

# COSMOPOLITAN

Aprile 2019 - 2,20 €

*Guida  
pop alle  
carriere  
nell'arte  
(senza essere  
un'artista)*

**#stilidivita**

**12 MILLENNIALS IN  
UN APPARTAMENTO:  
IL BELLO DI  
CONDIVIDERE**

# CIARA

«Nessun sogno è troppo grande»

**Sfide**

*Come uscire  
vincente  
da una storia  
se sei stata  
lasciata*

*Ispirati  
alla*  
**MODA**

*delle girl boss  
più cool di  
sempre*

**BEAUTY  
QUIZ**

*Dovresti farti  
la frangia?*

**MAKE-UP**

**COLORI E GRAFISMI  
CHE TIRANO FUORI  
IL MEGLIO DI TE**

**STILE  
DOLL +  
PELLE  
NERA**

**IL MOOD  
SPERICOLATO DI  
STAGIONE**



IN EDICOLA DAL 22 MARZO 2019

# SAI USARE IL TUO PASSEPARTOUT DEL BENESSERE?

*Migliora umore, creatività, salute: è la volontà di meditare. Regala cascate di ormoni della felicità ed è in grado di riplasmare i circuiti neuronali. Lo dice la scienza, e lo saprai anche tu dopo aver provato questi esercizi di mindfulness*

A cura di Lucia Bolgiani. Testi di Laura Minetto

Ti piacerebbe avere un kit-tool capace di alzare le tue difese immunitarie, migliorare respirazione e digestione, infonderti calma, moltiplicare creatività e capacità di problem solving, e in più farti tirar fuori il tuo "X Factor"? Bene, ce l'hai già e puoi usarlo da subito. Non si tratta di un'app rivoluzionaria, ma della meditazione, in grado di plasmare e riprogrammare il tuo cervello in modalità "happiness". Sei già pronta a dire "no, non fa per me", immaginando sforzi di concentrazione e immobilità adatti solo a tipi introspettivi? Aspetta. «La meditazione è propria dell'essere umano, perciò alla portata di chiunque. Si è diffidenti perché non si sa a che cosa si va incontro, praticandola», spiega Saverio De Marco, Maestro di Dharma e Monaco zen, che tiene corsi in tutta Italia. La definizione che ne dà Katy Perry rende l'idea: «È il pisolino più potente che si possa fare, perfetto per prolungare le giornate». Come numerosissime celeb (trovi tante video-testimonianze su [meditazionetrascendentale.it](http://meditazionetrascendentale.it)), Katy racconta che non può più fare a meno di questa versione della pratica.

«Meditare vuol dire semplicemente "stare" nel qui e ora, avere la consapevolezza del respiro, dei sensi, del corpo, delle formazioni mentali. Osservarti con gentilezza, senza giudizi. Aiuta molto le persone iperattive, che imparano a essere concentrate nonostante gli stimoli esterni», ci spiega Grazia Pallagrosi, insegnante di mindfulness, autrice di *Meditazione facile per umani indaffarati - da 1 a 21 minuti al giorno* (Morellini Ed.). «La pratica di consapevolezza, di cui parlo nel libro, è parente della Mindfulness, che unisce quella di millenaria tradizione buddista alle recenti scoperte delle scienze cognitive. È un allenamento che ci permette di entrare in una dimensione di calma e centratura: meditazione, Bhavana in sanscrito, vuol dire proprio educazione, esercizio».

**Effetto antistress immediato** Se sei agitata, puoi ritrovare serenità e lucidità con una tecnica semplice. «Quando siamo in tensione, anche se non ce ne accorgiamo respiriamo poco, giusto

quel che ci basta a sopravvivere», spiega De Marco: «Il corpo così va in carenza di ossigeno, situazione che alimenta lo stress. Per interrompere questo circolo vizioso possiamo contare i respiri da 1 a 10, ripetendo per 10 minuti. Si inspira normalmente, e si espira facendo uscire bene tutta l'aria. Così il sangue si ossigena, il cervello funziona al 100% e le energie vitali si ripristinano. È come se un prato tornasse a fiorire». Se oltre a un effetto-pronto intervento vuoi cambiamenti profondi e significativi, devi allenarti: poco, ma con costanza. Per esempio, puoi ripetere i cicli di 10 respirazioni 2 volte al giorno, fino a 20 minuti per volta.

