MENTE PRESENTE · VIDEOCORSO DI MINDFULNESS · DISPENSA DI APPROFONDIMENTO

Lezione 1 – I pilastri della mindfulness

Che cos'è la mindfulness, come funziona e che cosa dicono gli studi scientifici

Introduzione al videocorso: perché questo percorso

Mente Presente è un percorso di 20 lezioni video, da seguire una alla settimana per circa cinque mesi. Ogni lezione unisce una parte di teoria essenziale, con i dati della ricerca, due pratiche guidate di 20 minuti e una pratica breve, alcuni momenti di riflessione con il quaderno e la pratica per la settimana. Non serve alcuna esperienza di meditazione.

Da dove partiamo: lo stress oggi

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 2023 circa 470 milioni di persone nel mondo convivevano con un disturbo d'ansia, il più comune tra i disturbi mentali (circa il 5,8% della popolazione mondiale), e solo una persona su quattro tra chi ne avrebbe bisogno riceve un trattamento (World Health Organization, 2026). Sul versante del lavoro, l'indagine europea OSH Pulse 2025 ha rilevato che il 29% dei lavoratori dell'Unione Europea riferisce stress, depressione o ansia; oltre il 40% descrive una forte pressione dei tempi e uno su tre sente che i propri sforzi passano inosservati (European Agency for Safety and Health at Work, 2025).

Questi dati non sono diagnosi che riguardano chi legge: ci dicono che la fatica legata allo stress è molto comune, e che vale la pena allenare strumenti per fronteggiarla.

Un percorso costruito sulle nostre difficoltà

La prima parte del percorso (Lezioni 1-10) costruisce le basi: i pilastri della mindfulness, il pilota automatico, lo stress, il respiro, il corpo, il movimento, l'alimentazione consapevole, il sonno, le emozioni difficili, la gentilezza e la gratitudine. La seconda parte (Lezioni 11-19) applica la pratica a difficoltà concrete: ansia e preoccupazione, rimuginio, esplorazione della difficoltà, umore basso, autocritica, rabbia, dolore e tensione, burnout, relazioni difficili. La Lezione 20 è dedicata al mantenimento della pratica.

Funziona anche online?

Una meta-analisi di 15 studi randomizzati su programmi di mindfulness online ha trovato l'effetto più chiaro sullo stress, di entità moderata (g = 0,51), ed effetti piccoli ma significativi su depressione (g = 0,29), ansia (g = 0,22), benessere (g = 0,23) e consapevolezza (g = 0,32); i programmi con una guida hanno mostrato effetti maggiori di quelli senza guida su stress e consapevolezza (Spijkerman et al., 2016). Per questo ogni pratica del videocorso è guidata passo per passo.

Con onestà

Gli effetti sono reali ma di entità piccola o moderata. Il percorso sostiene il benessere e non sostituisce una psicoterapia o le cure mediche: nei momenti difficili è importante rivolgersi a un professionista.

Perché praticare ogni giorno

Una revisione di 43 studi sui programmi MBSR e MBCT (1.427 partecipanti) ha mostrato che i partecipanti svolgevano in media il 64% della pratica assegnata, circa 30 minuti al giorno per sei giorni alla settimana; in 28 studi, la quantità di pratica a casa era associata in modo piccolo ma significativo ai

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

risultati (r = 0,26) (Parsons et al., 2017). Le meditazioni non sono un accessorio delle lezioni: sono il luogo in cui le abilità si allenano. Non serve farle perfette: serve tornarci con regolarità.

1. Una definizione: attenzione intenzionale, presente e non giudicante

La definizione più citata di mindfulness è quella di Jon Kabat-Zinn: "prestare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante" (Kabat-Zinn, 1994). Il termine traduce la parola pali *sati*, che indica la consapevolezza e, allo stesso tempo, il ricordarsi: ricordarsi di tornare al presente. Kabat-Zinn, biologo molecolare, fondò nel 1979 presso l'University of Massachusetts Medical School il programma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), un corso di otto settimane rivolto inizialmente a pazienti con dolore cronico e stress. I primi risultati furono pubblicati nel 1982 e nel 1985 (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn et al., 1985) e diedero avvio a una tradizione di ricerca oggi molto ampia (Kabat-Zinn, 2003). Dall'MBSR è nata, tra gli altri, la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), sviluppata per prevenire le ricadute nella depressione (Segal et al., 2013).

