

Mindfulness Clinica corso Base

Costruire stabilità, elaborare le emozioni attraverso la consapevolezza del corpo

Meditare è lavorare con capacità innate che la mente possiede: abilità di concentrare l'attenzione e la capacità di indagare, esplorare e contemplare la natura dell'esistenza stessa.

Queste due capacità sono naturali per noi e la meditazione le vivifica, come quando si coltiva un seme e gli si danno le condizioni per crescere e svilupparsi.

Questo è lo scopo e la natura della meditazione.

Ajahn Amaro

Questi incontri sono rivolti a tutte le persone che vogliono iniziare ad avvicinarsi alla Mindfulness e scoprirne le potenzialità. In particolare questo percorso è rivolto alle persone che lavorano nel campo delle relazioni di aiuto e vogliono avvicinarsi all'utilizzo delle Tecniche meditative nel lavoro terapeutico.

Acquisire l'abilità di essere centrati è un elemento fondamentale nella costruzione di uno spazio terapeutico che accolga, sostenga, l'altro nel suo percorso trasformativo che parte dalla sofferenza per giungere al benessere intrinseco.

“La consapevolezza è come una lanterna che ci illumina. Quando portiamo una lampada in una stanza, la stanza si trasforma. Quando sorge il sole, la sua luce non deve fare altro che splendere sulle piante perché queste si trasformino, crescano e si sviluppino. Sembra che la luce del sole non stia facendo nulla, ma in verità sta facendo molto. Sotto l'influenza del sole, le piante producono clorofilla e diventano verdi. Ed è grazie alla crescita delle piante che le specie animali hanno il cibo indispensabile per sopravvivere. Se il sole continua a splendere sul bocciolo, il fiore si aprirà. Quando la luce penetra nel bocciolo, i fotoni lo trasformano e il fiore sboccia. La consapevolezza ha la stessa funzione della luce del sole. Allora facciamo splendere assiduamente la luce della piena consapevolezza sul nostro stato mentale, questo si trasformerà e migliorerà”.
(ThichNathHanh, Trasformarsi e guarire, p.67)



Alcune considerazioni sul significato della Mindfulness, e sul valore della pratica meditativa per lo sviluppo di uno stato di benessere psico-fisico, e sul suo ruolo nella pratica clinica.

Mindfulness è essere presenti al processo del conoscere, comprendere ed esplorare il mondo attraverso i cinque sensi e la mente.

Mindfulness è uno spazio scenico libero, uno sguardo morbido e curioso, un processo continuo di integrazione tra la mente e i cinque sensi, sulla scena della vita.

Mindfulness è un gesto interiore che volge il cuore e la mente verso l'esperienza del momento presente in tutta la sua totalità, accettando qualunque cosa stia accadendo semplicemente perché sta già accadendo.

Essere in uno stato di Mindfulness vuol dire portare un'attenzione focalizzata, intenzionale e non giudicante, all'esperienza del momento presente, che permetta di fotografare e cogliere la propria esperienza ai vari livelli: sensazioni, emozioni, pensieri.

Lo sviluppo della capacità di sintonizzarsi con il tempo presente permette di costruire un senso di stabilità e sicurezza, come una finestra da cui guardare al mondo delle cose, delle relazioni, senza esserne travolti.

Alla base delle pratiche meditative troviamo l'attenzione costante al respiro e al processo del respirare. Il respiro è ciò che ci collega alla vita: lo possiamo immaginare come un filo che unisce tutti gli eventi della vita dalla nascita alla morte. Il respiro può essere percepito come un'onda che, attraverso il suo scorrere nel corpo, accarezza, dà vitalità ed energia; può essere utile, a volte, sentire che è possibile affidarsi all'onda del respiro e lasciarsi cullare.

È possibile ottenere tutto ciò attraverso l'osservazione del proprio respiro, liberi dal bisogno di controllo o modificazione, accompagnando l'esperienza con uno sguardo attento e curioso.

Addestrare la mente allo sviluppo della capacità di concentrazione è il primo passo per prendere in mano le redini della propria vita e delle proprie scelte, per togliere potere al pilota automatico, risultato di automatismi comportamentali costruiti attraverso le esperienze del passato.

Permette inoltre di apprendere l'abilità di auto-osservazione dell'esperienza, facilitando la comprensione della sottile relazione tra il corpo, la mente e il cuore.

Lo sviluppo di uno stato di Mindfulness è di aiuto nel costruire un processo di cambiamento e di guarigione, perché insegna a modificare il proprio modo di affrontare e di reagire alle situazioni difficili della vita, spesso fonti di ansia e di depressione.

Negli ultimi anni numerose ricerche hanno evidenziato l'efficacia clinica delle tecniche meditative di Mindfulness, sia nei confronti di patologie psichiche che di disturbi fisici, non necessariamente psicosomatici.