**Gli ormoni ringraziano** «Già dopo 7 ore totali di pratica», spiega Pallagrosi, «ci sono modificazioni a livello neuronale, che si stabilizzano dopo l'esercizio regolare: i Maestri dicono in 4-6 mesi, io direi che ne basta uno, quanto occorre al cervello per smantellare una rete di collegamenti neuronali e costruirne un'altra, più

favorevole alla felicità e ai benefici biochimici sul sistema immunitario, respiratorio, digestivo». Niente atti di fede, basta un giro sul web per trovare ricerche scientifiche ad hoc: «Le emozioni positive indotte dalla pratica provocano una cascata di ormoni del benessere (ossitocina, serotonina, dopamina) che entrano in circolo, irrorando le cellule di energie fresche. Per questo si acquista anche una luminosità particolare», continua Pallagrosi: «Inoltre si crea un ambiente alcalino nell'organismo che, come hanno dimostrato studi sulle terapie antitumorali, per stare in salute ha bisogno di un ambiente non acido».

**Mettiti in stand by e le soluzioni arrivano** Quando focalizzi l'attenzione sul "qui e ora" fai fare un break al tuo cervello, di cui abusiamo: «La mente logico-razionale è programmata per gestire il 5% delle attività, e noi pretendiamo che risolva tutto. Dovremmo invece far lavorare la coscienza-deposito, o inconscio, che trova le soluzioni e non consuma energia: la meditazione serve a "entrare" nell'inconscio, e a farlo lavorare per noi mentre siamo in modalità stand by. Tanti scienziati raccontano di aver fatto le scoperte più geniali passeggiando, o riposando», dice Pallagrosi. Con un po' di pratica ti verrà automatico attivare questo "superpotere", e ricorrere all'intelligenza logico-razionale solo se necessario. Se non sei allenata,

invece, puoi fare gli esercizi che trovi di seguito. E respirare in modo consapevole: «Rimuginare su un problema vuol dire ingigantirlo: è come versare benzina sul fuoco. Sei fai attenzione al respiro toglie la benzina: il fuoco si spegne, la mente si acquieta», dice De Marco. È utile anche imparare a percepire il corpo, e stare lì con lui: «Quando sei agitata puoi fermarti, tornare a "sentirlo", e generare il silenzio. Osserva le formazioni mentali che arrivano e, gentilmente, lasciale

andare», suggerisce Pallagrosi. Restare in silenzio 2 minuti, secondo uno studio dell'Università di Pavia, è più efficace dell'ascolto prolungato di musica rilassante per prenderti cura dell'attività cerebrale e abbassare la pressione. E vogliamo parlare di anti-aging? Il premio Nobel per la medicina Elizabeth Blackburn ritiene che la meditazione aumenti la telomerasi, i "cappucci" che proteggono il dna da usura e danni dell'età. Facendo durare la giovinezza molto, molto a lungo.

# 1 Minuto

## TRAINING PER CHI HA TANTA TANTA FRETTA

**A cosa ti serve:** per ricaricarti di energie fresche. «Siamo programmati per alternare pause e attività, e così vivere bene», spiega Pallagrosi. «Fare micropause da 1 minuto con questo esercizio ha un alto potere rigenerante: 30-60 secondi di respiro consapevole valgono come un sonnellino». Ripetere più di un break nell'arco della giornata vuol dire arrivare a sera mentalmente molto meno stanca. L'ideale è un'interruzione random: installa sullo smartphone o sul computer un'app che ti ricordi di "staccare", come Mindfulness bell, o Bell of mindfulness.

**Esercizio:** "Scollegati" mentalmente da quel che stai facendo. Puoi restare nella posizione in cui ti trovi quando suona la campana, anche se sei alla scrivania, sul tram o a cena con gli amici – nessuno se ne accorgerà. Preparati a portare la consapevolezza su tre respiri.

**Durante il primo respiro osserva il tuo corpo:** in che posizione sei, se ci sono aree contratte – fronte, mascelle, mani – non cercare di cambiare o "migliorare" nulla, non giudicare, osserva e basta.

**Mentre fai il secondo respiro chiediti:** che sensazione sto provando? Piacevole, sgradevole o neutra? Le prime volte non sforzarti di specificare che tipo di emozione provi: non è semplice, non siamo abituati a dare un nome ai nostri stati d'animo. Quindi limitati a constatare se come ti senti ti fa provare piacere oppure no. Col tempo, imparerai a riconoscerla e a chiamarla per nome.