Per rendere il concetto studiabile, un gruppo di ricercatori clinici ha proposto una **definizione operativa** in due componenti (Bishop et al., 2004): (a) l'**autoregolazione dell'attenzione**, cioè la capacità di mantenere l'attenzione sull'esperienza immediata e di riportarla lì quando si allontana; (b) un **orientamento verso l'esperienza** caratterizzato da curiosità, apertura e accettazione. Shapiro e colleghi (2006) hanno descritto la mindfulness come l'interazione di tre "assiomi", o componenti: **intenzione** (perché pratico), **attenzione** (osservare l'esperienza momento per momento) e **atteggiamento** (il "come": con apertura e gentilezza). Dalla loro combinazione deriverebbe un cambiamento di prospettiva chiamato **reperceiving**: la capacità di osservare pensieri ed emozioni come eventi della mente, invece di identificarsi completamente con essi. Gli autori sottolineano che l'intenzione è dinamica: può evolvere nel tempo, dalla regolazione dello stress all'esplorazione di sé, fino alla liberazione e alla compassione. Per questo, durante la lezione, abbiamo dedicato un minuto a scrivere la propria intenzione (Scheda 1 del quaderno).

Componenti e pilastri: una precisazione

In questo percorso chiamiamo **componenti** della mindfulness i tre elementi descritti da Shapiro e colleghi (intenzione, attenzione, atteggiamento) e **pilastri** le sette attitudini descritte da Kabat-Zinn (sezione 8), che danno il titolo alla lezione. Le due prospettive si completano: le componenti dicono di che cosa è fatta la pratica, i pilastri descrivono il terreno di atteggiamenti su cui cresce.

2. Come funziona: i meccanismi proposti

Hölzel, Lazar e colleghi (2011) hanno integrato gli studi psicologici e neuroscientifici proponendo quattro componenti che interagiscono tra loro: **regolazione dell'attenzione**, **consapevolezza corporea**, **regolazione delle emozioni** (attraverso la rivalutazione e l'esposizione non reattiva a ciò che si prova) e **cambiamento nella prospettiva su di sé**. Tang, Hölzel e Posner (2015) sottolineano che questi processi sono associati a modificazioni nell'attività di reti cerebrali coinvolte nel controllo dell'attenzione, nella regolazione emotiva e nella consapevolezza di sé, pur con evidenze ancora preliminari su molti aspetti.

La *Monitor and Acceptance Theory* (Lindsay & Creswell, 2017) aggiunge una precisazione di grande valore pratico: il solo **monitoraggio** attentivo dell'esperienza può rendere più sensibili anche agli stati spiacevoli; i benefici sullo stress emergono quando il monitoraggio è accompagnato dall'**accettazione**, cioè da un atteggiamento di apertura e non resistenza. Per questo, nel percorso, le istruzioni sull'attenzione sono sempre affiancate da inviti alla gentilezza e al non giudizio.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Perché nella pratica si torna "con gentilezza"

Lo studio di Hasenkamp e colleghi (2012) ha chiesto a praticanti di meditazione, durante una risonanza magnetica funzionale, di premere un pulsante ogni volta che si accorgevano di essersi distratti dal respiro. Ne è emerso un **ciclo** in quattro fasi, ciascuna associata all'attività di reti cerebrali diverse: la mente vaga, ci si accorge della distrazione, si riorienta l'attenzione, la si mantiene per qualche istante. Ogni ritorno è una "ripetizione" dell'allenamento. Rimproverarsi a ogni distrazione trasformerebbe l'allenamento in un'occasione di autocritica: tornare con gentilezza allena contemporaneamente attenzione e atteggiamento. Nella pratica del respiro della lezione il ciclo è stato guidato esplicitamente; l'Esperimento 2 della Scheda 7 ("contare i ritorni") permette di osservarlo a casa.

3. Non è rilassamento, non è pensiero positivo

Spesso la mindfulness viene confusa con le tecniche di rilassamento. Le due pratiche possono avere effetti simili sullo stress, ma partono da intenzioni diverse: il rilassamento mira a produrre uno stato di distensione; la mindfulness invita a notare qualsiasi stato, anche agitazione o noia, senza cercare di cambiarlo. In uno studio randomizzato su studenti universitari, un mese di meditazione mindfulness e un mese di training di rilassamento riducevano entrambi il distress rispetto al gruppo di controllo; tuttavia solo la meditazione riduceva anche i pensieri ruminativi e distraenti, suggerendo un meccanismo specifico (Jain et al., 2007).

