



**TU STYLE**  
**Settimanale**  
**Arnoldo Mondadori**  
**Tiratura: 126.000 copie**

26 novembre 2019



**LO ZEN OPEN AIR**  
 Cammini di consapevolezza.  
 L'arte della mindfulness on the road di Maria Beatrice Toro (Morellini Editore e Yoga Journal Italia, 136 pag., € 13,90).

Regalati una pausa per svuotare la mente mentre lavori, quando mangi o fai sport. Bastano pochi minuti per ricaricarsi

## MINDFULNESS PRÊT-À-PORTER

**UNA TECNICA PER GODERE DEL MOMENTO**

Stai sfogliando distrattamente il nostro giornale, ma i tuoi pensieri

in realtà vanno a quello che devi fare domani. Bene, fermati un attimo. Svuota la mente e per qualche minuto concentrati sul tuo respiro. Ecco, hai appena fatto mindfulness, una tecnica di meditazione che ti aiuta a diventare consapevole di te stessa e ad acquisire la "pienezza mentale" (secondo la traduzione letterale del termine). In fondo non serve chissà che. Per ritagliarti uno spazio e ricaricarti, ogni momento è un buon momento. **La mindfulness, anche se sembra una moda, è una pratica millenaria e sta conquistando sempre più adepti che ne apprezzano gli innegabili benefici, comprovati dagli specialisti. È tra questi**

Maria Beatrice Toro, psicologa e psicoterapeuta, che nel suo libro *Cammini di consapevolezza. L'arte della mindfulness on the road* spiega come anche durante le attività in movimento - dalla passeggiata con il cane al running - puoi "fermare" la mente. Location di questa rivoluzione battezzata "meditazione prêt-à-porter" sono le metropoli europee, ma anche quelle italiane. A Roma e Milano sempre più persone si incontrano open air per praticare esercizi zen, e in queste stesse città, Treatwell, portale per prenotare trattamenti beauty, ha lanciato con la coach Giusi Valentini la "mindful manicure": mentre ti limano le unghie o aspetti che lo smalto si asciughi, ascolti in cuffia mindfulness che favoriscono l'introspezione. **Corsi di mindful eating sono organizzati dai terapisti cognitivo-comportamentali** che, attraverso esercizi di meditazione e di assaggio di vari cibi, insegnano a mangiare in modo consapevole. A Napoli, da *Mame Ostrichina*, ogni lunedì si cena e si "medita" insieme a un maestro di Kundalini yoga che commenta il cibo, per goderne con i cinque sensi. Insomma, la mindfulness aiuta a vivere a pieno il presente, persino quando il presente è complicato: ad Alessandria, nella Casa di Reclusione San Michele, è in corso "Carcere senza stress", un programma di meditazione trascendentale per ridurre le tensioni e promuovere il benessere psicofisico di detenuti e agenti. Perché l'individuo ha diritto a una buona qualità della vita. Anche in prigione.



rassegna stampa a cura di

**dipunto studio**  
 uffici stampa | pr | eventi