

Marina Brusamolino

# **Mindfulness con i cinque sensi**



# DI COSA SI TRATTA

Per **mindfulness** intendiamo uno stato della mente in cui siamo pienamente **presenti**.

Praticare la mindfulness è molto utile per gestire lo stress, l'ansia, i pensieri disturbanti, le emozioni e per coltivare il benessere mentale e fisico.

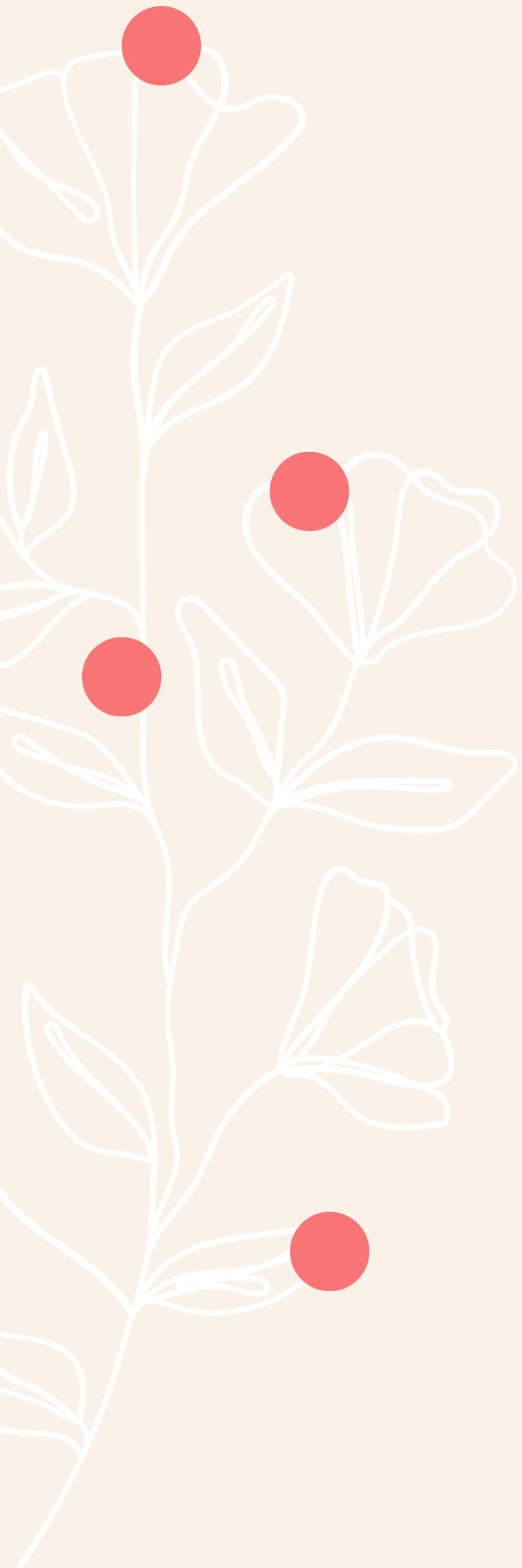
# CONSIGLI PER LA PRATICA

- Trova una **posizione comoda**, seduto o sdraiato
- Durante la pratica tieni gli **occhi chiusi**
- Sistemati in un **posto tranquillo** e disattiva la suoneria del cellulare
- Pratica **ogni giorno**

## PER INIZIARE

Stabilisci **quanto tempo** dedicare alla pratica (10 minuti al giorno possono essere un buon inizio). Se ti è utile puoi impostare un timer.

