

2023 / 2024

Scoprire la Mindfulness



presentazione curata dal progetto MBS



BENVENUTI, MA SOPRATTUTTO GRAZIE PER LA PARTECIPAZIONE !!!

Leonardo Iacopini, Personal Trainer Accademia
ISSA e formatore Mindfulness

Davide Franceschelli, Pedagogista, educatore,
docente specializzando sul sostegno e formatore
Mindfulness



BREVE SONDAGGIO INIZIALE !!!

[HTTPS://DOCS.GOOGLE.COM/FORMS/D/E/1FAIPQLSCFNSGKFTL3_Y7DQKPXD6AG2QMWGTOEHNO1QFVTXJJID71BPG/VIEWFORM?USP=SF_LINK](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIPQLSCFNSGKFTL3_Y7DQKPXD6AG2QMWGTOEHNO1QFVTXJJID71BPG/viewform?usp=sf_link)



GREETINGS EXERCISES

COME ROMPERE IL GHIACCIO



**HAI MAI SENTITO
L'ESIGENZA DI FARE
QUALCHE RESPIRO
PROFONDO PER
RITROVARE IL TUO
CENTRO ?**



SICURAMENTE SI...



**Anche tu hai sperimentato
questo stato di quiete, di
serenità, di presenza nel
qui ed ora.**



Un pò come quando si era bambini...ma non sempre ce
lo ricordiamo



Se siete riusciti da soli con la respirazione a trovare un vostro centro e rilassarvi, significa che:

La mindfulness:

- **NON è una tecnica**
- **NON è psicoterapia**
- **NON è training autogeno**
- **NON è un metodo**
- **NON è coaching**
- **NON è pratica clinica**
- **NON è una tecnica di rilassamento**
- **NON è counseling**
- **NON è fare costellazioni familiari**



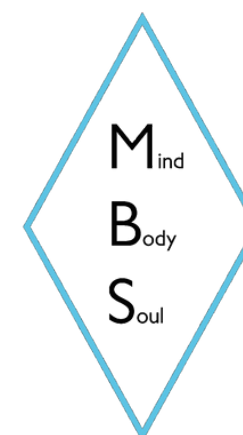
Vediamoci un video





Fabrizio Didonna, fondatore e presidente dell' Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND) ,definisce la mindfulness come "uno stato di coscienza o un processo mentale caratterizzato da un'attenzione consapevole, libera da valutazioni e focalizzata sul presente.

La mindfulness funge da supporto per i vari professionisti, è meglio definirla una strategia, o ancora meglio uno strumento divulgato da formatori e facilitatori ed utilizzato in ambito clinico da psicologi clinici e psicoterapeuti con i diversi protocolli esistenti MBSR – ACT ecc...



Le fonti

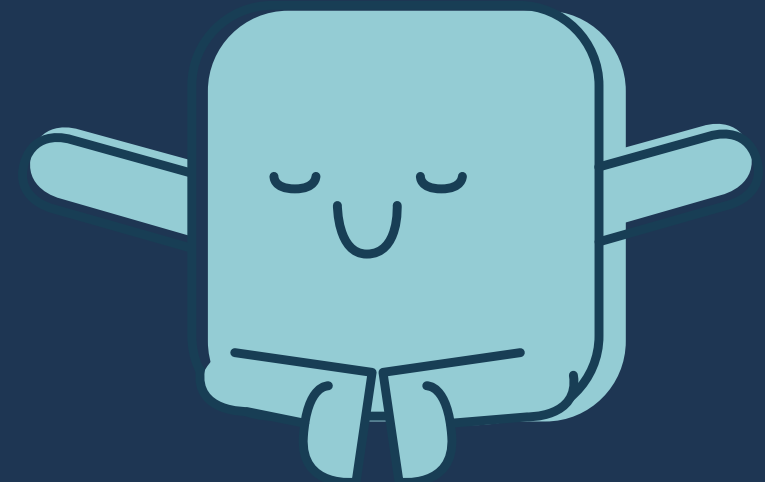


È "SOLO" UNA PAROLA

Mindfulness traduce SATI

Sati nella filosofia buddista
significa "attenzione
consapevole nel momento
presente"

A noi interessa la
parola e il concetto di
CONSAPEVOLEZZA



É "SOLO" UNA PAROLA

La mindfulness (consapevolezza) può essere praticata tutti i giorni secondo i sette pilastri che insegna il Buddha.

Non giudizio - pazienza - mente del principiante - fiducia - non cercare risultati - accettazione - lasciare andare.

Si attribuisce a Jon Kabat Zinn medico biologo e scrittore statunitense, la divulgazione della mindfulness in occidente.

