

Economici di Qualità

248

**Kira Stellato** è psicologa e stress management counselor. Formatasi negli Stati Uniti in Mindfulness-Based Stress Reduction, collabora con aziende sanitarie a progetti nazionali e internazionali di prevenzione e promozione della salute in ambito bio-psico-socio-assistenziale. Svolge attività privata e di consulenza presso scuole e associazioni, è autrice di numerosi manuali sul benessere mente-corpo e organizza corsi di formazione in tutta Italia per la gestione dello stress, lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e della comunicazione empatica e per l'utilizzo della medicina narrativa in ambito socio-sanitario. Presso red! ha pubblicato anche *SOS adolescenti* e *Come crescere bambini felici*.

Per informazioni e contatti:  
[www.menteebenessere.it](http://www.menteebenessere.it); [ks@menteebenessere.it](mailto:ks@menteebenessere.it)

© 2015 red!  
Prima edizione nella collana 'Economici di Qualità'  
con il titolo *Esercizi facili antistress*: 2008

[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

Revisione redazionale di Diletta D'Amelio  
Disegni di Marcella Grassi

Impaginazione: Paolo Cassella, Como  
Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)

Kira Stellato

**Tecniche ed esercizi di  
MINDFULNESS  
per imparare a rilassarsi**

**red!**



*A tutti coloro che credono  
in un mondo migliore*

**Nota**

Questo libro è stato scritto per chi desidera approfondire le proprie conoscenze circa le tecniche di rilassamento psicocorporee.

È sempre buona norma consultare il proprio medico prima di mettere in pratica gli esercizi consigliati.

Le tecniche descritte non vogliono né possono sostituirsi alle terapie mediche convenzionali. È consigliabile avviarsi alla pratica sotto la guida di un istruttore qualificato.

# Introduzione

*Viviamo in un mondo sofferente. I progressi della medicina ci permettono di vivere a lungo, ma spesso non felici. L'Organizzazione mondiale della sanità colloca le malattie cardiovascolari al primo posto come principale causa di mortalità nel mondo. In Europa, più di un lavoratore su quattro soffre di stress lavoro-correlato, e questa situazione può avere importanti ricadute sulla salute. La ricerca scientifica degli ultimi anni ha evidenziato come le determinanti di tipo emozionale, in gran parte collegabili a condizioni di stress cronico, contribuiscono all'aumento di morbilità e di mortalità, andando a sommarsi ai fattori di rischio tradizionali come il fumo e l'obesità.*

*Per meglio gestire gli eventi stressanti della nostra vita è quindi necessario modificare il nostro approccio verso noi stessi e il mondo che ci circonda. L'inizio del cambiamento passa attraverso tecniche ed esercizi finalizzati a utilizzare i cinque sensi per modificare pensieri, parole e comportamenti e per costruire, nel tempo, una migliore gestione delle emozioni basata sulla consapevolezza.*

*Mindfulness è un termine inglese (a sua volta derivato dalla lingua indiana pali) che significa 'attenzione consapevole', ovvero la capacità di osservare in assenza di giudizio la nostra realtà fisica e mentale senza cadere nella tendenza, tipicamente umana, a rimuginare sulla propria sofferenza o a fuggire dall'esperienza stessa. La mindfulness è un'efficace strategia di adattamento il cui obiettivo principale è quello di sviluppare una relazione amichevole con noi stessi e con*

*gli altri. A mano a mano che la consapevolezza aumenta, impariamo a stare nel presente senza cercare di modificarlo, interpretarlo o giudicarlo. La pratica della mindfulness, ancorando il sé alla nostra esperienza diretta piuttosto che al giudizio altrui, ci permette di reagire con maggiore equilibrio ai giudizi negativi, migliorando autostima ed empowerment.*

*Gli esercizi e le tecniche di mindfulness presentati in questo libro rappresentano un primo passo importante verso la creazione di benessere condiviso. In particolare, ci insegnano a:*

- *usare mente e corpo per imparare a stare con le emozioni più difficili, intense e/o spiacevoli, senza fare nulla per trattenerle o allontanarle da noi;*
- *promuovere un allenamento mentale per dirigere e mantenere concentrazione, ricettività e vigilanza anche in condizioni di superlavoro e stress;*
- *sviluppare l'empatia, intesa come disponibilità ad aprirsi verso l'altro, riducendo l'attitudine al giudizio e al pregiudizio;*
- *comprendere gli altri e i loro problemi aumentando la capacità di stabilire e rafforzare dinamiche inter-relazionali efficaci attraverso la presenza consapevole e l'ascolto attivo del nostro corpo e delle nostre emozioni.*