Allo stesso modo, la mindfulness non consiste nel sostituire pensieri negativi con pensieri positivi. La ricerca sulla soppressione dei pensieri mostra che tentare di non pensare a qualcosa può aumentarne la frequenza: nel celebre esperimento dell'"orso bianco", i partecipanti che avevano cercato di sopprimere il pensiero lo sperimentavano in seguito più spesso, un effetto di "rimbalzo" (Wegner et al., 1987). La mindfulness propone un'alternativa: osservare il pensiero, riconoscerlo come tale ("ecco un pensiero") e tornare al presente, senza lottare. Durante la lezione abbiamo provato l'esperimento per dieci secondi; l'Esperimento 1 della Scheda 7 lo ripropone a casa, confrontando due minuti di "lotta" con due minuti di accoglienza.

4. La mente che vaga… e che si può allenare

In uno studio condotto con uno smartphone su 2.250 adulti, contattati in momenti casuali della giornata, la mente risultava impegnata in qualcosa di diverso da ciò che si stava facendo nel 46,9% dei casi, e le persone riferivano di essere meno felici quando la mente vagava (Killingsworth & Gilbert, 2010). Si tratta di dati correlazionali: descrivono quanto spesso la mente vaga, non se si possa cambiare. A questa seconda domanda risponde un esperimento controllato in cui studenti universitari erano assegnati a caso a due settimane di corso di mindfulness oppure a un corso di nutrizione: solo il primo gruppo riduceva il vagabondaggio mentale e migliorava la memoria di lavoro e le prestazioni in un test di comprensione della lettura (Mrazek et al., 2013). Il messaggio pratico è incoraggiante: l'attenzione si può allenare.

Il vagabondaggio mentale è legato anche alle abitudini, risposte che si attivano automaticamente in presenza di segnali contestuali familiari (Wood & Neal, 2007): è il "pilota automatico", a cui sarà dedicata la prossima lezione. La meditazione dei cinque sensi proposta nella lezione, e l'esercizio dell'uvetta con cui tradizionalmente iniziano MBSR e MBCT, da svolgere a casa, ne offrono un primo assaggio: lo stesso gesto, compiuto con attenzione, diventa un'esperienza completamente diversa.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

5. Che cosa dicono gli studi di efficacia

Una meta-analisi di 29 studi su 2.668 adulti sani ha rilevato che l'MBSR è moderatamente efficace (g = 0,53 nel confronto tra gruppi), con effetti ampi sullo stress, moderati su ansia, depressione, distress e qualità della vita, e piccoli sul burnout; i benefici si mantenevano al follow-up (Khoury et al., 2015). La più ampia revisione sui programmi di mindfulness in contesti non clinici, con 136 studi randomizzati e 11.605 partecipanti, ha trovato, rispetto all'assenza di intervento, riduzioni di ansia (SMD = −0,56), depressione (−0,53) e distress psicologico (−0,45), e un aumento del benessere (+0,33); rispetto ad altri interventi attivi specifici, però, la mindfulness non risultava superiore (Galante et al., 2021). Una sintesi di 44 meta-analisi di studi randomizzati conclude che gli interventi basati sulla mindfulness sono superiori ai controlli passivi e spesso equivalenti ad altri trattamenti basati sull'evidenza (Goldberg et al., 2022).

Per completezza è necessario ricordare anche i limiti. Van Dam e colleghi (2018) hanno segnalato il rischio di "hype": definizioni poco uniformi, studi piccoli, controlli non adeguati. Un esempio riguarda il cervello: uno studio del 2011 aveva rilevato aumenti di densità di materia grigia dopo otto settimane di MBSR (Hölzel, Carmody, et al., 2011), ma due studi randomizzati controllati più ampi, analizzati congiuntamente, non hanno trovato cambiamenti strutturali cerebrali dopo il programma (Kral et al., 2022). Il quadro più onesto è quindi questo: benefici psicologici documentati e di entità moderata, meccanismi cerebrali ancora da chiarire.