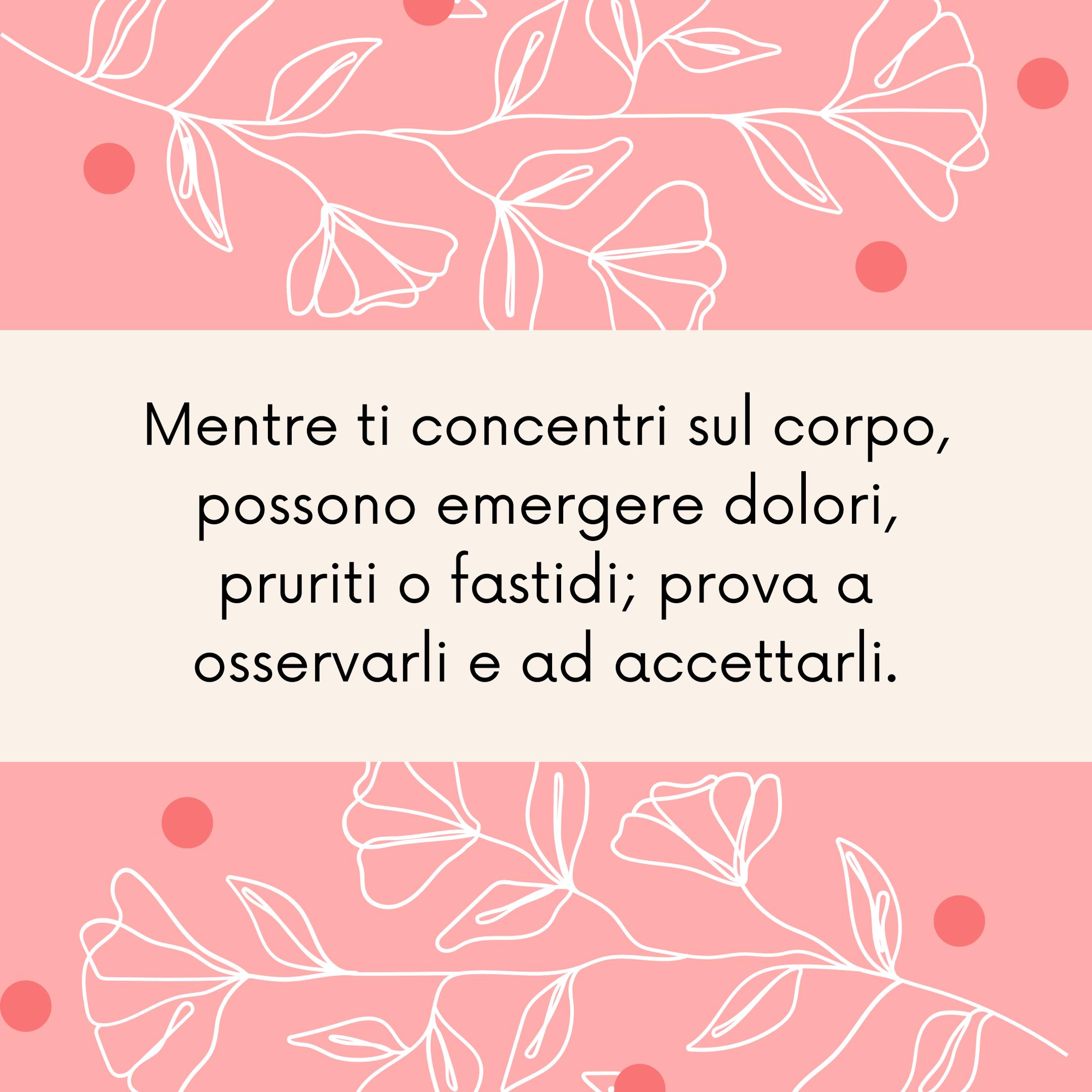
**Concentrati sulla pratica** e, se la tua mente si distrae, notalo e torna a concentrarti.