*Saper accogliere e guidare il cambiamento significa aprire la porta al benessere e alla serenità, nostra e altrui. Saper condividere questo cambiamento è la strada verso la felicità.*

*Godetevi, amici miei, questo bellissimo viaggio!*

Kira Stellato

# **Perché abbiamo bisogno di esercizi antistress?**

## **La nascita dei disturbi da stress**

I disturbi da stress – perlomeno come li intendiamo oggi – hanno origini relativamente recenti. La loro comparsa può essere fatta risalire al diciottesimo secolo, con lo spostamento della popolazione dalle campagne alle città, accompagnato da un progressivo aumento di rumore, traffico, affollamento e dai ritmi sempre più serrati della produzione industriale.

Fu un americano, Hans Selye, a osservare tra i primi, negli anni '30 del '900, gli effetti dello stress sull'organismo e le modalità di reazione del nostro corpo. Da allora, la ricerca intorno a questo tema ha fatto notevoli progressi, e molti farmaci sono stati studiati e introdotti sul mercato per aiutarci a controllare ansia e dolore.

Negli ultimi 30 anni, la nostra società si è ulteriormente modificata; i cambiamenti sono diventati continui, quasi all'ordine del giorno. Questa necessità di adattamento, soprattutto tecnologico, ha inciso molto sul ritmo e sulla qualità della nostra vita. La diffusione sempre più capillare delle nuove tecnologie non ci ha resi più liberi ma ci ha, in qualche modo, deumanizzati.

La comunicazione ha preso i ritmi serrati delle e-mail e degli sms. A Natale e a Pasqua vengo sommersa da messaggi sms preconfezionati che mi fanno pensare con nostalgia ai biglietti di auguri di non molti anni fa, che si iniziavano a scrivere in ottobre, per la poca fiducia nel nostro sistema postale. Che fa-

tica scrivere tutti quegli indirizzi, ma che piacere ricevere un bigliettino scritto a mano da quell'amico lontano...

Oggi viviamo circondati da tanta gente, ma in fondo siamo sempre più soli. Nella solitudine le nostre fragilità aumentano, sembrano insuperabili. Nella condivisione con gli altri, ci rendiamo invece conto di come in fondo le nostre vite si somiglino: tutti vogliamo essere amati, essere felici, vivere con soddisfazione la nostra esistenza terrena.

Nelle classi in cui insegno lascio sempre un po' di spazio per la conversazione, perché scoprirsi così diversi gli uni dagli altri ma allo stesso tempo così simili ci fa sentire parte di un tutto, uniti nel nostro destino di uomini.

### **Che cos'è lo stress**

Detto in termini molto semplici, lo stress è un cambiamento, una reazione di adattamento del nostro corpo a una modifica nel nostro equilibrio fisico o mentale. I meccanismi di adattamento allo stress del nostro organismo funzionano in modo identico per qualunque tipo di stress che ci troviamo ad affrontare. Vediamo come.

Davanti a una situazione stressante, il nostro organismo ci avverte del pericolo imminente. Come prima conseguenza, i nostri livelli di adrenalina salgono, comunicando a tutto il nostro corpo di... prepararsi alla battaglia!

### ***I meccanismi di adattamento allo stress***

Dopo il primo segnale di allarme, il nostro organismo è pronto a 'combattere', e sceglierà la reazione più strettamente specifica nei confronti del fattore scatenante. Se la strategia risulta vincente, si avvierà il processo di adattamento allo stress, che ci permetterà di raggiungere un nuovo equilibrio.

Che cosa succede, però, se lo stress aumenta e supera una determinata soglia di intensità? In questo caso, le riserve di e-

nergia del nostro organismo si consumeranno fino a esaurirsi e la fase di adattamento lascerà il posto a uno stato di profondo malessere.

Come spiega la dottoressa Barbara Brown, fisiologa californiana, lo stato di ipervigilanza in cui molti di noi vivono quotidianamente era funzionale ai tempi dei nostri antenati delle caverne, quando uomini e animali feroci diventavano alternativamente pasto per gli uni o per gli altri, a seconda di quanto velocemente sapessero reagire agli attacchi dei propri nemici. In quei tempi, venivano attivate risposte allo stress principalmente fisiche come correre, saltare, combattere; si trattava di reazioni che permettevano di dare sfogo a tutta l'adrenalina prodotta dall'organismo umano.