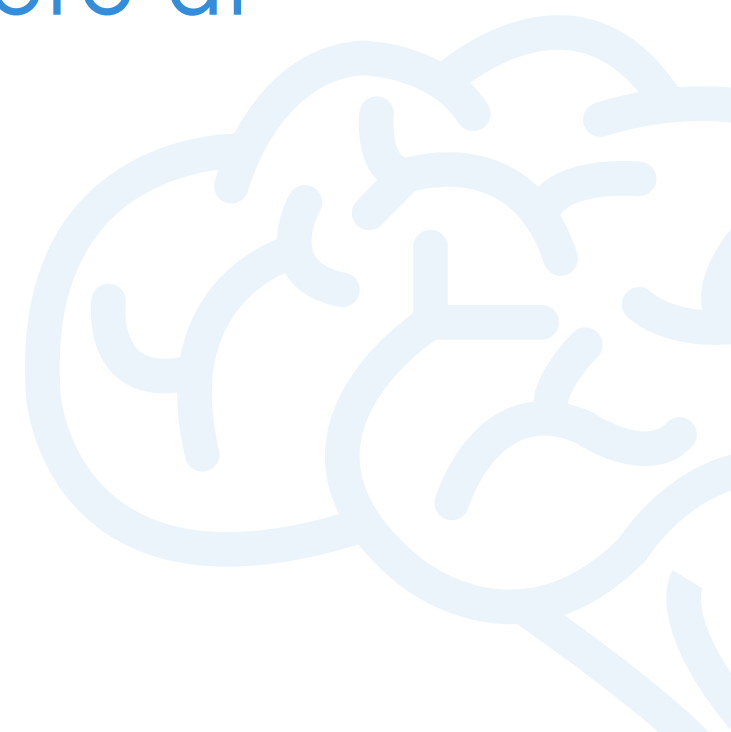
Nella tradizione buddhista la samma sati ("retta consapevolezza") è una delle vie del nobile ottuplice sentiero, l'ultima delle quattro nobili verità, e la meditazione specifica ad essa collegata è chiamata Vipassana.



consapevolezza cioè **coscienza** (**conscientia dal latino**)



Un sano scetticismo iniziale è comprensibile poiché si lavora con l'invisibile, la parte animica dell'individuo, tuttavia quando siamo vicino ad una persona che ha fatto un buon lavoro di consapevolezza ce ne accorgiamo, eccome se ce ne accorgiamo !!!



Il concetto della consapevolezza
è un concetto "**ombrello**", molto
ampio e studiato ancora da anni
da diverse discipline soprattutto
quelle umanistiche, ma non solo.



COMPLESSO: CONVERGONO *PIU' DISCIPLINE*, I SAPERI SI CONTAMINANO E IL CONCETTO DI CONSAPEVOLEZZA VIENE SEMPRE RIVISTO SOTTO NUOVI RIFLETTORI



SEMPLICE: SI PARTE DA COSE SEMPLICI, AD ESEMPIO IL *RESPIRO* E IL SAPER CONTROLLARE UNA RISPOSTA AD UNO STATO STRESSOREO, PER POI ARRIVARE ALLA GESTIONE DI SITUAZIONI PIU' IMPEGNATIVE



Consapevolezza:

- di sé
- degli altri come costruttori di consapevolezza
- collettiva
- espande a più livelli
- è correlata alle esperienze di vita
- parte da cose semplici
- si acquisisce con lo studio e la cultura
- si può "prendere consapevolezza" in terapia
- è correlata alla natura e ad una visione olistica ed ecologica



è ora di prendere consapevolezza di sé

M_{ind}
B_{ody}
S_{oul}

Qual'è la condizione
contraria allo stato di
consapevolezza ?

L'inconsapevolezza

è ora di prendere consapevolezza di sé

M_{ind}
B_{ody}
S_{oul}

***Bisogno di riconoscimento e
prima forma di coscienza.***

***Ho bisogno dell'altro per
vivere***

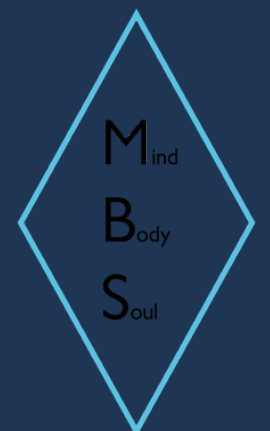
***attaccamento madre-figlio
(rispecchiamento/bonding)***

è ora di prendere consapevolezza di sé



La consapevolezza nel momento del dolore e nell'esperienza del trauma:

- aver fatto un buon lavoro di consapevolezza è una *condizione necessaria ma non sempre sufficiente*, come nella gestione di una rottura relazionale, un lutto, una malattia o un evento fisico inaspettato.