6. Praticare in sicurezza

La pratica è generalmente sicura, ma non è priva di possibili esperienze difficili. Baer e colleghi (2019) raccomandano programmi ben strutturati, istruttori formati, informazione preventiva e attenzione alle persone vulnerabili. Britton e colleghi (2021), monitorando sistematicamente gli effetti avversi nei programmi basati sulla mindfulness, hanno rilevato che esperienze spiacevoli transitorie non sono rare, mentre effetti negativi durevoli sul funzionamento sono poco frequenti. Da qui alcune regole semplici: dosare la pratica, poter sempre aprire gli occhi o cambiare àncora, chiedere un colloquio al Centro Phoenix e, in presenza di sofferenza psicologica significativa, rivolgersi a un professionista.

7. I sensi: porte sempre aperte sul presente

Nella prima pratica della lezione abbiamo esplorato, uno alla volta, udito, tatto, olfatto, gusto e vista. La scelta non è casuale: le sensazioni sono, per loro natura, **ancorate al presente**. Si può ricordare un profumo o immaginare un sapore, ma si può percepire soltanto ciò che accade ora. Per questo i sensi sono una via d'accesso semplice e sempre disponibile alla consapevolezza, anche per chi, all'inizio, trova difficile restare con il respiro.

Il modello della MBCT descrive due modi fondamentali in cui la mente può funzionare (Segal et al., 2013). La **modalità del fare** è orientata a obiettivi: confronta com'è la situazione con come vorremmo che fosse, analizza, pianifica, ricorda. È preziosa per risolvere problemi pratici, ma quando si applica alle emozioni e ai pensieri può alimentare rimuginio e insoddisfazione. La **modalità dell'essere** consiste invece nel sentire direttamente l'esperienza, momento per momento, senza doverla subito cambiare. Esplorare i sensi è uno dei modi più immediati per passare dall'una all'altra: quando ascoltiamo un suono "puro", senza etichettarlo, stiamo già sperimentando la modalità dell'essere.

Questa distinzione ha trovato un riscontro anche in uno studio di neuroimmagine. Farb e colleghi (2007) hanno confrontato persone che avevano seguito un corso di mindfulness di otto settimane con persone che non l'avevano seguito, chiedendo loro di riferirsi a sé in due modi: in modo **narrativo** (pensare a che cosa dicono di noi certe caratteristiche, "raccontarsi") oppure in modo **esperienziale**

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

(restare con le sensazioni del momento). Nei partecipanti allenati, la modalità esperienziale si associava a una minore attività delle regioni mediali della corteccia prefrontale, legate al pensiero autoreferenziale, e a una maggiore attività di aree laterali e di regioni coinvolte nella percezione del corpo, come l'insula. Si tratta di un singolo studio con un campione piccolo, da interpretare con cautela, ma coerente con l'idea che la pratica aiuti a distinguere tra **pensare all'esperienza** e **viverla**.

La mente del principiante

Nella meditazione dei sensi, e a casa con l'uvetta, l'invito è guardare, ascoltare e gustare "come se fosse la prima volta". È la **mente del principiante**, una delle attitudini della pratica: quando la mente dice "già visto", "lo conosco", smettiamo di percepire e cominciamo a riconoscere. Restare un istante in più oltre il "già visto" riapre la curiosità, e con essa la possibilità di notare dettagli, sensazioni e scelte che il pilota automatico lascia sullo sfondo.

Un'applicazione quotidiana. La "pausa dei cinque sensi" (Scheda 4 del quaderno) porta questa pratica nella giornata: bastano pochi minuti durante un'attività ordinaria, chiedendosi "che cosa sento, adesso?". Nei momenti di agitazione, riportare l'attenzione a un senso concreto (i piedi a terra, un suono, il calore di una tazza) offre un'àncora alternativa al respiro, utile in particolare a chi trova il respiro poco confortevole come oggetto di attenzione (Baer et al., 2019).

8. I sette pilastri e il respiro come àncora

I **pilastri** che danno il titolo alla lezione sono le sette attitudini fondamentali descritte da Jon Kabat-Zinn: sostengono la pratica come il terreno sostiene una pianta, non si impongono, si coltivano. Nell'edizione rivista del suo libro ne aggiunge altre due, la gratitudine e la generosità, che incontreremo più avanti nel percorso (Kabat-Zinn, 2013). Durante la lezione ciascuno ha dato a ogni pilastro un punteggio di partenza da 1 a 10 e ha scelto quello da allenare per primo (Scheda 6, Parte A): la stessa autovalutazione sarà ripetuta alla Lezione 20. Di seguito, per ogni pilastro, una breve descrizione e un esercizio per la settimana (Scheda 6, Parte B).