Oggi, al contrario, il 90% del nostro stress deriva da fattori emotivi, non fisici, e l'adrenalina rimane a lungo nel nostro organismo, rendendoci stanchi e irritabili e causando spesso danni psicologici e fisiologici a lungo termine.

È questa la ragione per cui alcuni di noi hanno difficoltà a rimanere seduti, immobili, per periodi di tempo anche brevi. Il rilassamento, invece di essere vissuto come un'esperienza piacevole, viene in questi casi interpretato dal corpo come un segnale minaccioso; inconsciamente, si ritiene che rilassarsi provochi una diminuzione delle nostre difese e ci renda vulnerabili agli 'assalti del nemico'!

Giulia, una giovane donna molto simpatica che aveva frequentato alcuni miei corsi, al termine di uno di essi mi disse: «La ringrazio tanto, ho imparato molte cose interessanti e utili, ma ho deciso che voglio continuare a vivere con la mia ansia e il mio stress, perché ormai fanno parte della mia vita». Come Giulia, molti ritengono di non poter vivere senza quella continua sensazione di agitazione interiore e di insoddisfazione latente provocata da ansia e stress. Io paragono queste persone a chi, in un torrido pomeriggio d'estate, cammina sotto il sole completamente avvolto in una spessa coperta di lana per paura che arrivi il freddo e lo trovi impreparato!

### Ascolta il silenzio

*Nel villaggio di montagna dove trascorrevo le vacanze da bambina c'era un ragazzino, più o meno della mia stessa età, che passava l'estate in una malga di montagna, a pascolare le mucche.*

*Un po' mi spaventava l'idea di quella solitudine. Pensavo a lui, di notte, e mi chiedevo se avesse paura di quel buio, di quel silenzio. Ma un po' anche lo invidiavo. Pensavo al silenzio nel quale era immerso come a qualcosa di magico e misterioso così estraneo a me, bimba di città...*



E il silenzio, ancora più del tempo, è quello che oggi ci manca...

Rientrando in Italia, dopo molti anni di vita e lavoro all'estero, ho osservato con stupore come quasi ogni bar e locale pubblico sia munito di Tv o di impianto stereo. Non è più possibile sorvegliare una granita seduti a un tavolino per godersi il sole estivo, o bere un caffè bollente guardando la neve fuori dalle finestre, senza essere bombardati, volenti o nolenti, da musica, parole e rumori.

Nella nostra ricerca del benessere fisico e mentale dobbiamo tenere presente che il rumore viene interpretato dal cervello come un segnale d'allarme. Il sistema neurovegetativo viene attivato e, at-

Dunque, non c'è davvero speranza per noi uomini del XXI secolo, aggrediti ogni giorno da ansie, preoccupazioni, malattie e paure?

No, non tutto è perduto. Niente è perduto, anzi. Se ci fermiamo per un attimo, vedremo che abbiamo dentro di noi tutti gli strumenti necessari per riprendere il controllo del nostro destino, delle nostre emozioni e, in ultima analisi, della nostra esistenza.

Se ci fermiamo, vedremo che la serenità e la salute, fisica e mentale, sono a portata di mano, dentro ognuno di noi.

Se chiudiamo gli occhi e lasciamo scorrere il respiro come l'acqua di un torrente nel bosco, allora troveremo in noi lo spazio per riposare, crescere, guarire.

▶ attraverso il rilascio degli ormoni dello stress, provoca reazioni a catena all'interno del nostro organismo, primi fra tutte un aumento della pressione arteriosa e una diminuzione delle difese immunitarie. La costante esposizione al rumore, inoltre, può influenzare la qualità e la quantità del nostro sonno e sfociare in uno stato di malessere generale dal quale è difficile uscire.



*Ero con mio marito seduta sulla terrazza fronte-mare di un ristorante di Muggia, vicino a Trieste, assaporando la brezza, i colori, il profumo del mare, quando improvvisamente una musica assordante ci fece trasalire. Il cameriere ci spiegò che la musica serviva per coprire i rumori del porto, e ci guardò con stupore quando gentilmente chiedemmo di spegnerla (in realtà si limitò ad abbassarla un po').*



Eppure il silenzio è un gran guaritore.