I ""TABÙ"" DEL NOSTRO TEMPO:

- ASCOLTO



- TEMPO PER SÉ



- RALLENTARE



Cosa può fare la mindfulness per noi

M_{ind}
B_{ody}
S_{oul}

CAMBIA LA RISPOSTA ALLO STRESS

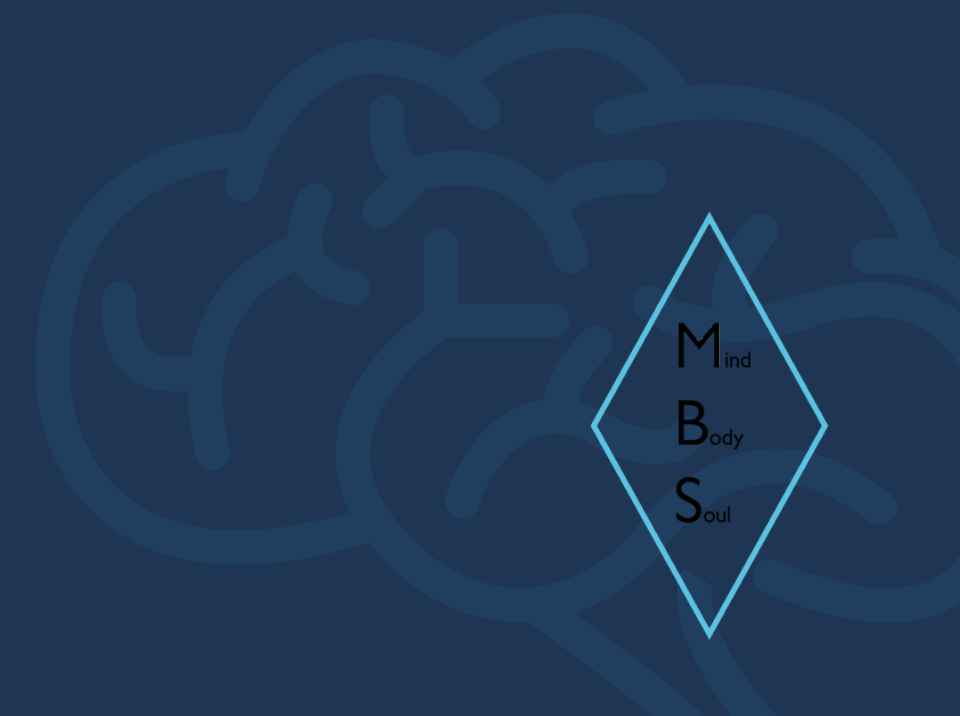
Una reazione tende a mutare in azione, si esercita più controllo e si evita la risposta attacco/fuga

MIGLIORA LA CURIOSITÀ E LA CREATIVITÀ

Andiamo tutti di corsa, viviamo in una società performante, ma molte cose ci appaiono davanti solo quando **rallentiamo**.

Rallentando possono emergere nuovi interessi o riemergere vecchie passioni, mentre se vado sempre di corsa il mio cervello e la mia mente non hanno tempo di prestare attenzione ad altre cose.

Cosa può
fare la
mindfulness
per noi



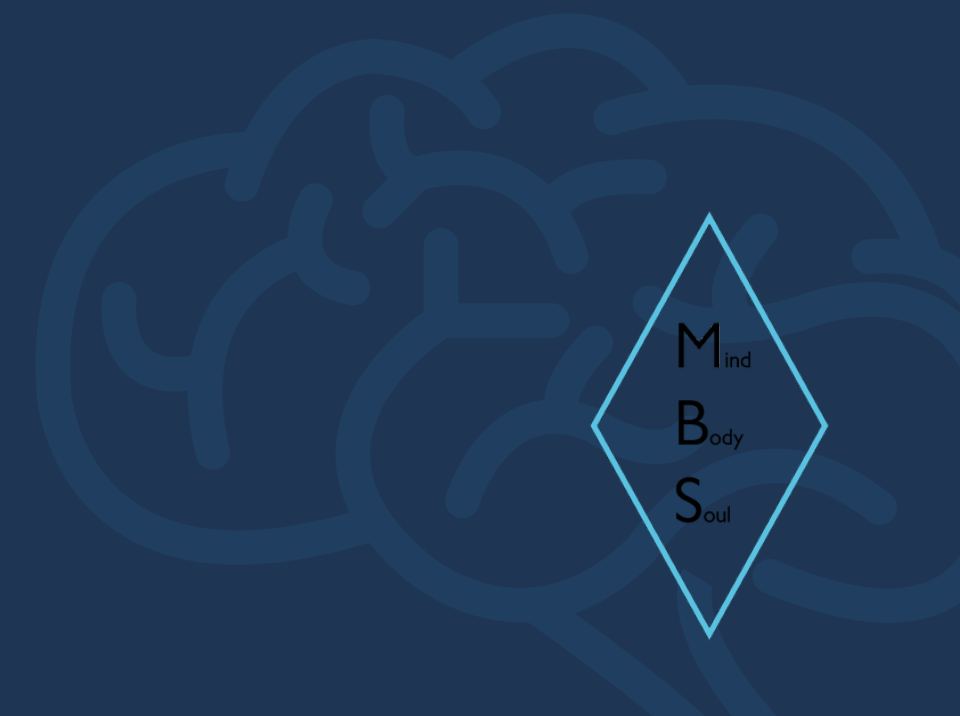
MIGLIORA L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Iniziamo a prestare più attenzione alle nostre emozioni, ai nostri sentimenti e percezioni. Iniziamo a capire che quello che provo io lo prova anche un altro individuo e questo è un primo passo per **l'empatia**.