È stato rilevato che la terapia centrata sulla Mindfulness attiva nelle persone risposte adattive a possibili situazioni di difficoltà, disagio o paura presenti nei differenti disturbi di tipo ansioso, depressivo, offrendo una condizione di stabilità e di sicurezza, elementi fondamentali per imparare a superare l'abitudine all'evitamento, o a condizioni di fissazione o dipendenza.

La pratica della consapevolezza offre uno strumento per interrompere il circolo vizioso che annulla il potere personale e imprigiona l'esperienza in un mondo precostituito di ansia, paure, fobie, ossessioni, dipendenze.

La volontà e la determinazione a voler riappropriarsi della propria capacità di esperire il mondo e la pratica costante dei passi fondamentali per sviluppare lo stato di mindfulness sono gli ingredienti fondamentali per iniziare a produrre un cambiamento e riconoscere la propria struttura.

La pratica costante può stimolare e sostenere la mente a sviluppare la capacità di conoscere, investigare, comprendere la realtà delle cose.

Possiamo pensare alla mente come ad un cannocchiale, che siamo stati molto abili a puntare e mettere a fuoco nella direzione giusta, con cui siamo riusciti a trovare il giusto equilibrio nella messa fuoco; ora dobbiamo fermarci e dare tempo all'immagine di emergere e all'occhio di abituarsi, per questo ci fermiamo ad aspettare che la realtà si manifesti alla nostra coscienza.

La mente si distrae e si disperde soprattutto quando cerca di restare attaccata a certi pensieri o situazioni, o di evitare o fuggire da altre; la Mindfulness, nell'offrire una diversa qualità di presenza, permette la costruzione di una differente visione, prospettiva delle esperienze della vita ed aiuta ad assumere una visione più ampia, una relazione diversa con l'esperienza. È fondamentale ricordare che il primo passo da compiere è diventare maggiormente consapevoli della propria esperienza, per poter generare una risposta consapevole.

La Mindfulness un sostegno nella pratica terapeutica.

È fondamentale nella pratica terapeutica acquisire l'abilità di essere in uno stato di Mindfulness e generare l'energia della consapevolezza, per offrire uno spazio stabile e calmo che possa accogliere la sofferenza, che possa nutrire, che possa sostenere il processo di guarigione della persona che sta chiedendo un aiuto e un sostegno.

Meditare è coltivare il tuo cuore, la tua mente. A Wallace.

Obiettivi di questo percorso

Sviluppo delle abilità fondamentali che generano la condizione di Mindfulness per:

- creare uno spazio di consapevolezza dei propri processi interni: mente, corpo e cuore.
- creare un campo stabile e sicuro che possa accogliere e contenere la sofferenza.
- creare un campo di ascolto profondo.
- creare un campo di nutrimento e di cura.
- Creare uno spazio di protezione.
- Creare un ponte relazionale tra corpo - mente - cuore

Programma specifico

- Le basi del processo meditativo: meditazione concentrativa e sviluppo di un ascolto consapevole. Costruire e abitare uno stato di sicurezza.
- Pratica meditativa: tecniche base, analisi delle difficoltà e antidoti.
- Lavoro sui confini e sulle difese somatiche attraverso la pratica meditativa.
- Lavoro sulle risorse e sui punti di forza attraverso momenti di pratica meditativa.
- Creare un campo che nutre e guarisce attraverso lo sviluppo delle quattro energie del cuore: equanimità, amorevole gentilezza, compassione, gioia compartecipe.

Sono previsti 3 incontri nel mese di **Ottobre: venerdì 12** dalle 15,30 alle 19 – **sabato 13** dalle 9,30 alle 18 – **domenica 14** dalle 9,30 alle 17,30. Tot. 20

Seguirà nel mese di novembre/dicembre corso Mindfulness avanzato

Sede: corso Belgio 52 Torino

Ai partecipanti verrà fornito materiale di supporto (CD) per la pratica individuale.

Costo 260 euro, è richiesto un acconto di 100 euro per formalizzare l'iscrizione.

Per informazioni contattare la Dott.ssa Bertino Gabriella al n. cell 3470526873

Email: bertino.gabri@gmail.com

Dott.ssa Gabriella Bertino Psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, supervisore della EMDR European Association. Formata presso il Karuna Institute (UK) in psicologia buddista.

Autorizzata dalle docenti del Karuna a tenere la formazione in Mindfulness relazionale: Foundation.

Ha una esperienza ultra decennale di pratica della mindfulness che ha appreso con la guida di grandi maestri, tra cui Kabat Zinn, e la insegna a sua volta in programmi di psicoterapia rivolti a persone sofferenti di problemi psicologici e fisici. Conduce gruppi di Mindfulness in vari ambiti.

Docente presso l'università di Torino per corsi di Mindfulness clinica.

Autrice del testo "Meditazioni, dalla Mindfulness una via pratica per la cura del corpo e della mente".