È nel silenzio che si comunica con Dio, è nel silenzio che si ascolta il proprio cuore.

Nel silenzio si incontra la natura, si parla con la voce del vento, del mare, dei monti.

Nel silenzio diamo spazio alle parole che contano, nel silenzio diamo spazio al respiro...

### **...E non dimenticatevi di respirare!**

È così che chiudo spesso le mie lezioni. I miei studenti sorridono. Sanno che scherzo, ma solo a metà. Il respiro è la cornice che mette in risalto il meraviglioso quadro della nostra esistenza terrena, che accompagna il nostro viaggio fino al capolinea. Il primo e l'ultimo saluto alla vita.



# RESPIRAZIONE



## Conoscere la respirazione

Uno studio longitudinale (ovvero che si protrae nel tempo) nel quale sono state osservate 5200 persone nel corso di 30 anni ha dimostrato che la misura della capacità polmonare è un indice di buona salute e di longevità. Noi raggiungiamo il massimo della nostra capacità polmonare intorno ai 30 anni; dopo questa età, se non pratichiamo attività fisica, la nostra funzionalità respiratoria inizia a diminuire di circa l'1% all'anno. Che cosa possiamo fare per mantenerla intatta? Per prima cosa, 'osserviamo' la qualità del nostro respiro.

### Osserviamo il nostro respiro

Se prestiamo attenzione al respiro, vedremo che spesso ci 'dimentichiamo' di respirare; respiriamo molto superficialmente, con la tecnica 'a cagnolino', il che significa che spesso iperventiliamo senza neppure accorgercene. Questo tipo di respirazione superficiale non permette al diaframma di espandersi completamente.

Quando iniziamo a respirare più lentamente, invece, vengono coinvolti non solo i muscoli del petto, ma anche l'addome, la parte inferiore della cassa toracica e l'intera schiena. Questo tipo di respirazione profonda attiva il nostro sistema nervoso parasimpatico e dà inizio all'esperienza del rilassamento...

Per avere e mantenere una buona salute, dovete dunque *imparare a respirare*.

Prima di esaminare insieme alcuni esercizi di respirazione semplici ma estremamente efficaci, impariamo a 'osservare' il nostro respiro; dedichiamo, dunque, una giornata a capire co-

### **Che cosa succede quando respiriamo**

- Il respiro è una preziosa fonte di ossigeno, l'elemento chiave che permette al nostro corpo di produrre energia.
- In linea di massima, noi utilizziamo solamente un quarto della nostra capacità polmonare.
- Quando iniziamo a respirare profondamente, i capillari si espandono permettendo così a una maggiore quantità di ossigeno di raggiungere quelle parti del corpo che ne hanno più bisogno.
- La respirazione profonda pompa fluido linfatico, stimola la risposta di rilassamento e dà inizio al rilascio di numerosi neuropeptidi nel cervello, sostanze chimiche che sembrano svolgere un ruolo fondamentale per la biochimica delle emozioni.
- Più lento è il respiro, maggiore è il controllo sulla nostra mente.

me le nostre attività, sensazioni ed emozioni influenzino la qualità, la profondità e la durata del nostro ritmo respiratorio. Ci accorgeremo, allora, che alcuni di noi inconsapevolmente trattengono l'aria nei polmoni. Forse perché si ha l'impressione che permettere al proprio corpo di ispirare ed espirare liberamente equivalga a consentire alla nostra mente di aprirsi e alle nostre emozioni di scorrere libere attraverso di noi; per questo irrigidiamo i nostri muscoli nella vana speranza di proteggerci in questo modo dal dolore e da quelle emozioni sulle quali pensiamo, a torto, di non avere controllo alcuno.

Prestare attenzione al nostro respiro significa, quindi, osservare anche le nostre emozioni e il nostro corpo; significa imparare a riconoscere le tensioni che ci bloccano, le situazioni e le emozioni che a tratti ci paralizzano; significa permettere alla nostra mente e al nostro cervello di trovare nuove strade e nuove, più sane abitudini.

Permettere al nostro corpo di respirare liberamente significa permettere al nostro cuore di aprirsi senza paura alle emozioni, positive e negative, che la vita ci regala. Respirare liberamente e senza sforzo equivale a cogliere i fiori del nostro destino senza preoccuparci delle spine. Significa essere liberi, finalmente liberi.