**Quando raggiungi il terzo respiro domandati:** cosa pensavo quando è suonata la campanella? Le prime volte ti ci vorrà un po' di tempo per rispondere, in seguito il tuo cervello si reimposterà e diventerà molto veloce, l'attenzione identificherà subito le aree sbilanciate e semplicemente osservando, senza dover fare nulla, le parti contratte si rilasseranno. Cosa ne dici, sei pronta a passare dal pensiero all'azione? Fermati e medita.

## E ORA TOCCA A TE

Ecco gli esercizi consigliati per te da Grazia Pallagrosi: puoi usarli all'occorrenza come pronto soccorso, o ripeterli con costanza per "resettare" in modalità positiva i tuoi circuiti neuronali. La durata?

1, 5 e 9 minuti l'uno.  
Imposta un timer e vai.

# Minuti 9

## PRATICA SULLA MEDITAZIONE DI GRATITUDINE

**A cosa ti serve:** aiuta a sviluppare pienezza e gioia in modo stabile e non dipendente da situazioni esterne: «Il cervello è dotato di plasticità, e la pratica ne cambia la fisiologia e la chimica, predisponendolo alla felicità», spiega Pallagrosi. «Questo tipo di meditazione, infatti, diminuisce l'attività e il volume dell'amigdala, una sorta di radar cerebrale dei pericoli, dove avviene anche lo stoccaggio delle sensazioni negative». Quando l'amigdala va in allarme – e noi con lei! – interrompe la comunicazione tra un input esterno e la corteccia prefrontale sinistra, quella deputata all'entusiasmo, e alla capacità di collegare un problema alla soluzione. Se nel mondo primitivo l'amigdala era utile per fronteggiare i pericoli, oggi è sovrastimolata e dannosa: gli input esterni e le richieste prestazionali giocano al rialzo, ragion per cui andiamo in modalità "allarme" al minimo impulso. Una volta rimpicciolita l'amigdala, però, si annullano queste interruzioni e la corteccia aumenta attività e volume; avrai anche una produzione extra di dopamina e serotonina, i neurotrasmettitori della felicità.

**Esercizio:** prepara quaderno e penna. Se vuoi farti accompagnare dalla voce di Grazia Pallagrosi, vai su [www.ritiroinparadiso.com/meditazione-della-gratitudine](http://www.ritiroinparadiso.com/meditazione-della-gratitudine). Può essere utile, soprattutto le prime volte.

**Step 1** Chiudi gli occhi e fai tre profondi respiri. Espirando sei consapevole di espirare, inspirando sei consapevole di inspirare. Mentre fai entrare l'aria senti che il corpo si dilata, al contrario sai che si

rimpicciolisce e si distende serenamente.

**Step 2** Alla respirazione successiva, porta attenzione ai piedi. Pensa alle mille cose che ti permettono di fare: camminare, correre, avanzare, ballare... Inspirando sei consapevole di quello che fanno per te i tuoi piedi ogni giorno; espirando, manda loro sorrisi. Inspirando, entri in contatto col valore dei piedi; espirando, li ringrazi. Fai lo stesso portando attenzione alle gambe, poi alle braccia e alle mani, al cuore, agli occhi, a tutto il tuo corpo. Infine, chiedi alle cellule in perfetta forma del tuo corpo di occuparsi di quelle che non sono così in forma, e hanno bisogno di aiuto. Ringraziale.

**Step 3** Ora apri gli occhi. Scrivi 5 cose di cui ti senti grata in questo momento della tua vita. Custodisci con cura il tuo quaderno, e ripeti questa meditazione e il rito del quaderno ogni sera o ogni mattina, per almeno una settimana.

FOTO GETTYIMAGES.

# Minuti 5

## ESERCIZIO SULL'OSSERVAZIONE DEL RESPIRO

**A cosa ti serve:** l'Anapanasati aiuta a rallentare il ritmo della respirazione, il che riporta il tuo cervello a uno stato di quiete, di calma profonda. Nell'immediato è molto efficace per ritrovare equilibrio e pace dopo un litigio, o nei momenti in cui ti senti preda della rabbia. Quando stai male perché sei agitata, ricordati di "scendere" con la mente nella pancia. Durante le tempeste emotive siamo come un albero nella bufera: le chiome sono stratonate, ma tronco e radici sono ben salde. Se "scendi laggiù", sei al sicuro. E intanto la buriana passa, come ogni cosa...