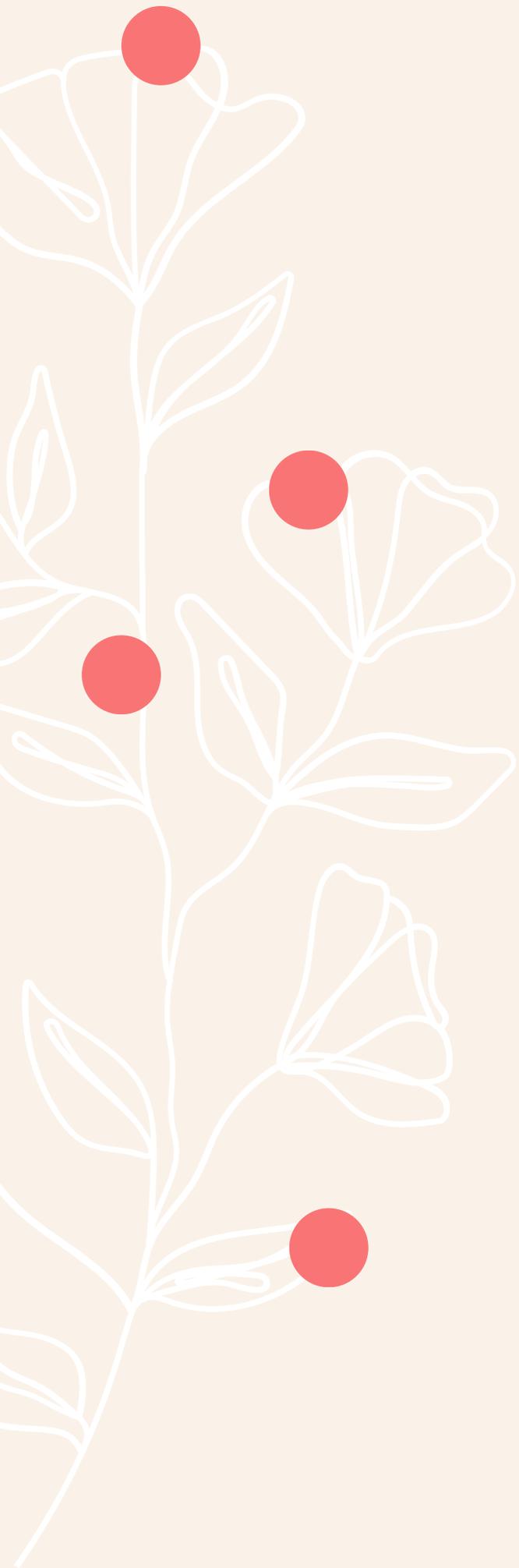
# Tatto

---

Concentrati sul tuo corpo e nota quali sensazioni fisiche sono presenti in questo momento, osservando le diverse aree corporee.



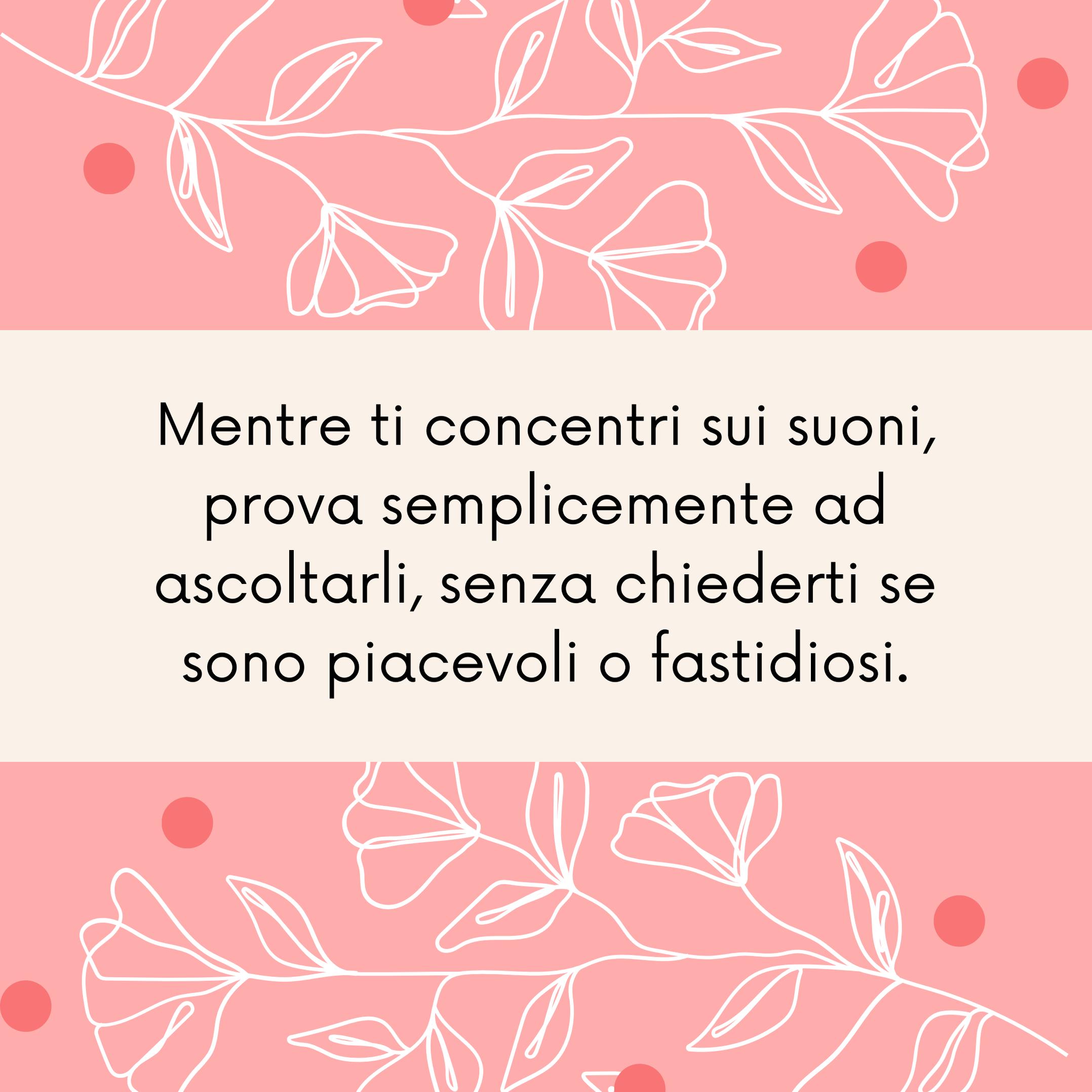
Mentre ti concentri sul corpo,  
possono emergere dolori,  
pruriti o fastidi; prova a  
osservarli e ad accettarli.



