogni parte, esaminando i punti in cui risplende la luce, gli incavi più scuri, le pieghe e le grinze e qualsiasi asimmetria o caratteristica unica.

Se mentre lo fate vi vengono pensieri come: "Ma a cosa serve?" oppure "Che cosa strana sto facendo?", limitatevi a registrarli e poi fate il possibile per riportare l'attenzione all'esperienza di vedere il chicco.

### **3 Toccare**

Prendete l'acino d'uva passa tra indice e pollice e rivoltatelo tra le dita, esplorandone la consistenza, magari a occhi chiusi, se ciò acuisce il vostro senso del tatto. Notate se è appiccicoso o liscio. Sentite i punti in cui è molle o cedevole e sperimentando i punti in cui è più duro.

Qualsiasi cosa notiate rimanete concentrati sull'esperienza, qui e ora.

### **4 Annusare**

Tenendo l'acino d'uva passa sotto il naso, a ogni inspirazione inalate qualsiasi odore, aroma o fragranza che ne scaturisca, notando se ne frattempo avviene qualcosa di interessante nella vostra bocca e nel vostro stomaco.

Siate consapevoli del cambiamento della vostra esperienza nel tempo.

### **5 Mettere in bocca**

Ora avvicinate lentamente l'acino d'uva passa alle labbra, notando come la mano e il braccio sappiano esattamente come e dove collocarlo.

Potete chiudere gli occhi. Posatelo delicatamente in bocca, senza masticare, notando innanzitutto come ci è arrivato. Esplorate per qualche momento l'acino d'uva passa con la lingua e le sensazioni che suscita in voi.

## **6 Assaporare**

Quando siete pronti, preparatevi a masticare l'acino d'uva passa, notando come e dove deve collocarsi per la masticazione. Poi, molto consapevolmente, date un morso o due e notate che cosa succede subito dopo, facendo esperienza delle eventuali ondate di gusto che emana mentre continuate a masticarlo.

Senza ancora ingoiarlo, notate le semplici sensazioni generate nella vostra bocca dal gusto e dalla consistenza dell'acino d'uva passa e come esse possano cambiare nel tempo, momento per momento, oltre a prendere nota di eventuali cambiamenti nell'oggetto stesso.

## **7 Ingoiare**

Quando vi sentite pronti a ingoiare l'acino d'uva passa, vedete se prima di tutto riuscite a percepire l'intenzione di ingoiare mentre essa emerge, in modo da sperimentare consciamente anche tale intenzione, prima di procedere.

## **8 Seguire le sensazioni**

Infine, vedete se riuscite a sentire ciò che rimane dell'uva passa mentre scende nello stomaco e a percepire le sensazioni del corpo nel suo complesso, al termine di questo esercizio di consapevolezza nel mangiare.

**pre - post**

**outcomes: coltivare curiosità e scoperta**

- 1. Capacità di osservare**
- 2. Capacità di descrivere - capacità di dire cosa hanno notato, scoperto**
- 3. Agire con consapevolezza (scelte dell'esperienza)**
- 4. Capacità di riconoscere l'esperienza interiore / sensoriale senza giudizi**
- 5. Avere la capacità di provare l'esperienza sensoriale con distacco (vedere le scelte)**

## altre attività

### Giudicare, Sospendere il giudizio nell'esperienza dell'arte

Iniziamo questa breve pratica di consapevolezza concentrando tutta la nostra attenzione all'opera che avete di fronte. E notando qualsiasi giudizio o reazione che potresti aver già avuto.

Il pensiero se ti piace oppure no. Se pensi che sia un'opera d'arte notevole oppure no.

Essere consapevoli di quanto velocemente formiamo giudizi sulle cose, nella nostra mente. I nostri pensieri producono costantemente giudizi, su molte cose.

Nella pratica della mindfulness non si tratta di fermare questi giudizi o pensieri, in realtà sarebbe impossibile. La mindfulness semplicemente ci incoraggia a notare quando si verificano. Per essere consapevoli di questo. In altre parole, è giusto esprimere giudizi purché sappiamo che è quello che stiamo facendo.

E il motivo per cui ciò è positivo per la nostra salute mentale è perché molte delle nostre difficoltà derivano dal credere che i nostri giudizi o pensieri siano fatti o verità. Quando in realtà non lo sono.

I pensieri non sono fatti o verità. Sono semplicemente pensieri.