- **Non giudizio:** notare i giudizi ("bello", "brutto", "sto sbagliando") come eventi mentali, senza doverli seguire; e soprattutto non giudicare il giudizio. **Esercizio:** una volta al giorno, quando notiamo un giudizio automatico, dirci "ecco un giudizio".
- **Pazienza:** le cose si svelano a loro tempo, come la farfalla che non va aiutata ad aprire il bozzolo. **Esercizio:** in coda, al semaforo o in attesa, fare tre respiri consapevoli invece di prendere il telefono.
- **Mente del principiante:** "nella mente del principiante ci sono molte possibilità, in quella dell'esperto poche" (Suzuki, 1970). **Esercizio:** in un tragitto abituale, cercare tre dettagli mai notati prima.
- **Fiducia:** fidarsi della propria esperienza, delle proprie sensazioni e del proprio giudizio, invece di cercare risposte solo fuori. **Esercizio:** prima di chiedere conferma a qualcuno o di cercare una risposta fuori, chiedersi: "Che cosa sento io, adesso? Che cosa mi dice la mia esperienza?".
- **Non forzare:** non praticare per "ottenere" qualcosa; paradossalmente, lasciare andare l'obiettivo è il modo migliore per raggiungerlo. **Esercizio:** durante la pratica del respiro, quando compare il pensiero "dovrei essere più calmo" o "devo farlo bene", dirsi "ecco lo sforzo" e tornare al respiro.
- **Accettazione:** riconoscere ciò che c'è, così com'è in questo momento; accettare non significa rassegnarsi. **Esercizio:** quando qualcosa non va come si voleva (un ritardo, un imprevisto), fare un respiro e dirsi "è così, in questo momento"; poi decidere che cosa fare.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

- **Lasciar andare:** non trattenere ciò che ci piace e non spingere via ciò che ci disturba. **Esercizio:** la sera, notare un pensiero su cui si sta ancora "masticando" e, a ogni espirazione, lasciarlo sullo sfondo.

Perché proprio il respiro? Nella seconda pratica il respiro è diventato la nostra àncora. È sempre con noi, in ogni luogo e momento; accade soltanto nel presente; si muove da solo, senza bisogno di essere controllato; riflette il nostro stato (corto e alto nell'ansia, più lento nella calma); ed è un punto di ritorno: come l'àncora di una barca, non impedisce alle onde di muoversi, ma evita che la corrente ci porti lontano. Si può osservare in tre punti, le narici, il torace o l'addome, scegliendo quello in cui è più facile da sentire. Uno studio sperimentale ha mostrato che una breve pratica di attenzione focalizzata sul respiro riduce la reattività a stimoli emotivi negativi rispetto al lasciar vagare la mente (Arch & Craske, 2006).

Un esperimento: quanti respiri in un minuto?

Durante la lezione abbiamo contato per un minuto i nostri respiri, respirando come sempre (un'inspirazione e un'espirazione sono un respiro), e abbiamo annotato il numero nella Scheda 5. A riposo un adulto respira di solito tra 12 e 20 volte al minuto (Chourpiliadis & Bhardwaj, 2022).

Perché il numero ci interessa. La frequenza del respiro non risponde solo ai bisogni del metabolismo: le sue variazioni nell'ansia dipendono dai centri corticali superiori, e le aree limbiche e corticali che ricevono segnali sgradevoli dall'ambiente stimolano direttamente i motoneuroni respiratori, aumentando la ventilazione (Chourpiliadis & Bhardwaj, 2022). Una revisione sistematica sul carico cognitivo ha osservato che, quando ci concentriamo o svolgiamo un compito impegnativo, cambiano soprattutto la frequenza del respiro e la ventilazione, e che si può arrivare a respirare più del necessario, come indica la diminuzione dell'anidride carbonica a fine espirazione (Grassmann et al., 2016). Molti stressor aumentano la ventilazione; quando lo stress diventa estremo, cresce soprattutto la frequenza dei respiri più che la loro profondità (Tipton et al., 2017).