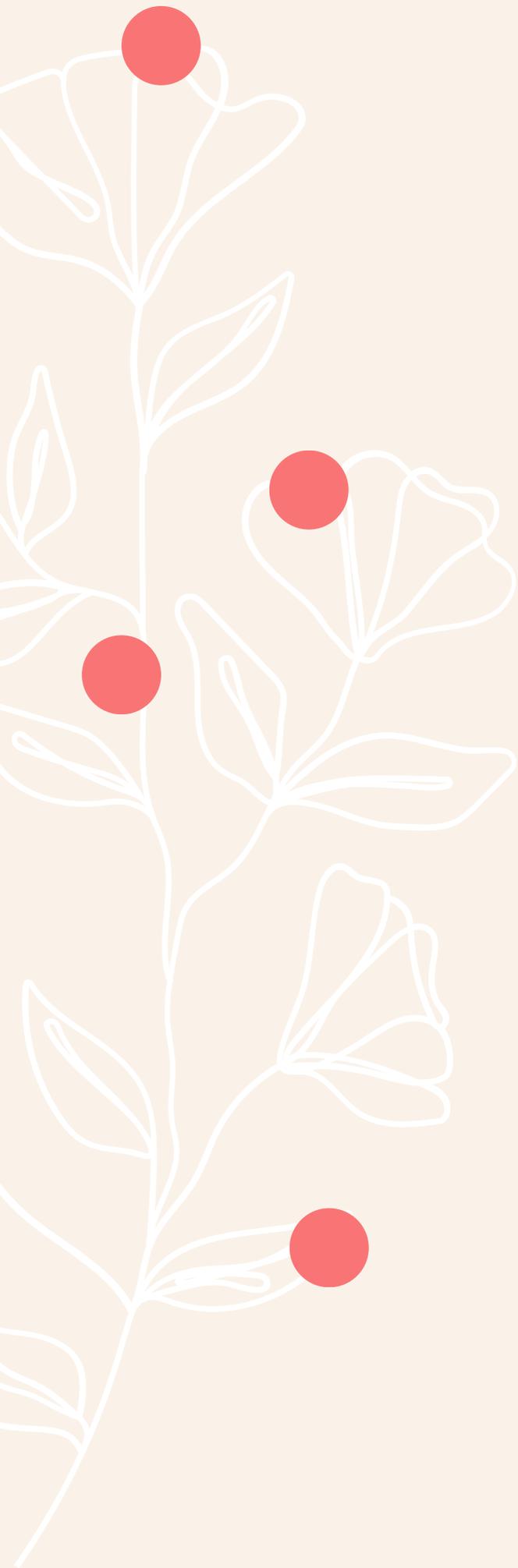
# Udito

---

Porta l'attenzione ai suoni: i suoni che provengono da dentro il tuo corpo, quelli presenti nella stanza dove ti trovi e quelli più lontani.



