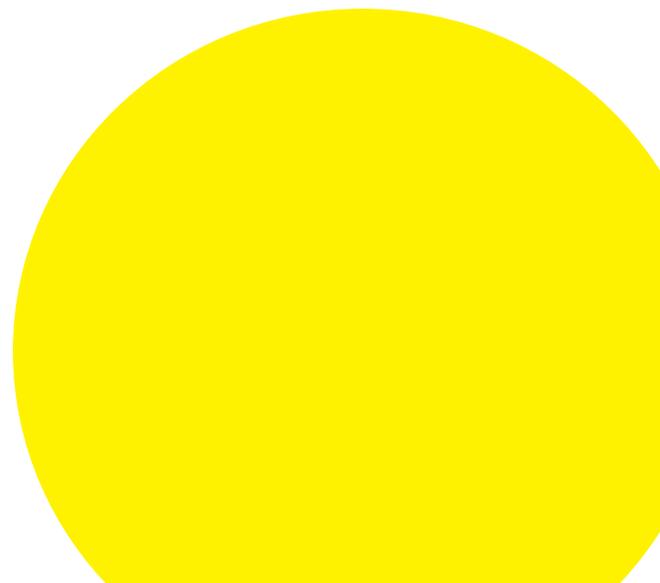


Quiet
room
uno spazio mindfulness
di elisa chiodarelli

Mindfulness12

un percorso di 12 giorni consecutivi
di pratica di Mindfulness guidata
con file audio e istruzioni
il regalo 2018 di Quiet room

di Elisa Chiodarelli



Benvenuta o benvenuto alla pratica “Mindfulness12”, che ti guiderà per 12 giorni consecutivi ad una pratica seduta di 10 minuti, progressivamente più lunga, fino ad arrivare a 20 minuti.

È il mio regalo e quello di Quiet room per il nuovo anno 2018, che comincia proprio dal mio compleanno (8 gennaio!) per 12 giorni, fino a venerdì 19 gennaio 2018.

Al termine della “challenge”, se vuoi ci troveremo online a fine mese di gennaio - venerdì 26 gennaio alle 19,00 - per una sessione live via Zoom di domande e risposte.

ISTRUZIONI PER LA PRATICA DI MINDFULNESS DI 12 GIORNI

Il momento giusto per iniziare è proprio adesso: se hai deciso di scaricare questo documento probabilmente sei curioso di comprendere meglio la Mindfulness o di approfondire una pratica che forse conosci già.

Qualsiasi sia il tuo livello di conoscenza - principiante o no - questa piccola scommessa con te stesso che dura 12 giorni, può costituire la porta di entrata per una serie di cambiamenti (anche piccoli, ma significativi) nella direzione di una nuova consapevolezza, un alleggerimento nella percezione del peso che porti ogni giorno, meno stress, più chiarezza e autenticità.

Una vita a cui ridare senso profondo unita alla capacità di stare con le cose così come sono, anche - e soprattutto - quando non abbiamo alternative.

Perché a volte, anche se ce la mettiamo tutta per far sì che la vita sia piacevole e soddisfacente, le cose non vanno per il verso giusto.

E dato che non possiamo controllare tutto ciò che ci circonda, se non in misura molto relativa, forse è arrivato il momento di imparare a stare nel presente così come è, amandolo per come è. Imparando ciò che questo momento ha da insegnarci.

La Mindfulness, con il suo allenamento ad osservare il respiro e il corpo nel momento presente, senza giudizio e con intenzionalità - gentile e accogliente - fa proprio questo: accoglie quello che emerge ad ogni istante, senza l'ansia di doverlo necessariamente correggere o migliorare. Andiamo bene così, con le nostre perfette imperfezioni, i nostri “errori”, la nostra vulnerabilità.

E quando riusciamo a fare spazio all'essere umano che siamo ora, quando riusciamo a vedere che ci sono alternative alla nostra tendenza all'autocritica o al rimprovero, al giudizio e al biasimo, ciò che viene a galla è il cuore più compassionevole e gentile di cui siamo fatti. Tutti.

Come si fa?

Tutto quello che devi fare è trovare un posto tranquillo in cui sederti per 10 minuti al giorno. In buona compagnia di te stesso, così come sei.

Perché Quando iniziamo un viaggio, che sia dentro o fuori noi stessi, è utile prendersi un momento per fare mente locale sulle intenzioni che ci muovono. Le intenzioni sono potenti: ci guidano nella direzione che abbiamo scelto con il cuore, ci sostengono quando siamo stanchi e ci accolgono quando falliamo qualcosa nella vita.

