

Un piccolo grande dono

Il respiro è meraviglioso. Se stiamo respirando, significa che siamo vivi. Poi, come ogni raggio di sole, foglia che cade, soffio di vento e nuvola che passa, ogni respiro è unico. Infine, è molto più portatile di qualsiasi gadget tecnologico. Sotto la doccia, in coda nel traffico, in metropolitana all'ora di punta, in una riunione faticosa, fra i carrelli del supermercato il sabato, durante una passeggiata all'aria aperta, quando siamo in compagnia delle persone che amiamo, persino mentre dormiamo... **il respiro è sempre con noi**. Potremmo persino dire che è solidale: pur variando nelle sue espressioni, ci accompagna sia quando siamo felici, sia quando siamo tristi, nei momenti difficili e in quelli meravigliosi, da soli o in compagnia. E nonostante le nostre innumerevoli distrazioni ("Oggi mi sono dimenticato persino di respirare!") lui non molla. Se ci pensate, è una gran fortuna, perché altrimenti i morti per distrazione supererebbero di gran lunga tutti quelli per infarto, fumo e depressione.

Per questo, **ricordarci di sentire il respiro nell'arco delle nostre giornate** spesso indaffarate, a volte decisamente difficili, **è un modo per ritornare a noi stessi**. Quando vi sentite a disagio, stanchi, impazienti o sull'orlo di una crisi di nervi, tornate al respiro. Respirate quando qualcuno vi delude, se avete il cuore spezzato, o vi sentite arrabbiati, tristi o preoccupati. Respirate quando avete paura, e la mente già s'impegna a risolvere drammi non ancora accaduti. Sentite l'aria che entra ed esce, e quando vi accorgete che state pensando ad altro, ricominciate da capo. Non è una performance, non ci sono voti, né traguardi da dover raggiungere.

Tornando al respiro, tornerete a voi stessi. È tutto qui. Un atto radicale, dai risultati inattesi: non cambierà per forza le circostanze, ma di certo vi aiuterà a non dimenticare i vostri valori, a non abbandonarli nei momenti di difficoltà, e a coltivare l'equilibrio in un mondo a volte pazzo. Buona pratica.



Carolina Traverso

Psicologa, psicoterapeuta e MBSR teacher. Si è formata all'insegnamento della Mindfulness con Jon Kabat-Zinn e la sua équipe presso il Center for Mindfulness della University of Massachusetts Medical School.

www.semplicementemindfulness.com



PASSIONE YOGA
VACANZE VIDEO CORSI

VIDEO CORSI GRATUITI SU

www.VIDEOCORSI.YOGA

IL BLOG #1 IN ITALIA

www.PASSIONEYOGA.IT