

Mindfulness

Il termine **Mindfulness** significa, letteralmente, **“portare l’attenzione al momento presente, in modo intenzionale e non giudicante”** definizione di **Jon Kabat - Zinn**, ideatore di quest’approccio. Si tratta di una pratica laica, che si ispira alla tradizione buddista, una sorta di derivazione semplificata delle pratiche meditative tradizionali, facilmente adattabile a qualsiasi ambito ed attività quotidiana.



Mindfulness si traduce come presenza mentale, connessione, è uno stato non operativo, del non fare.

La nostra mente è spesso affollata di pensieri, rielabora esperienze del passato, si proietta nel futuro, suppone, giudica, la Mindfulness allena la mente a ritornare al momento presente, al qui ed ora e questo, ci permette di fare silenzio, di creare spazio nella mente, condizione essenziale per l’ascolto, la conoscenza di noi stessi e la percezione dei nostri bisogni.

Per praticare la Mindfulness utilizziamo uno strumento semplice ma prezioso, il nostro respiro, ancorando la mente al respiro, la nostra mente ritorna al corpo. Inoltre l’ancoraggio al respiro e l’allungamento dell’espriro stimolano il sistema nervoso parasimpatico deputato al rilassamento e contrastano lo stress.

Praticare Mindfulness con costanza produce molteplici effetti benefici sulla nostra salute psicofisica, dalla riduzione dello stress al miglioramento della capacità intuitiva, ad una migliore concentrazione, una maggiore energia/lucidità mentale, un miglioramento delle capacità relazionali, una migliore gestione delle emozioni ed una maggiore empatia.

La Mindfulness prevede **pratiche formali**, statiche in ascolto del respiro, o anche **informali** come la meditazione camminata o la meditazione dell'uvetta.

Proposte

- Ciclo di 6 incontri, a cadenza settimanale, in cui apprendere e approfondire le pratiche formali ed informali di **Mindfulness**;
- Incontri periodici (in genere 1 volta al mese) durante i quali viene ogni volta presentata e approfondita una pratica diversa;
- Proposta specifica di **Mindfulness per genitori**, un percorso per aiutarci in questo ruolo meraviglioso ma anche complesso, a creare uno spazio di ascolto ed empatia necessario per una relazione serena.

Tutti gli incontri sono adatti sia a principianti che a praticanti esperti.



Prossimi appuntamenti

Mindfulness

Ciclo di 6 incontri, lunedì dalle 20h30 alle 21h30

21, 28 ottobre, 4, 11, 18 e 25 novembre 2024

Mindfulness per genitori

Ciclo di 4 incontri, lunedì dalle 20h30 alle 21h30

3, 10, 17, 24 marzo 2025