DISTACCO E NON GIUDIZIO NELLE SITUAZIONI DI VITA

Il distacco e il non giudizio rappresentano sicuramente abilità difficili da raggiungere, ma con la pratica meditativa possiamo accorgerci del fluire degli eventi e che nulla ci appartiene veramente.

Cosa può
fare la
mindfulness
per noi

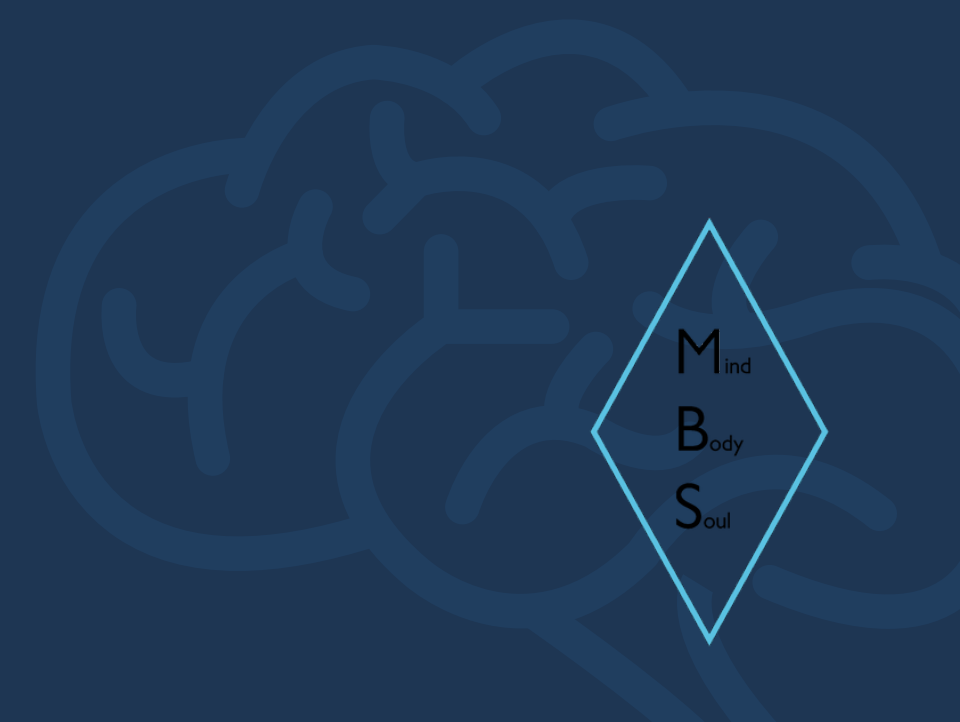


CI PORTA AD ESSERE PIÙ COERENTI:

Il problema della **coerenza tra pensiero ed azione** è molto sentito soprattutto in *ambito educativo*. Fare un buon lavoro su di sé, osservarsi senza giudizio, è il primo passo per prendere consapevolezza di questi meccanismi che seppur affondano molto in profondità (famiglia/caregivers) possono essere oggetto di miglioramento.

Non si tratta di "correggersi" o di non sentirsi mai abbastanza come persone, bensì di indagarsi, osservarsi e ridefinirsi.