Un circolo che si autoalimenta. L'iperventilazione ha numerosi legami teorici ed empirici con l'ansia e il panico, ed è studiata come uno dei meccanismi che possono produrre e mantenere l'ansia (Meuret et al., 2005). Semplificando: lo stress o l'ansia accelerano il respiro; il respiro rapido e alto elimina più anidride carbonica e può produrre sensazioni sgradevoli nel corpo; queste sensazioni, lette come segnali di pericolo, aumentano l'ansia, che a sua volta accelera il respiro. Rallentare il respiro, come con la respirazione 4-6 descritta nella sezione 9, è uno dei modi per interrompere il circolo.

Con onestà

Un minuto di conteggio non è una misura clinica: sapere di contare cambia già il respiro. Un numero nella parte alta dell'intervallo, o sopra, non è una diagnosi, ma un'informazione da osservare nel tempo. Chi nota spesso fiato corto, capogiri o palpitazioni ne parli con il medico.

9. Due strumenti di respirazione: la respirazione quadrata e la respirazione 4-6

Il respiro ha una caratteristica unica: è una funzione automatica, che prosegue da sola anche quando dormiamo, ma è anche l'unica funzione vitale che possiamo guidare volontariamente. Per questo è considerato un **ponte tra mente e corpo**. Nella meditazione del respiro lo osserviamo senza cambiarlo; le tecniche di respirazione, invece, ne modificano intenzionalmente il ritmo per influenzare lo stato del corpo. Le due prospettive non sono in contraddizione: la consapevolezza permette di **accorgersi** di come stiamo, le tecniche offrono un modo per **rispondere** quando l'attivazione è troppo alta.

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Il meccanismo: il respiro e il "freno vagale"

Il ritmo del cuore non è regolare come un metronomo: accelera leggermente durante l'inspirazione e rallenta durante l'espirazione. Questo fenomeno, chiamato **aritmia sinusale respiratoria**, dipende in buona parte dal nervo vago, la principale via del sistema parasimpatico, il ramo del sistema nervoso autonomo che favorisce calma, digestione e recupero. Respirare più lentamente, e in particolare allungare l'espirazione, amplifica queste oscillazioni e aumenta la variabilità della frequenza cardiaca (HRV), un indice associato alla flessibilità di regolazione dell'organismo. Una revisione sistematica sui correlati psicofisiologici del respiro lento (Zaccaro et al., 2018) e una meta-analisi sugli effetti del respiro lento volontario sul cuore (Laborde et al., 2022) confermano un aumento dell'attività vagale durante la pratica.

La respirazione quadrata (4-4-4-4)

Come si fa. Inspiriamo contando fino a 4, tratteniamo il respiro per 4, espiriamo per 4 e restiamo a polmoni vuoti per 4, come se percorressimo i quattro lati di un quadrato. Un ciclo dura 16 secondi.

Da dove deriva. Richiama le pratiche del pranayama yogico basate su un ritmo uguale e sulle pause di ritenzione. In epoca recente si è diffusa con il nome di **respirazione tattica** (tactical o combat breathing) nella formazione di militari, forze dell'ordine e soccorritori, come strumento per mantenere lucidità e controllo motorio in condizioni di forte stress (Grossman & Christensen, 2008).

A che cosa serve e quando usarla. La struttura regolare e il conteggio impegnano l'attenzione, sottraendola al rimuginio, e rallentano il ritmo respiratorio. È utile quando serve **restare lucidi sotto pressione**: prima di un colloquio, di un esame, di una presentazione o di una telefonata difficile, oppure per "resettarsi" tra un impegno e l'altro. Sono sufficienti 1-3 minuti (4-8 cicli). In uno studio randomizzato, cinque minuti al giorno di respirazione quadrata per un mese miglioravano l'umore e riducevano l'ansia (Balban et al., 2023).

La respirazione 4-6

Come si fa. Inspiriamo dal naso contando fino a 4 ed espiriamo dalla bocca, lentamente, contando fino a 6, senza pause. Il ciclo dura 10 secondi: circa **6 respiri al minuto**, contro i 12-20 abituali a riposo.

Da dove deriva. Nasce dalla ricerca sulla variabilità cardiaca e dal **biofeedback**: intorno ai 6 respiri al minuto il ritmo respiratorio e quello cardiaco entrano in una sorta di "risonanza", che massimizza le oscillazioni della frequenza cardiaca e stimola il baroriflesso, il sistema che regola la pressione arteriosa (Lehrer & Gevirtz, 2014). Curiosamente, lo stesso ritmo compare in modo spontaneo in pratiche tradizionali: in uno studio pubblicato sul British Medical Journal, la recita del rosario in latino e di alcuni mantra yoga portava il respiro a circa 6 atti al minuto, con effetti favorevoli sui ritmi cardiovascolari (Bernardi et al., 2001).

