

Corso Mindfulness Alessandria

Percorso di otto incontri a cadenza settimanale

Per otto lunedì consecutivi dalle 18.30 alle 20.30

A partire dal 6 maggio

Seminario introduttivo gratuito il 15 aprile alle 18.30

Info e prenotazioni: mindfulness.psicosomatica@gmail.com

Oppure 320 0885622

Cos'è la Mindfulness?

Mindfulness letteralmente significa consapevolezza o pienezza della coscienza. Per Mindfulness si intende la naturale capacità di essere presenti ed aperti con noi stessi e di fronte agli eventi della vita. Questo ci aiuta a sviluppare una visione lucida e chiara riguardo, permettendoci di sentirci di più e di riconoscere maggiormente i nostri bisogni e le nostre inclinazioni. Questo atteggiamento aperto e consapevole attiva una serie di risorse fondamentali per il nostro benessere.

Più nello specifico in Occidente quando si usa il termine Mindfulness ci si riferisce di una serie di percorsi progressivi di approfondimento di alcune tematiche legate alla consapevolezza della durata di otto settimane. La mindfulness è in quest'ottica un percorso di crescita interiore orientato al benessere che ci aiuta a contattare nuove risorse attraverso una disciplina che intreccia scienza e spiritualità.

La definizione di Mindfulness più ricorrente è quella data da Jon Kabat Zinn, il creatore del protocollo mindfulness MBSR che la descrive come il “porre attenzione intenzionalmente, nel momento presente, in modo non-giudicante”.

Possiamo riassumere così i punti chiave della pratica:

- L'importanza dell'**attenzione** e dell'imparare a dirigerla consapevolmente;
- L'orientamento al '**qui ed ora**';
- La **curiosità**, che presuppone l'intenzione di esplorare l'esperienza con libertà e leggerezza, come farebbe un bambino (la famosa mente del principiante);
- L'**apertura**, che è non esclusione ed accettazione di quello già c'è;

- La **sospensione del giudizio**, ovvero la sospensione della mente discorsiva (chiamata sem, nella tradizione tibetana): non interpreto ciò che accade, ne divento testimone.

A cosa serve?

Validata da più di 3000 ricerche scientifiche, la Mindfulness si è dimostrata di grande efficacia nel promuovere il benessere a livello fisico, emotivo e psicologico.

Di seguito alcuni dei benefici riscontrati:

- Riduce ansia, insonnia, stress e irritabilità
- Incrementa concentrazione, memoria e capacità di apprendimento
- Migliora la gestione delle emozioni, le capacità relazionali e il contenimento della reattività e degli impulsi
- Aumenta l'autostima;
- Riequilibra il sistema immunitario e armonizza il sistema ormonale.

A livello più sottile, imparare ad utilizzare la Mindfulness ci permette di vivere con maggior intensità e presenza e di entrare in contatto con noi stessi, risvegliando il senso profondo di chi siamo.

Molti studi evidenziano la maggior efficacia e la maggior durata nel tempo dei benefici dati dalla meditazione rispetto alle tecniche antistress, di rilassamento, di visualizzazione e al training autogeno.

La mindfulness è un percorso di crescita interiore orientato al benessere psicosomatico che permette di contattare nuove risorse attraverso una disciplina che intreccia scienza e spiritualità.

Com'è strutturato il percorso?

Il percorso è costituito da otto incontri, a cadenza settimanale, della durata di due ore. Negli incontri sono progressivamente approfondite le tematiche inerenti la Mindfulness e la meditazione di consapevolezza, secondo il protocollo PMP che, a partire dalle evidenze scientifiche, fornisce una base di conoscenze teoriche ed esperienze pratiche che permettono uno sviluppo integrato delle dimensioni della consapevolezza (corporea, emotiva, cognitiva e sociale).

Partendo dall'ascolto del corpo e del respiro impareremo nuove modalità per relazionarci con pensieri ed emozioni e coltiveremo un contatto più profondo ed autentico con noi stessi.

Alla parte teorica saranno affiancate pratiche di meditazione ed auto-esplorazione ed esercizi di benessere psicosomatico.

Ogni settimana è affrontato un diverso argomento sia a livello teorico che attraverso pratiche di benessere psicosomatico e di meditazione. Ad ogni settimana è associata una specifica meditazione.

Il partecipante è parte attiva del percorso, prendendo con sé stesso l'impegno di ritagliarsi un po' di tempo durante la giornata, per praticare la meditazione della settimana (pratica formale) e per sperimentare alcuni momenti di consapevolezza durante la giornata (pratica informale). Questo coinvolgimento attivo da parte del partecipante permette alle comprensioni di integrarsi nella vita di tutti i giorni.

Si ricorda che tutti gli studi sull'efficacia della mindfulness si rifanno a protocolli che richiedono una piccola pratica quotidiana.

A inizio percorso saranno consegnate le tracce-audio delle meditazioni settimanali e le dispense del corso in formato PDF.

