



Corso Base di Mindfulness online/in presenza

Perché fare un percorso di Mindfulness? Per

Costruire stabilità,

Elaborare le emozioni attraverso la consapevolezza del corpo

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.

"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)

con 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".



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; 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.

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.

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.

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 :

3 incontri online in orario preserale - **2 incontri in presenza** di una giornata

Sabato 2 dicembre h 10 -18/ **Domenica 3 dicembre** h 9,30/17,30

Sede: **VILLA LASCARTIS PIANEZZA** possibilmente residenziale

Mercoledì 15 novembre h 18/20,30 su zoom

Mercoledì 22 novembre h 18/20,30 su zoom

Mercoledì 29 novembre h 18/20,30 su zoom

Costo 270 euro, è richiesto un acconto di 120 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 al n. cell 3470526873

Psicologa Psicoterapeuta, Supervisore EMDR, docente di Mindfulness clinica. Conduttrice di gruppi Mindfulness. Email: bertino.gabri@gmail.com