A che cosa serve e quando usarla. L'espirazione più lunga dell'inspirazione dà più spazio al freno vagale: per questo la 4-6 è indicata quando serve **abbassare l'attivazione**, in un momento di ansia o di agitazione, dopo una discussione, alla fine di una giornata pesante o prima di dormire. Si pratica per 3-5 minuti; può diventare anche un breve allenamento quotidiano. Nello studio di Balban e colleghi (2023) gli esercizi con espirazione prolungata erano quelli associati al maggiore aumento dell'umore positivo.

Perché è importante conoscerle

- Sono **gratuite, discrete e sempre disponibili**: si possono usare in ufficio, in auto, prima di entrare in una stanza, senza che nessuno se ne accorga.
- Agiscono in **pochi minuti** sul sistema nervoso autonomo, uno dei pochi "comandi" fisiologici

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

a cui abbiamo accesso volontario.
- Hanno un fondamento di ricerca: una meta-analisi di studi randomizzati indica che le pratiche di respirazione riducono lo stress percepito, con effetti piccoli-moderati, e mostrano benefici anche su ansia e umore (Fincham et al., 2023).
- Completano la mindfulness: prima ci si accorge di essere attivati, poi si sceglie lo strumento. Funzionano meglio se allenate **a mente calma**, prima di averne bisogno.

Con cura. Le tecniche non vanno mai forzate. Se compaiono capogiri, formicolii o sensazione di affanno, è sufficiente tornare al respiro naturale. Le pause di ritenzione della respirazione quadrata vanno evitate, o accorciate (3-3-3-3), in caso di problemi respiratori o cardiaci, in gravidanza e nelle persone per cui trattenere il respiro aumenta l'ansia; in questi casi è preferibile la 4-6, eventualmente in versione 3-5. Le tecniche di respirazione sono strumenti di benessere e non sostituiscono una valutazione medica o psicologica quando l'ansia è intensa o persistente.

10. Indicazioni per la settimana

- **Costanza più che durata:** 10 minuti al giorno sono un ottimo inizio. Nei corsi MBSR/MBCT i partecipanti praticano in media il 64% di quanto proposto e la quantità di pratica è associata, in modo piccolo ma significativo, ai benefici (Parsons et al., 2017).
- **L'esercizio dell'uvetta a casa:** una volta nella settimana, con calma e senza schermi, seguiamo le istruzioni della Scheda 3 del quaderno e annotiamo ciò che scopriamo con ciascun senso.
- **Una pausa dei cinque sensi:** quando vogliamo, fermiamoci 3-5 minuti durante un'attività quotidiana e visitiamo i sensi uno alla volta (Scheda 4).
- **Un pilastro al giorno e la nostra intenzione:** partendo dal pilastro scelto nell'autovalutazione, osserviamone ogni giorno uno nella vita quotidiana (Scheda 6); prima di praticare, rileggiamo l'intenzione scritta durante la lezione (Scheda 1); annotiamo la pratica del respiro nel diario (Scheda 2).
- **Tre esperimenti sulla mente:** l'orso bianco a casa, il conteggio dei ritorni durante una pratica del respiro, osservare e accogliere un piccolo disagio (Scheda 7). A fine settimana, la riflessione della Scheda 8.
- **Respirazione quadrata e 4-6:** alleniamole qualche volta a mente calma e usiamole nei momenti di tensione, annotando l'attivazione prima e dopo (Scheda 5).
- **Un piano concreto:** decidere in anticipo quando e dove praticare ("quando finisco la colazione, allora pratico il respiro") aumenta la probabilità di farlo (Gollwitzer & Sheeran, 2006).
- **Il giusto atteggiamento:** non cercare uno stato speciale. Accorgersi di essere altrove e tornare è la pratica.