Cosa può
fare la
mindfulness
per noi





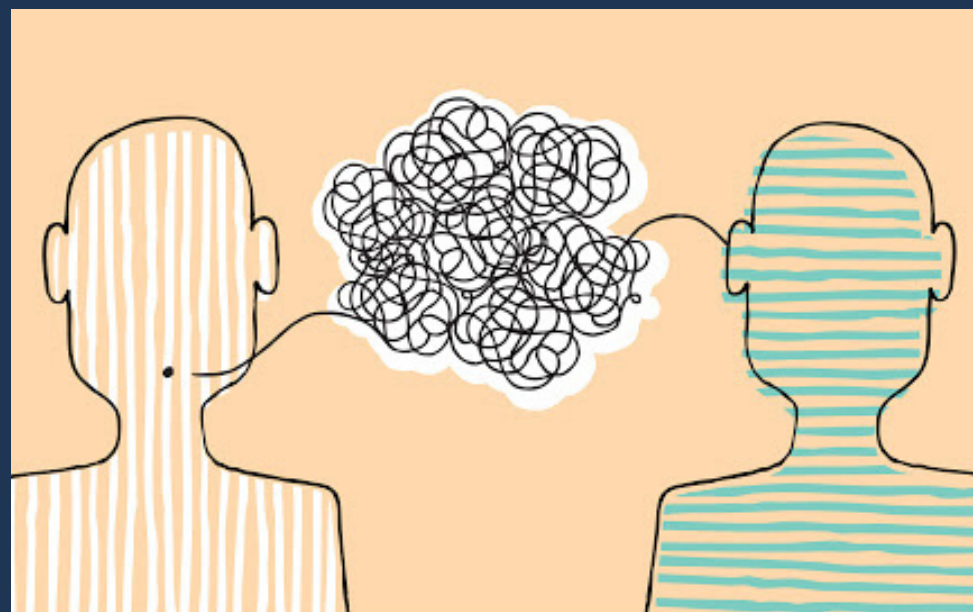
PARTIAMO DALLE COSE SULLE QUALI SI PUÒ ESERCITARE CONTROLLO

partiamo dalle basi con cose semplici



riordinare – sciogliere nodi

Come ci comportiamo ?



ascoltare

Come ci comportiamo ?



traffico

Come ci comportiamo?



PARTIAMO DALLE COSE SULLE QUALI SI PUÒ ESERCITARE CONTROLLO

partiamo dalle basi con cose semplici



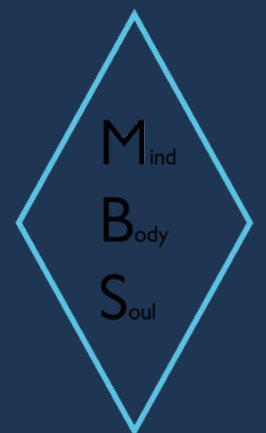
mangiare di fretta
Come ci comportiamo ?



dolori al corpo
Come ci comportiamo?

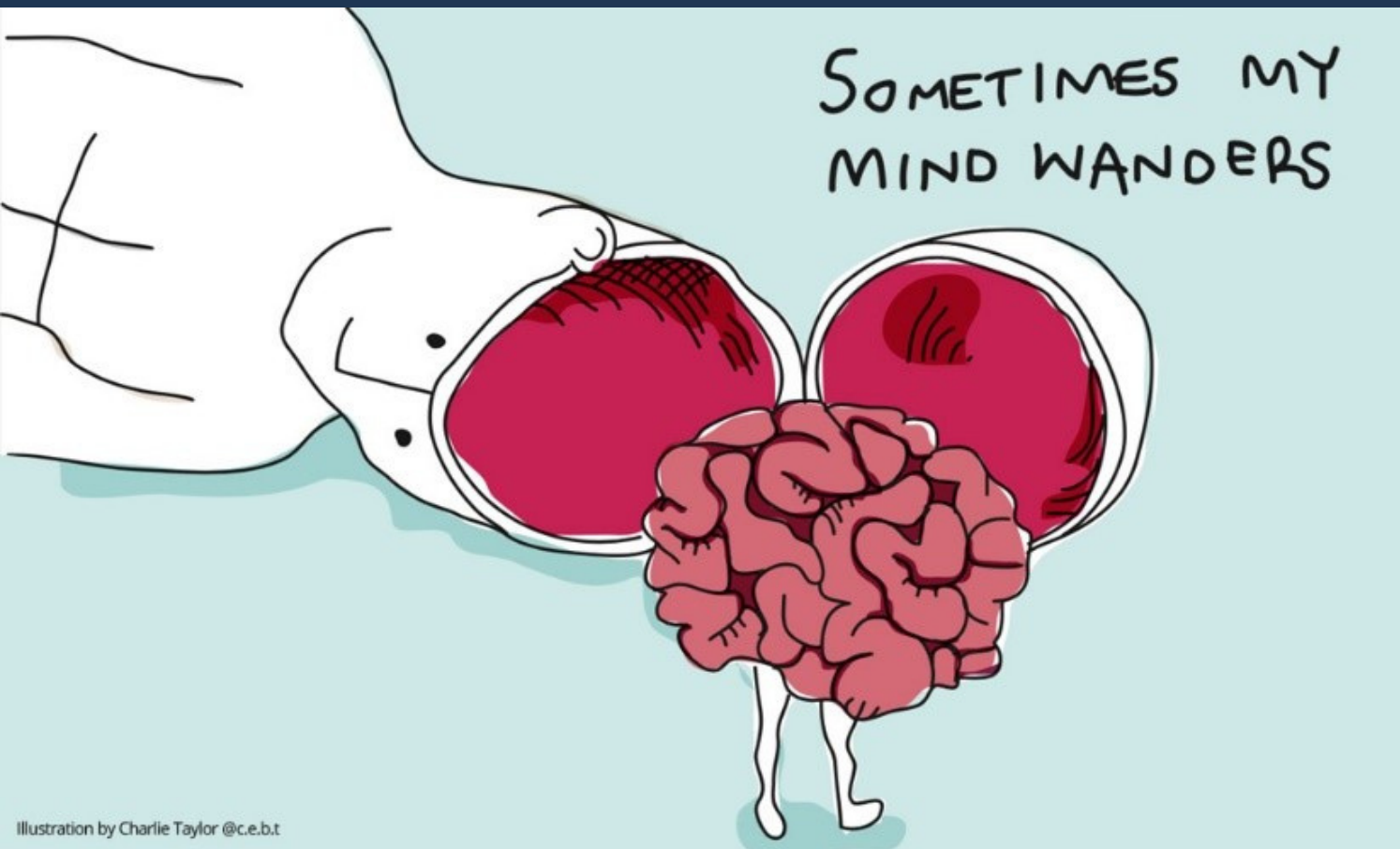
L' obiettivo è proprio questo, prendere consapevolezza dei nostri comportamenti in situazioni più semplici per poi espandere la consapevolezza in quei momenti della vita più difficili.

