



Corso Base di Mindfulness online

Perché fare un percorso di Mindfulness?

Per Costruire stabilità,

Per Elaborare le emozioni attraverso la consapevolezza del corpo

Per Incontrare se stessi con amorevole gentilezza

Questi incontri sono rivolti a tutte le persone che vogliono iniziare ad avvicinarsi alla Mindfulness e scoprirne le potenzialità. A tutte le persone che vogliono prendersi cura di se stessi, imparare a conoscere il proprio corpo, a gestire le proprie emozioni e a non farsi intrappolare dalle trappole della propria mente.

A chi è disposto a dedicare 20 minuti al giorno per costruire, passo dopo passo, una relazione di amicizia con se stessi.

con Gabriella Bertino

"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:

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.

Meditare è coltivare il tuo cuore, la tua mente.

A Wallace.

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 e a cui a volte è possibile affidarsi.

Attraverso l'osservazione del proprio respiro è possibile ottenere stabilità, consapevolezza e presenza, liberi dal bisogno di controllo, con sguardo attento e curioso sull'esperienza.

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.

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

Possiamo raffigurare **la nostra mente come un cannocchiale**, che siamo stati molto abili a puntare e mettere a fuoco nella direzione giusta e ora dobbiamo fermarci e dare tempo all'occhio di abituarsi e all'immagine di emergere: per questo ci fermiamo ad aspettare che la realtà si manifesti alla nostra coscienza.

La Mindfulness, nell'offrire un nuovo sguardo su noi e sulle cose, permette la *costruzione di una diversa qualità di presenza* ed aiuta ad assumere una visione più ampia, *una prospettiva differente delle esperienze della vita*.

È fondamentale ricordare che *il primo passo da compiere è diventare maggiormente coscienti della propria esperienza*, per poter generare una risposta consapevole

Gli ingredienti fondamentali per iniziare a produrre un cambiamento sono *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*.

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

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

Obiettivi di questo percorso:

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

- aumentare la stabilità interna;
- migliorare l'ascolto di sensazioni ed emozioni;
- ridurre lo stress;
- disattivare il pilota automatico e riprendere in mano le redini della propria vita;
- aumentare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità e risorse;
- migliorare la capacità di vivere le relazioni;
- acquisire strumenti per affrontare la sofferenza;
- imparare a prendersi cura di se stessi e dei propri bisogni;

Durata del corso :

7 incontri online in orario preserale h 18 / 20,15
1 incontro di una giornata in presenza

Date:

28 settembre
5 ottobre
12 ottobre
19 ottobre
9 novembre

domenica 15 novembre incontro in presenza h 10 – 18 (sede da definire)

23 novembre
30 novembre

Costo

260 euro, è richiesto un acconto di 100 euro per formalizzare l'iscrizione.
Ai partecipanti verrà fornito materiale di supporto (CD) per la pratica individuale.

Per informazioni contattare la Dott.ssa Bertino Gabriella
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 institute a tenere in Italia la formazione in Mindfulness relazionale: Foundation.

Ha una esperienza ultradecennale di pratica della Mindfulness appresa con la guida di grandi maestri, tra cui Kabat Zinn, e insegna Mindfulness in diversi contesti formativi.

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

Conduce gruppi di Mindfulness in vari ambiti, sia rivolti a persone sofferenti di problemi psicologici che correlati a problematiche fisiche.

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