Gli eventi mentali che sorgono nella mente, rimangono un po' - alcuni più a lungo degli altri - ma poi si disperdono. E praticare l'abitudine di notare i nostri pensieri ci aiuta a cambiare il nostro rapporto con loro.

Diventiamo più obiettivi, imparziali nei loro confronti. Meno reattivi.

Iniziano hanno meno potere su di noi. E quindi le nostre emozioni.

**Ora rivolgete l'attenzione all'opera.** E per un minuto notate i pensieri che sorgono nella mente. Il pensiero se vi piace oppure no.

Quali domande o curiosità mi suggerisce?

Quali memorie mi ricorda?

Qualunque cosa sia. Qualunque cosa accada in questo momento, per voi, voglio semplicemente che te ne accorga. Senza desiderare che sia diverso.

Ora porta la tua attenzione a \*dettaglio dell'opera\*. Cosa notiamo qui?

Forse ti ricorda qualcosa. Forse no. Che colori puoi notare?

Prova a notare le sfumature più chiare, più scure.

Puoi provare a dare un nome alle diverse sfumature, luci, ombre.

Ora ampliate lentamente la vostra attenzione per osservare l'intera opera.  
Cosa noti ora?

Linee, motivi, trame, impronte, sbavature e forme

Colori

dettaglio \*Hai notato nell'angolo in alto a sinistra sfumature di verde smeraldo?\*

Quindi vi invito a continuare a osservare. Prestando veramente attenzione a ciò che puoi vedere e per notare quali pensieri si verificano nella mente.

E semplicemente essere consapevole di ciò. E qualunque cosa succeda, lascia che sia. Solo per ora. Solo per questo momento.

## Tempo per meditare

**Un istante per abitare pienamente il momento presente.**

**Un istante per vedersi agire.**

Quando si praticano sessioni di mindfulness al museo, le persone ripetono spesso di non avere abbastanza tempo per praticare la mindfulness nella vita quotidiana. Molti di noi sentono di non avere tempo, la vita quotidiana può essere eccessivamente stimolante e talvolta sembra di non avere tempo da dedicare a se stessi.

Neppure dieci minuti al giorno per meditare! E anche se avessimo 10 minuti liberi, magari li trascorreremo con la famiglia, con gli amici, recuperando una scadenza lavorativa, oppure davanti allo schermo della tv o del cellulare.

Tuttavia, la mindfulness è una tecnica che può essere praticata nei momenti quotidiani, alle azioni che stiamo già facendo.

Quindi, invece di sentire la pressione di trovare il tempo per meditare, vorrei incoraggiarvi a sperimentare un approccio più consapevole (mindful) alle cose che già fate.

Quello che mi piace definire "**momenti di consapevolezza**".

Piccoli momenti durante il giorno a cui dedicare alcuni secondi di piena consapevolezza. Eventi quotidiani, ordinari che anche se solo per pochi secondi a diventano un po' più consapevoli.

Possiamo portare consapevolezza all'interno di qualsiasi momento quotidiano

Mentre versate il tè caldo dalla pentola, notando i suoni mentre il liquido colpisce la tazza, i diversi toni e colori del tè, l'aumento del vapore, il profumo delle foglie di tè. Forse mettendo la mano sul lato della tazza, notando la temperatura attraverso il senso del tatto.

Sollestando la tazza, mentre la porti alla bocca, notando il peso e il modo in cui le nostre dita si sentono avvolte attorno alla tazza per sostenerla. Notando la sensazione del vapore mentre lo avviciniamo alle nostre labbra. E infine mentre prendiamo quel primo sorso, il gusto.

E facendo ciò portiamo un piccolo momento di consapevolezza ad un'azione che stavamo già facendo. Possono essere pochi secondi alla volta, ma questi piccoli momenti di pausa durante il giorno hanno dimostrato di ridurre delicatamente lo stress. E non abbiamo dovuto allungare il tempo per farlo, in qualche modo trovare più tempo nella nostra giornata già impegnata, abbiamo semplicemente applicato la mindfulness alle cose che già facciamo.

Quando esci dal museo oggi forse potresti pensare ad altre attività quotidiane che fai che potresti essere in grado di avere solo un po' più di presenza.

Fermati, rallenta, porta la tua piena consapevolezza alle sensazioni dell'esperienza, anche se è solo per quel primo assaggio di tè.