Mentre ti concentri sui suoni,  
prova semplicemente ad  
ascoltarli, senza chiederti se  
sono piacevoli o fastidiosi.



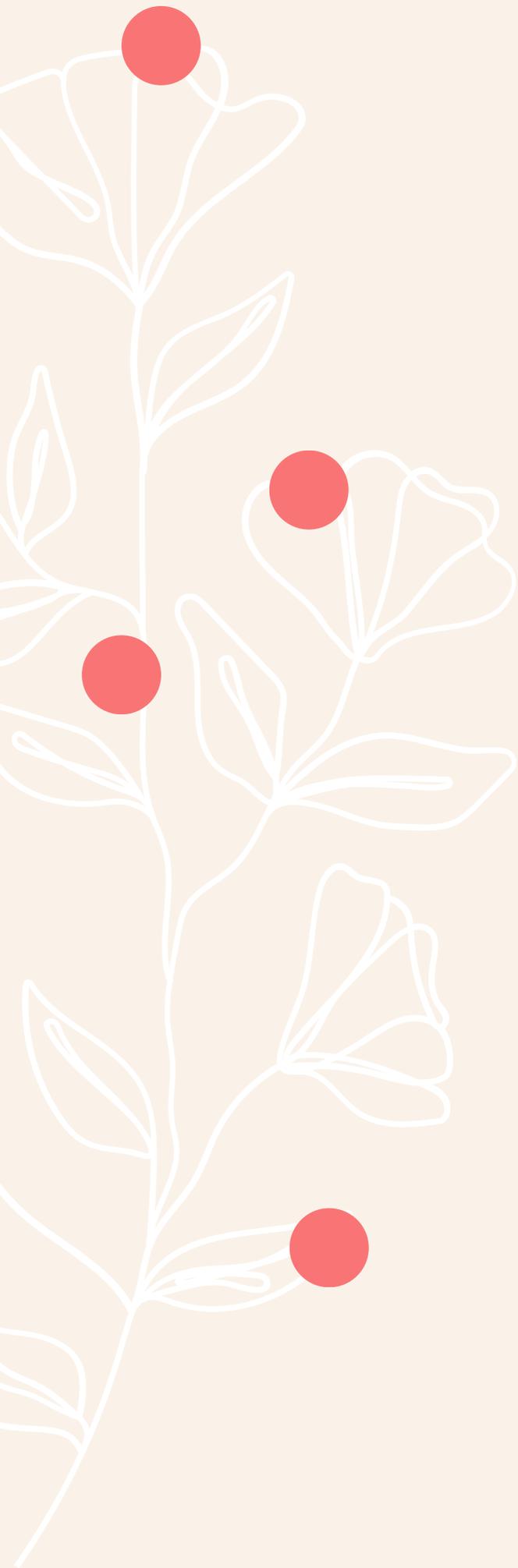
# Vista

---

Dopo aver ascoltato il respiro per qualche momento, apri gli occhi e osserva ciò che hai davanti a te: nota i dettagli, le forme e i colori.



