

sorprendente di fare spazio, di lasciar essere e quindi di essere meno condizionati, meno oppressi anche dalle condizioni che ci portano disagio. E, paradossalmente, facendo questo ci mettiamo nelle migliori condizioni possibili per trovare, quando ci sono, le vie e i modi più efficaci per gestire o risolvere le cause di sofferenza. A volte anche attingendo a intuizioni creative.

Dove è stato applicato soprattutto l'approccio delle mindfulness?

Non stupisce che le applicazioni primarie siano state e ancora rimangono in area clinica: il lavoro pionieristico trentennale di Jon Kabat-Zinn, professore di medicina presso la University of Massachusetts ha avuto un larghissimo seguito sia nell'ambito della medicina che in ambito psicoterapeutico. Il perno delle applicazioni consiste nel potere liberatorio della consapevolezza. Più recentemente tuttavia le applicazioni si sono estese all'ambito educativo e organizzativo come proposta di un vero e proprio stile di vita più salutare in quanto più consapevole.

Mindfulness e ricerca scientifica.

Una caratteristica di fondo dell'approccio della mindfulness è lo strettissimo legame organico con il pensiero scientifico e la ricerca: è nato infatti a partire da personaggi che sono scienziati, ricercatori, clinici e da subito si è sviluppata tanto sul campo, nella sperimentazione pratica, quanto a partire da scientifiche ricerche rigorose che cercano di verificarne l'effettiva efficacia e i meccanismi di funzionamento. Oggi la ricerca sui vari temi legati alla prospettiva della mindfulness è un'area molto "hot" della scienza e in espansione esponenziale, con diverse centinaia di articoli di ricerca pubblicati ogni anno sulle principali riviste scientifiche di settore.

A cura dott.ssa Elena Fossati



guidati dalla
dott.ssa Elena Fossati

impariamo le basi della pratica di meditazione *MINDFULNESS*

Proponiamo un ciclo di 3 appuntamenti

(gli incontri avranno la durata di circa 2 ore)

programma:

IL CORPO: le sensazioni, la postura, il corpo come àncora

IL RESPIRO: l'attenzione al respiro, le basi della pratica

LA MENTE: la nuda attenzione, la consapevolezza, la presenza mentale

**il corso fornirà strumenti pratici e materiale per poi
proseguire in autonomia**

Le date:

Lunedì 22 maggio 2023

Lunedì 29 maggio 2023

Lunedì 12 giugno 2023

dalle ore 14.30 alle 16.30

Quota di partecipazione:

€ 30,00 per tutto il ciclo

Conferma dell'adesione

Entro lunedì 15 maggio '23

COSA È LA MINDFULNESS?

La Mindfulness, come metodologia e come tecnica, può portare la persona a cogliere la consapevolezza di sé nel momento presente, durante le azioni della vita quotidiana; può portare la persona alla concentrazione e focalizzazione su ciò che fa,... può portare anche la persona a realizzare che c'è una dimensione spirituale (ovvero non materiale che ci appartiene)... e con la Mindfulness, in modo non giudicante, possiamo fermarci a una dimensione comportamentale e psicologica. La metodologia può portare il soggetto a volere familiarizzare con la propria mente, il significato della parola "meditazione". Cit. Elena Fossati

Se guardiamo alla consapevolezza- Mindfulness - nella pratica meditativa, meditazioni sulla consapevolezza del respiro, del corpo,...
Thich Nhat Hanh, maestro monaco buddhista vietnamita,
"Se veramente vogliamo restare consapevoli (d'ora in poi parlerò di 'presenza mentale' per riferirmi al processo di alimentare la consapevolezza del presente), bisogna praticare proprio adesso, nella vita quotidiana, e non solo durante le sedute di meditazione"

"Potreste chiedere: ma allora, come praticare la presenza mentale?
La mia risposta è: concentratevi su quello che state facendo, siate vigili e pronti a gestire ogni possibile situazione con abilità e intelligenza; ecco la presenza mentale. Non vedo perché la presenza mentale dovrebbe essere qual cosa di diverso dal concentrare tutta la propria attenzione sul compito del momento, essere vigili e servirsi al meglio del proprio discernimento. Quando ci si consulta con qualcuno, si risolve o si affronta la situazione del momento, per ottenere buoni risultati servono calma e autocontrollo. Lo capirebbe chiunque. Se non siamo padroni di noi stessi ma lasciamo mano libera all'impazienza o alla collera, il nostro lavoro perde ogni valore". Cit.

Se consideriamo la mindfulness secondo il metodo creato da Jon Kabat Zinn, uno dei pionieri di questo approccio: "Mindfulness significa prestare attenzione, ma in un modo particolare: a) con intenzione, b) al momento presente, c) in modo non giudicante". Si può descriverla anche come di un modo per coltivare una più piena presenza all'esperienza del momento, al qui e ora.

Che relazione ha la mindfulness con la meditazione?

In effetti l'approccio della mindfulness deriva ed è basato sulla meditazione di consapevolezza, una delle principali tradizioni meditative del buddhismo classico – e consiste proprio nel proporre un livello introduttivo, iniziale di pratica di meditazione che sia adeguato e adatto a contesti quotidiani, all'esperienza di vita normale che sperimentiamo tutti i giorni. In sintesi un approccio che possa aiutarci a metterci in una diversa relazione col disagio, che prima o dopo, in un modo o nell'altro, tutti sperimentiamo.

Sicuramente entrambe non sono tecniche di rilassamento, anche se ci rilassano effettivamente. la mindfulness non è un modo per entrare in qualche forma di trance, mentre alcune forme di meditazione si fondano sul raggiungimento di uno stato di trance. Non si giunge al vuoto della mente. Non sono una sorta di "spa emozionale". Non sono una forma di "buonismo" che ci spinge ad accettare tutto, ad accogliere acriticamente quello che ci accade, ad essere passivi nel nome dell' "accettazione".

Meditazione e mindfulness sono un lavoro mentale per certi aspetti controcorrente: il lato negativo della vita non possiamo evitarlo e allora la prospettiva della consapevolezza (mindfulness) ci offre una possibilità a prima vista strana, contro intuitiva, forse assurda: entrare in relazione più diretta con il disagio e la sofferenza, imparare a rivolgere piena attenzione, a fare spazio anche a quello che non ci piace, che non vorremmo o che ci fa soffrire. In questo senso è un lavoro "contro natura", un andare "controcorrente", perché la tendenza automatica, istintiva che abbiamo è fare esattamente l'opposto. Ma se lo sperimentiamo, allora possiamo scoprire che in questa "mossa" apparentemente incomprensibile troviamo una possibilità