**YOU CAN
DO it!**



Alcuni punti importanti

- mente del principiante
- Pilota automatico
- ruminazione
- effetto: "pensieri senza un pensatore" (*M. Epstein*) –
mindwandering –
overthinking – monkey mind



ATTIVITÀ DI MINDFULNESS

FORMALI

- YOGA
- MEDITAZIONE
- TECNICHE DI RESPIRAZIONE
- BODY SCAN
- JOURNALING



ATTIVITÀ DI MINDFULNESS

INFORMALI

- LAVARE I DENTI
- MANGIARE
- RIORDINARE / PULIRE
- GUIDARE
- LEGGERE / SUONARE





LUOGHI COMUNI SULLA MEDITAZIONE

- **MEDITARE MI AIUTA A NON PENSARE**
- **SE MEDITO SVUOTO LA MENTE**
- **TANTO SE NON SONO DA SOLO NON HA SENSO MEDITARE**
- **MEDITO PERCHÈ HO VISTO UN TIZIO SU INSTAGRAM CHE HA DETTO DI MEDITARE PER AVERE SUCCESSO NELLA VITA**
- **"MEDITARE NON FUNZIONA, CI HO PROVATO UNA VOLTA"**
- **SENZA UN MAESTRO NON SI PUÒ IMPARARE A MEDITARE**



Proviamo invece a meditare per

- riflettere e fare metacognizione
 - osservare senza giudicare
 - trovare il nostro centro
 - riscoprire il corpo
 - allenare il respiro e la postura
 - volerci bene ed investire tempo per noi stessi
-
- *è stata un'azione premeditata*
 - *adesso ci medito un pò su*
 - *so di aver sbagliato, provo a meditarci sopra*
 - *"si ma, non meditarci troppo su eh !!!"*