Bibliografia

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, *44*(12), 1849–1858. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007

Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical Psychology Review*, *71*, 101–114. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.001

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, *4*(1), Article 100895. https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895

Bernardi, L., Sleight, P., Bandinelli, G., Cencetti, S., Fattorini, L., Wdowczyc-Szulc, J., & Lagi, A. (2001). Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: Comparative study. *BMJ*, *323*(7327), 1446–1449. https://doi.org/10.1136/bmj.323.7327.1446

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

Britton, W. B., Lindahl, J. R., Cooper, D. J., Canby, N. K., & Palitsky, R. (2021). Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs. *Clinical Psychological Science*, *9*(6), 1185–1204. https://doi.org/10.1177/2167702621996340

Chourpiliadis, C., & Bhardwaj, A. (2022). Physiology, respiratory rate. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537306/

European Agency for Safety and Health at Work. (2025, 10 ottobre). *World Mental Health Day: 29% of EU workers suffer stress, depression or anxiety*. https://osha.europa.eu/en/highlights/world-mental-health-day-29-eu-workers-suffer-stress-depression-or-anxiety

Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, *2*(4), 313–322. https://doi.org/10.1093/scan/nsm030

Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, *13*(1), Article 432. https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y

Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., Gupta, R., Dean, L., Dalgleish, T., White, I. R., & Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in nonclinical settings: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *PLoS Medicine*, *18*(1), Article e1003481. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003481

Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, *17*(1), 108–130. https://doi.org/10.1177/1745691620968771

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, *38*, 69–119. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Grassmann, M., Vlemincx, E., von Leupoldt, A., Mittelstädt, J. M., & Van den Bergh, O. (2016). Respiratory changes in response to cognitive load: A systematic review. *Neural Plasticity*, *2016*, Article 8146809. https://doi.org/10.1155/2016/8146809

Grossman, D., & Christensen, L. W. (2008). *On combat: The psychology and physiology of deadly conflict in war and in peace* (3rd ed.). Warrior Science Publications.

Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C. D., Duncan, E., & Barsalou, L. W. (2012). Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, *59*(1), 750–760. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.07.008

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *191*(1), 36–43. https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(6), 537–559. https://doi.org/10.1177/1745691611419671

Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. R. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, *33*(1), 11–21. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3301_2

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, *4*(1), 33–47. https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). Bantam Books.

Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine, 8*(2), 163–190. https://doi.org/10.1007/BF00845519

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519–528. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, *330*(6006), 932. https://doi.org/10.1126/science.1192439

Kral, T. R. A., Davis, K., Korponay, C., Hirshberg, M. J., Hoel, R., Tello, L. Y., Goldman, R. I., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2022). Absence of structural brain changes from mindfulness-based stress reduction: Two combined randomized controlled trials. *Science Advances*, *8*(20), Article eabk3316. https://doi.org/10.1126/sciadv.abk3316

Laborde, S., Allen, M. S., Borges, U., Dosseville, F., Hosang, T. J., Iskra, M., Mosley, E., Salvotti, C., Spolverato, L., Zammit, N., & Javelle, F. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review and a meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *138*, Article 104711. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104711

Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, *5*, Article 756. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00756

Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, *51*, 48–59. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011

Meuret, A. E., Ritz, T., Wilhelm, F. H., & Roth, W. T. (2005). Voluntary hyperventilation in the treatment of panic disorder—Functions of hyperventilation, their implications for breathing training, and recommendations for standardization. *Clinical Psychology Review*, *25*(3), 285–306. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.01.002

Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. *Psychological Science*, *24*(5), 776–781. https://doi.org/10.1177/0956797612459659

Parsons, C. E., Crane, C., Parsons, L. J., Fjorback, L. O., & Kuyken, W. (2017). Home practice in mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction: A systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *95*, 29–41. https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.004

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). Guilford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clinical Psychology Review*, *45*, 102–114. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.009

Suzuki, S. (1970). *Zen mind, beginner's mind*. Weatherhill.

Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225. https://doi.org/10.1038/nrn3916

Tipton, M. J., Harper, A., Paton, J. F. R., & Costello, J. T. (2017). The human ventilatory response to stress: Rate or depth? *The Journal of Physiology*, *595*(17), 5729–5752. https://doi.org/10.1113/JP274596

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(1), 36–61. https://doi.org/10.1177/1745691617709589

Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *53*(1), 5–13. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5

Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit–goal interface. *Psychological Review*, *114*(4), 843–863. https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl

World Health Organization. (2026, 15 settembre). *Anxiety disorders* [Fact sheet]. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders

Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, *12*, Article 353. https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353

Tutti i diritti sono riservati @Centro Phoenix srl