Argomenti dei singoli incontri

Seminario introduttivo

Nel seminario introduttivo ti sarà chiarito il concetto di Mindfulness, sia nella sua accezione più ampia, di consapevolezza o piena coscienza, che nella sua accezione occidentale, che si concretizza nei protocolli mindfulness-based.

Ripercorreremo gli sviluppi della Mindfulness, dalle origini, a partire dal Buddismo, fino alle più recenti scoperte scientifiche sulla sua efficacia nei diversi ambiti di benessere e cura.

Sperimenteremo insieme due pratiche iniziali di consapevolezza.

Primo incontro

Il percorso inizia con una serie di pratiche che potenziano la capacità di dirigere volontariamente l'attenzione verso un oggetto. Questo esercizio ci permette di calmare progressivamente la mente e di muovere i primi passi nell'ambito della meditazione. Partiremo con l'*ascolto consapevole del respiro* allenando la nostra capacità di concentrazione ed imparando a riconoscere le modalità automatiche attraverso cui ci distriamo. Coltiviamo l'arte della *maitri*, gentilezza amorevole, nell'addomesticare la mente e nel riconoscere il pilota automatico, quando si attiva.

Secondo incontro

E' il momento di riconoscere le due modalità attraverso cui funziona la mente, quella del fare (*sem* nella tradizione tibetana) e quella dell'essere (*ripka*). Attraverso esercizi di *Energetica Yin e Yang* sperimenteremo come sia possibile fluire naturalmente tra stati di riposo e di attivazione. Esploreremo il nostro limite morbido, la naturale possibilità di portare intensità nelle attività senza cadere in uno sforzo eccessivo. Pratteremo il *respiro consapevole nella pancia* che ci aiuterà a radicarci maggiormente nel qui ed ora.

Terzo incontro

Prenderemo in esame i principali impedimenti allo stato di presenza e scopriremo come affrontarli. Affineremo la consapevolezza corporea con l'esercizio dei *Cinque Suoni*. Dopo le prime due settimane in cui abbiamo incrementato la capacità della mente di restare concentrata su un solo oggetto iniziamo a muovere la nostra attenzione consapevolmente con la pratica del *Body Scan*, aprendoci con curiosità a quello che emerge momento per momento.

Quarto incontro

Dopo il respiro ed il corpo facciamo pratica della terza àncora della Mindfulness, lavorando sui sensi e sulla percezione. Scopriamo nuove modalità di sentire in cui siamo consapevolmente protagonisti della nostra esperienza. Coltiviamo la duplice attenzione, la capacità restare in contatto con noi stessi anche quando ci relazioniamo con eventi esterni. Allarghiamo il campo della nostra attenzione al di fuori del nostro corpo con la *Meditazione su Suoni e Rumori* e ci alleniamo ad ampliare e restringere il focus dell'attenzione con la *Meditazione Tre Minuti di Pausa del Respiro*.

Quinto incontro

In questo incontro riconosciamo le modalità di funzionamento della mente e quali stili di pensiero alimentano il rimuginio. Impariamo ad osservare i pensieri come eventi mentali, senza farci risucchiare da punti di vista momentanei. Diventiamo consapevoli di quali filtri frapponiamo tra noi stessi e la realtà e quali reazioni automatiche sono innescate dalle nostre credenze. Scopriamo come la capacità di chiara visione ci facilita nel rispondere consapevolmente anziché re-agire compulsivamente.

Sesto incontro

Questo incontro ci insegna come applicare quello che abbiamo imparato fino a qui al nostro mondo emotivo. La Mindfulness ci aiuta ad aprirci alle emozioni senza farci travolgere, sentendole e dando loro un contenimento, ascoltando quello che hanno da dirci e lasciandole andare quando è il momento. La Mindfulness ci aiuta anche a coltivare un'autentica compassione, prima di tutto verso noi stessi e poi nei confronti degli altri: impariamo ad accettarci per come siamo, consapevoli del paradosso per cui l'accettazione è il più potente motore di cambiamento.

Settimo incontro

Approfondiamo la pratica della Mindfulness con le emozioni aprendoci anche alle emozioni che giudichiamo scomode, con cui non ci piace stare, ma che, inevitabilmente, talvolta vengono a farci visita. Sperimentiamo come le tensioni corporee spesso corrispondono ad emozioni trattenute e congelate e come respirando in queste zone, attraverso l'attenzione consapevole, possiamo sciogliere i blocchi psicosomatici.

Ottavo incontro

Celebriamo la fine del percorso e l'inizio di una vita più consapevole. Facciamo il punto rispetto a ciò che abbiamo imparato e a come possiamo continuare ad applicarlo alla vita quotidiana. Vengono dati spunti di letture per approfondire i diversi ambiti della consapevolezza e sono suggeriti alcuni programmi pratici per rafforzare la pratica autonomamente.