How to Be More Mindful



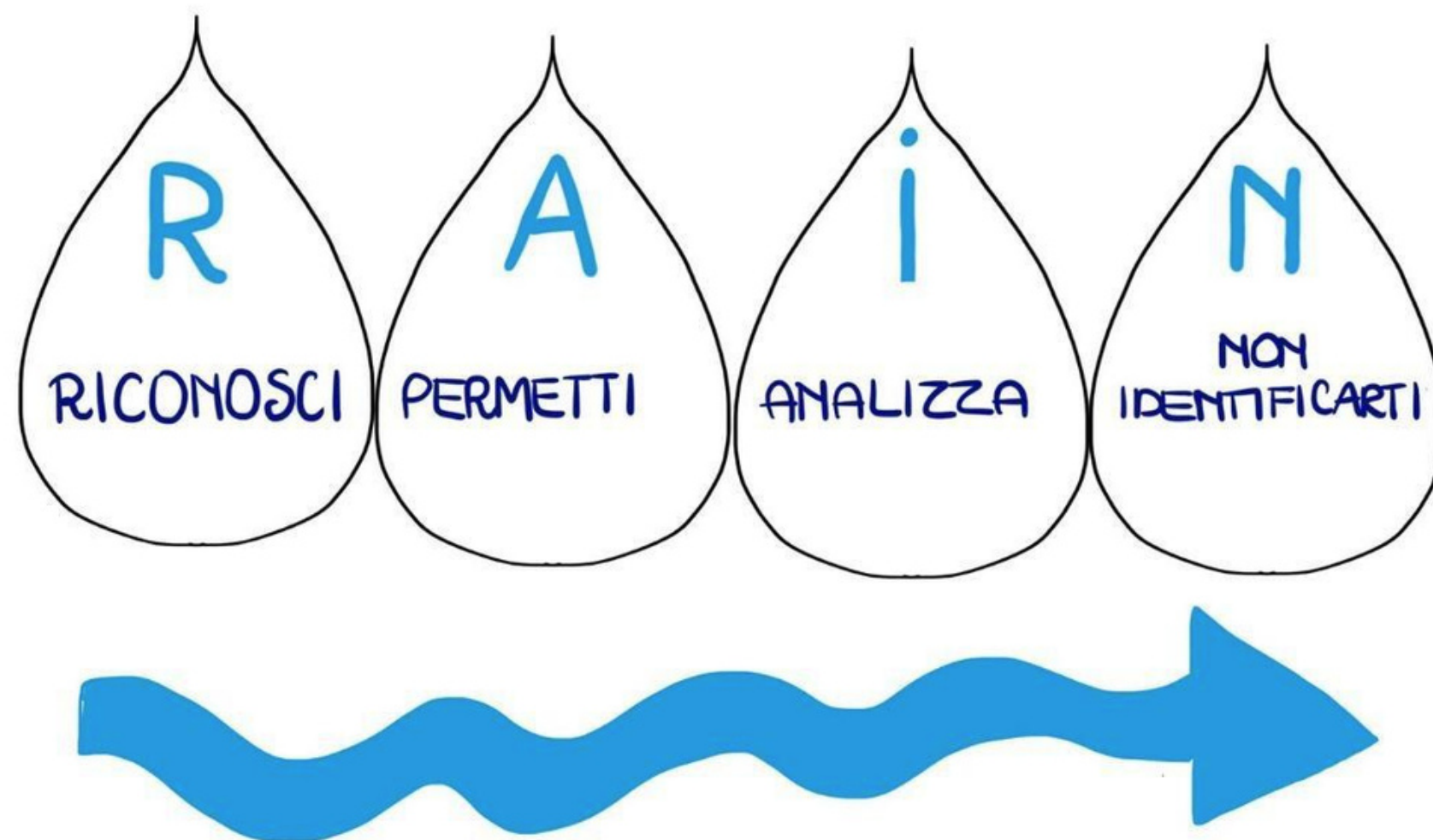
MEDITAZIONE R.A.I.N.

- Riconosci
- Accetta
- Investiga
- Non identificarti

MEDITAZIONE STOP

- Stop
- Take a breath
- Observe
- Procede





THE MINDFULNESS STOP SKILL

S.T.O.P



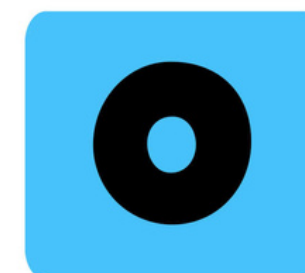
STOP.

Take a moment to stop what you are doing.



TAKE A BREATH.

Take a breath in through your nose, and out through your mouth. Relax. Notice your breath.



OBSERVE.

Notice what's happening around you. How are you feeling? What thoughts do you notice? What's happening around you?

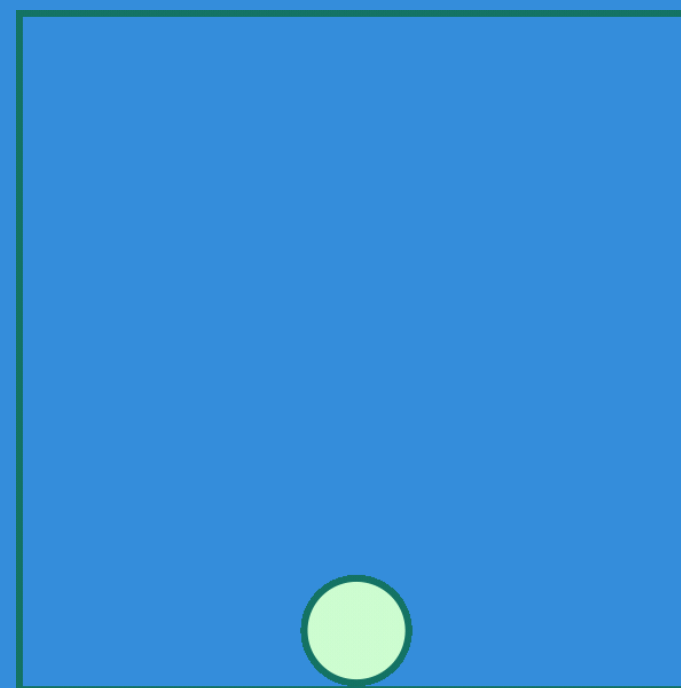


PROCEED.

