Mindfulness del corpo (adattato da Thich Nhat Hanh 2012)

Connettersi con l'Adulto Sano comporta imparare a rilasciare la tensione dal corpo e lasciarla andare. Comporta anche accogliere le parti del corpo con amore e compassione, dando al nostro corpo l'attenzione e la compassione di cui ha bisogno. Ciò può essere difficile in molte persone con DA, che sono abituate a rifiutare i loro corpi con disdegno. Come conseguenza, le pratiche di mindfulness che comprendono il connettersi con il corpo, possono attivare forti sensazioni di avversione verso di esso. Scegliendo con cautela delle mini pratiche di mindfulness, questo processo può essere rallentato, e i partecipanti possono delicatamente imparare ad abitare il proprio spazio corporeo, e a ricevere (respiro, accudimento). La meditazione camminata, le pratiche di yoga gentile e di mindfulness dei suoni sono esempi di pratiche meno ansiogene. Questo esercizio di mindfulness si concentra su specifiche parti del corpo e organi interni, che molti pazienti trovano meno minacciosi di un focus generico sul corpo. Se una parte del corpo si sente poco bene, potete dedicarle un periodo di tempo più lungo, mantenendola all'interno della vostra consapevolezza, mandandole amore e abbracciandola. Questa pratica può anche iniziare per de-oggettivizzare il corpo, aumentando la consapevolezza di quelle parti di esso che stanno lavorando duramente in background da diversi anni, mantenendoci in vita. Potremmo non essere stati gentili con loro, e averle maltrattate con lo stress, lavorando molte ore, non nutrendole a sufficienza, fumando/bevendo, ecc…. Questi sono modi gentili per generare compassione di sé tramite l'Adulto Sano. Possiamo anche praticare il rilascio della tensione dal corpo, se siamo seduti, in piedi o camminando. In pochi minuti, è possibile praticare questi versi di mindfulness (e continuare con altre parti del corpo).

Inspirando, rilascio la tensione dal mio corpo. Espirando, sorrido (ripetere).
Inspirando, sono consapevole dei miei occhi. Espirando, sorrido ai miei occhi (ripetere)
Inspirando, sono consapevole del mio cuore. Espirando, sorrido al mio cuore (ripetere)
Inspirando, sono consapevole del mio fegato. Espirando, sorrido al mio fegato (ripetere)
Inspirando, sono consapevole dei miei polmoni. Espirando, sorrido ai miei polmoni (ripetere)

Thich Nhat Hanh (2012). *Work: How to find joy and meaning in each hour of the day*. Parallax, California.

Simpson S., Smith E. (2025). *La Schema Therapy per i disturbi dell'alimentazione. Teoria e pratica per setting individuali e di gruppo*. Giovanni Fioriti Editore, Roma.