**1 step** Seduta comoda, appoggia le mani sulla pancia. Senti come si ingrossa durante l'inspirazione. Come si abbassa con l'espirazione.

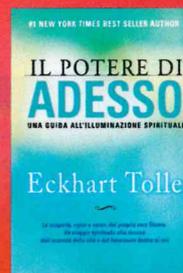
**2 step** Osserva la durata di inspirazione ed espirazione, senza forzare. Quando finisce l'espirazione, aspetta che ricominci l'inspirazione: osserva come questa alternanza accade con spontaneità, senza bisogno che ti sforzi. Ora immagina che l'onda del respiro sia come l'onda del mare... fatti cullare dal flusso della vita. Esatto, finalmente ti puoi concedere di non fare nulla, goditela!

## SCUSA, HAI UN ATTIMO?

Certo che ce l'hai! Dedicalo ai tuoi cinque sensi, allora. A "sentire" con tutta te stessa qualcosa che ti piace: un'orchidea, un albero, l'acqua profumata nella vasca in cui sei immersa... sappi che anche questa è meditazione! «Se sei molto attenta e concentrata, anche per un solo momento, sei in contatto con la parte divina che è in te, con una dimensione più ampia. E non solo si abbassa all'istante l'ormone dello stress, ma trovi il vero significato in quello che fai». A spiegarlo è Selene Calloni Williams, viaggiatrice, documentarista, laureata in psicologia (è stata allieva del famosissimo psicoanalista James Hillman) e appassionata studiosa di yoga, sciamanesimo e meditazione buddista, nonché fondatrice della Imaginal Academy e Meditazione Immaginale ([www.imaginalacademy.org](http://www.imaginalacademy.org)). È anche autrice di libri insoliti come *Shinrin-Yoku, l'immersione dei boschi* (Ed. Studio Tesi). «La meditazione è utile a tutti, specialmente oggi che abbiamo perso il contatto con la spiritualità. La cosa più attraente? È easy, si può fare in qualsiasi momento, non serve stare a gambe incrociate. La tecnica di attenzione cosciente in quello che fai si chiama OMI, One Minute Immersion. **Vuol dire immergerti per una manciata di secondi nell'attività che stai compiendo.** Dedicarle estrema consapevolezza. Come fossi un bambino assorbito dal suo gioco – non a caso a facilitare l'attenzione sono proprio la passione e il piacere per quello che fai».

Il segreto è allenare tutti i cinque sensi a "sentire": «Se sei in un bosco, cerca di percepire il suo respiro, annusalo, ascoltalo, immergiti nell'esperienza. Se sei in un parco in città, scegli "il tuo" albero, e attribuisigli il giusto valore. Se hai un fiore sul balcone sfiora i petali vellutati, senti il suo odore, osserva i colori. Ogni tanto, cammina a piedi nudi», continua Calloni Williams. «Questo semplice esercizio aiuta a guarire da una malattia nuova e diffusissima del nostro tempo, che chiamo tecnostress. Le attività al computer ci hanno privato della possibilità di sperimentare il mondo con tutti i sensi, ma proprio l'esperienza sensoriale, come dimostrano tante ricerche scientifiche, è in grado di abbassare l'ormone dello stress».

Prestare attenzione può riuscirci difficile, perché presuppone tranquillità: «La parola attenzione è composta da a-tensione, assenza di tensione. D'altra parte, proprio prestare attenzione porta automaticamente a conquistare calma e serenità. Un circolo virtuoso!». E qual è il punto da cui possiamo partire, nel nostro pianeta iperconnesso? «Uno solo: lo spostamento della nostra priorità dalla dimensione materiale a una più sottile, misteriosa, spirituale. A quel punto, "sentire" il mondo e noi stessi sarà un'avventura eccitante, nuova, irrinunciabile. Capace di portarci dentro la felicità».



L'idea di stare nel "qui e ora" ti piace? Hai voglia di imparare a mettere una salutare distanza tra la tua vera natura libera e felice, e gli impedimenti quotidiani? Gustati *Il potere di Adesso*, di Eckhart Tolle (My Life), bestseller internazionale. Un manuale profondo, ma assolutamente antinoia e con un approccio perfetto anche per i "non iniziati". E se vuoi trasformare la routine in un'occasione preziosa per nutrire la tua spiritualità, e vivere in modo più consapevole, segui i consigli della monaca buddista Kankyo Tannier in *La magia del presente* (Sperling & Kupfer): si tratta di semplici rituali zen che ti illumineranno la giornata.