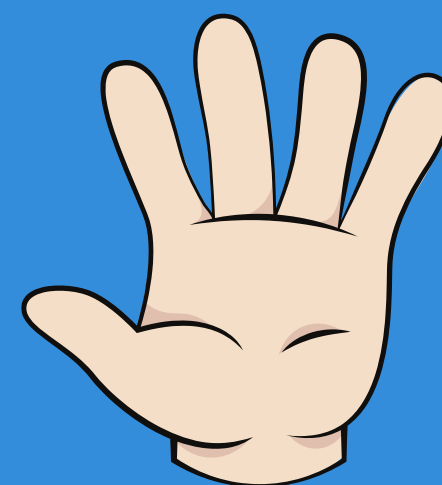
Continue with what you were doing. Now you've taken time to stop, you might feel calmer and make better choices.

How to Be More Mindful

RESPIRAZIONE DEL QUADRATO



RESPIRAZIONE A STELLA



PERCHÈ IL RESPIRO È COSÌ POTENTE ?

EFFETTO SUL **NERVO
VAGO**

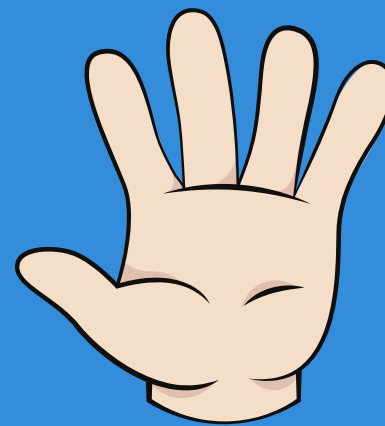
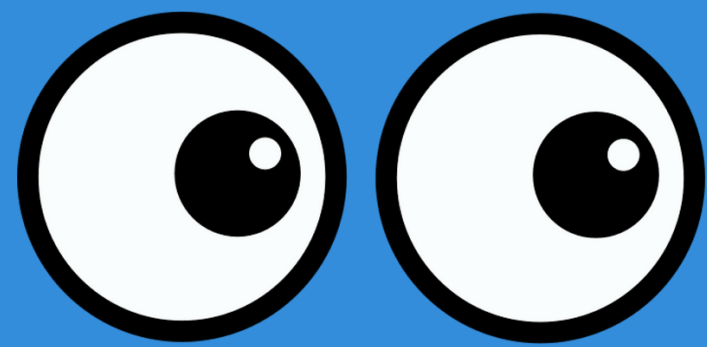
induce rilassamento e cambia la
risposta neuro chimica.

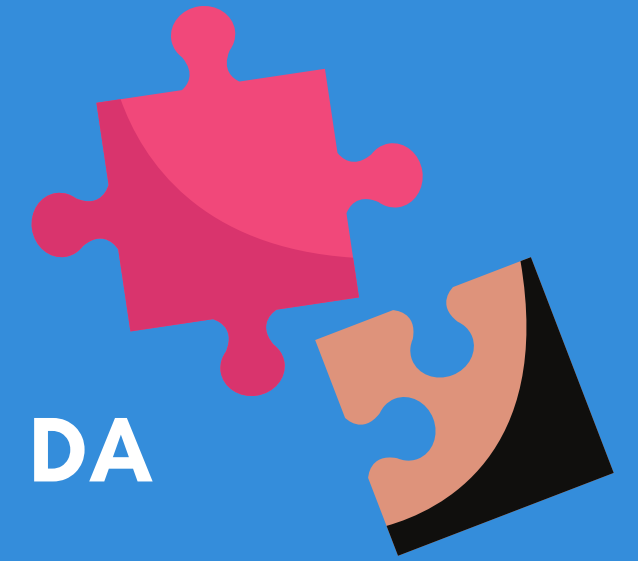
È LA FUNZIONE
VITALE DI BASE
SULLA QUALE
**ABBIAMO
CONTROLLO**

PER
RADICARCI E
CENTRARCI

M_{ind}
B_{ody}
S_{oul}

PERCEZIONE E CANALI SENSORIALI PER SCOPRIRCI E SCOPRIRE IL MONDO





FARE COLLEGAMENTI AIUTA IL NOSTRO CERVELLO AD USCIRE DA SCHEMI DI PENSIERO ABITUDINARI STIMOLANDO IL PENSIERO DIVERGENTE, IL **PROBLEM SOLVING** E LA CREATIVITA', INOLTRE AIUTA A MANTENERE UNA BUONA **FLESSIBILITA' COGNITIVA** E APERTURA MENTALE CHE TENDE A PERDERSI CON L'ETA'.

COME COLLEGHIAMO QUESTO DOCU FILM (FISHPEOPLE) ALLE COSE CHE CI SIAMO DETTI IN QUESTO PERCORSO INSIEME ?



**GRAZIE A TUTTI VI RICORDIAMO DI
SEGUIRCI SUI SOCIAL PER VEDERE COSA
COMBINIAMO !!!**

@MBSEVOLUTIONIT