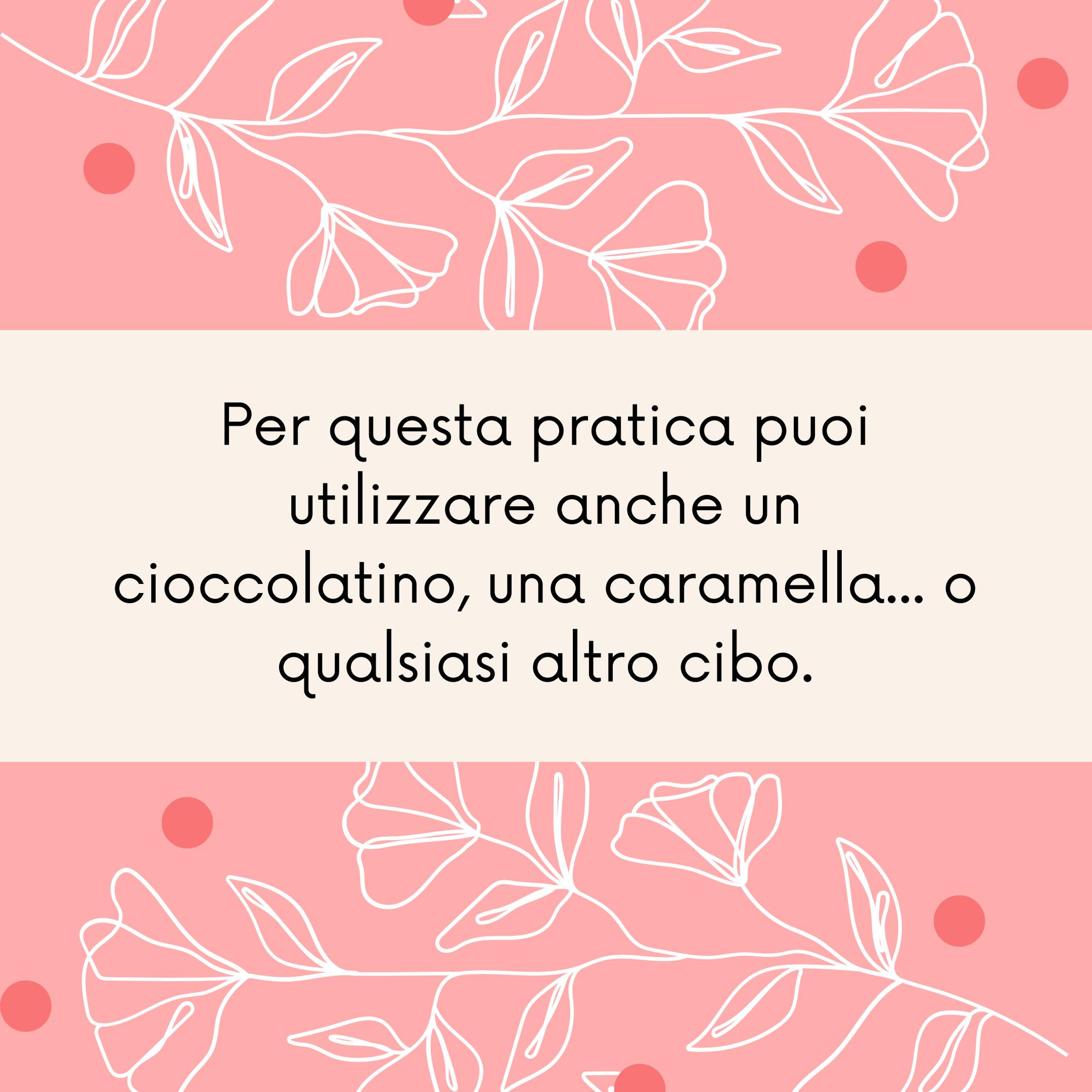
Questa pratica può non risultare semplice, perché con gli occhi aperti è più difficile rimanere concentrati.



# Gusto

---

Prendi un chicco di uva passa, avvicinalo al naso e senti il suo odore. Poi mettilo in bocca e concentrati sul suo sapore e sulla sua consistenza.



Per questa pratica puoi utilizzare anche un cioccolatino, una caramella... o qualsiasi altro cibo.



# Meditazione aperta

---

Prova a concentrarti sulla tua esperienza di questo momento: le sensazioni del corpo, i suoni, gli odori.



Mentre fai questo esercizio,  
prova ad assumere un  
atteggiamento di apertura  
e di curiosità.



**Marina Brusamolino**  
**PSICOLOGA**

**[www.marinabrusamolino.com](http://www.marinabrusamolino.com)**