

IL PUNTO DI VISTA DI DANIEL MANNINI SUL CONCETTO ATTUALISSIMO DI MINDFULNESS



Senza dubbio il concetto di mindfulness è entrato ufficialmente a fare parte dell'attuale comunicazione sociale e collettiva e viene concepito come fattore primario e determinante del benessere mentale e psichico. Volendo entrare nel merito di questo variegato concetto, si arriva a modulare e innervare una visione esistenziale al presente, alla sfera del qui e ora, che viene guidata e supportata da una consapevolezza positiva dell'importanza di pensieri, emozioni e sensazioni da vivere con il traguardo proiettato a godersi appieno ciò che si sta vivendo nel quotidiano, lasciando andare pensieri negativi, ricordi condizionanti del passato e prospettive future preoccupanti. L'attenzione al presente e ai suoi benefici implica l'accettazione propositiva di ciò che accade senza rimuginare e senza influssi penalizzanti e compromettenti. La mente e la psiche viaggiano così in una virtuale traiettoria di viaggio mirato a

fornire energia vitale e capacità reattiva e percettiva. Su questa base di fondamento è certamente possibile edificare anche una fase di ricerca artistica e creativa prolifica e proficua, che partendo dalla vocazione di slancio trainante viene fatta confluire in maniera armoniosa nella formula concettuale di mindfulness applicata alla creatività libera e liberamente manifestabile. Ogni artista può dunque trovare una propria soggettiva concezione di mindfulness e metterla in pratica durante la fase ideativa progettuale, così come durante quella esecutiva e operativa. Su questa linea di orientamento ha espresso il suo parere il giovane promettente artista Daniel Mannini (www.danielmanniniart.it) in una breve intervista dedicata all'argomento a cura di Elena Gollini.

D: Il tuo punto di vista in generale sul concetto attualissimo di mindfulness.

R: Rappresenta una pratica che, ad oggi, assume un ruolo sempre più centrale nel promuovere il benessere psicofisico. In un mondo caratterizzato da ritmi frenetici e stress, essa può offrire strumenti utili per ritrovare equilibrio e calma interiore. Dal un punto di vista personale, questa pratica ha il pregio di favorire una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie reazioni, contribuendo a ridurre lo stress e migliorare la qualità della vita. È un tipo di approccio che richiede impegno e costanza, e si basa sulla capacità di essere pienamente presenti nel momento, osservando i propri pensieri, emozioni e sensazioni senza giudizio. In conclusione, può rappresentare uno strumento potente per affrontare le sfide quotidiane, promuovendo una maggiore attenzione al presente e favorendo il benessere complessivo oltre che personale.

D: In che modo a tuo parere il concetto di mindfulness può intrecciarsi in sintonia e in sinergia con il mondo artistico e con l'ispirazione creativa?

R: Il concetto di mindfulness, può integrarsi senza nessun problema con il mondo artistico e l'ispirazione creativa, creando un ciclo virtuoso di crescita e scoperta, dal momento che tutto si concentra sul benessere personale. Questo può favorire una maggiore immersione nella creatività senza avere distrazioni esterne, stimolando la propria percezione riducendo il blocco creativo e le ansie del non avere un punto da cui partire. Quindi oltre che assumere un ruolo meditativo per la creazione, riesce a far affrontare in modo più pacato e riflessivo quelli che possono essere i momenti di fallimento o di difficoltà nella creazione artistica, oltre che nella vita di tutti i giorni. Questo tipo di esercizio è utile per la nostra salute mentale, un tema che è sempre più presente nell'attualità della società odierna. L'integrazione tra mindfulness e arte può portare a un'esperienza più profonda, autentica e ispirata, arricchendo sia il processo creativo sia i risultati finali. Questa sinergia promuove un senso di armonia tra l'Io interiore e l'espressione esterna, creando un terreno fertile per l'evoluzione della propria ispirazione.

D: In che modo nello specifico il concetto di mindfulness può influire positivamente sul tuo percorso di ricerca e sulla tua motivazione artistica?

R: Indipendentemente dal percorso artistico, è un concetto che cerco di attuare anche nella mia vita privata, perché anche se una persona non vuole, in base alla propria esperienza, viene comunque risucchiato da quello che è il vortice della modernità, dove il lavoro passa in primo piano rispetto alla salute. Ed è proprio qui che si concentra il mio focus, perché se non stiamo bene con la nostra casa, ovvero il nostro corpo, non riusciamo a raggiungere i nostri obiettivi prefissati e a stare bene con noi stessi, avere una completa soddisfazione del proprio lavoro. Dal punto di vista artistico è molto utile, soprattutto nei momenti in cui credo che l'ispirazione possa sfuggire o essere in letargo, e questo permette di riflettere e accendere il motore dell'idea e della sua possibile realizzazione. Questo ultimo punto è fondamentale soprattutto nell'astratto, dove la logica prende una forma diversa grazie al gesto dell'istinto, perché segue quello che è il sentimento provato sul momento a discapito della rigidità, conducendomi a una tranquillità e una pace interiore nel momento dello sblocco creativo.