Mentre con gli obiettivi siamo spinti ad agire per guadagnare un traguardo preciso (che possiamo raggiungere oppure no, con la conseguente sensazione di frustrazione se non ci riesce), le intenzioni sono più morbide e accoglienti; resistono anche quando ci sembra di non concludere niente, sono una specie di faro che illumina un cammino non sempre facile.

Se hai deciso di seguire questo percorso di 12 giorni, forse puoi trovare dentro di te le intenzioni che, in questo momento, ti guidano. Renderle chiare e manifeste le rafforza, e rafforza la tua motivazione interiore a sostenere il cammino futuro.

Puoi prenderti 5 minuti e scriverle su un quaderno, in modo da poterle rileggerle quando occorre, scoprendo giorno dopo giorno se rimangono inalterate o se cambiano nel tempo.

Quando

Ogni giorno, per 12 giorni consecutivi puoi praticare per 10-20 minuti (le pratiche aumentano di durata in modo progressivo). Io ti consiglio di provare la mattina, prima di partire per gli impegni della giornata; ma se ti rendi conto che non è il momento più adatto, allora cerca di ritagliare uno spazio per te durante la giornata. Possibilmente alla stessa ora, per creare una routine di benessere e di cura di te stesso.

Dove

Le 12 pratiche di Mindfulness registrate sono fatte per essere ascoltate in tutta tranquillità in un luogo di casa dove ti senti a tuo agio e dove puoi stare con te stesso. La tua Quiet room.

Stabilire un angolo tutto per sé è il primo passo utile e necessario per creare le condizioni favorevoli. Secondo il “principio del contenitore”,

l'ambiente che frequentiamo o in cui viviamo costituisce una forza attiva che concorre direttamente al risultato dell'esperienza vissuta.

In poche parole: quando stiamo bene in un luogo fisico, tutta l'esperienza che si realizza in quel luogo sarà influenzata positivamente. Perciò è importante creare l'angolo giusto per noi e per la nostra pratica.

Può essere la tua poltrona preferita vicino alla finestra (o a termosifone!), può essere il tuo studio o la camera da letto; se fosse bel tempo e caldo, potrebbe essere un luogo all'aria aperta, sotto la chioma di un albero che ci ispira, o un angolo tranquillo del giardino.

Puoi rendere questo posto speciale ancora più speciale aggiungendo qualche particolare significativo: dei fiori, una coperta calda, una candela, delle immagini che ti ricordano qualcuno di importante o le foto di un luogo che ami. Ricordandoti di tenerlo pulito e in ordine ogni giorno, per farne il tuo piccolo "santuario" casalingo.

Se vuoi, puoi anche tenere nella Quiet room un quaderno dove scrivere quello che senti e che vivi quando fai pratica di Mindfulness.

A volte, nel bel mezzo della seduta, può accadere che comprendiamo qualcosa che non avevamo capito fino a quel momento; o può accadere che una nuova idea ci passi per la mente. Se hai un quaderno e una penna a portata di mano, puoi fissare il tutto sulla carta in modo da poterlo rileggere quando ne hai bisogno.

Come

Ecco qui alcune brevi istruzioni per la pratica di Mindfulness.

Una volta stabilito il "quando" (alla mattina prima del lavoro, per esempio) e il dove (nella tua Quiet room personale), la cosa che puoi fare è avvertire gli altri membri della famiglia (se ce ne sono) di non disturbare per 10-20 minuti. All'inizio potrà sembrare strano e inusuale, ma vedrai che dopo un paio di volte che chiudi la porta e dedichi questi minuti alla Mindfulness, tutti si saranno abituati, e la cosa diventerà familiare. Potrà forse sembrare strano a te - il fatto di dedicarti ad un "non fare niente" in modo sistematico - e potresti pensare che quello che fai è un atto di egoismo.

Considera allora quanto sia importante la tua serenità e quanto, quando sei sereno e presente, questo si rifletta sulle relazioni e sugli equilibri con le persone con cui vivi. È quando stiamo bene e siamo in armonia, che siamo in grado di aiutare gli altri nei momenti di necessità o di contribuire al benessere di una comunità (che sia la nostra famiglia o l'ambiente di lavoro).

Postura Siedi tenendo la schiena dritta: la posizione della pratica è essenzialmente una attitudine psicologica. Quando stiamo dritti e teniamo le spalle aperte ma non rigide, anche la nostra mente e il nostro cuore assumono un atteggiamento dignitoso e presente di fronte a ciò che c'è, alla vita. L'idea è quella di

assumere una posizione comoda, che ci permetta di stare fermi a nostro agio per 10-20 minuti.

Va bene una sedia o un cuscino rigido, in modo che sia più facile tenere la colonna vertebrale allineata, dall'osso sacro alla sommità della testa.

Se scegli di sedere su una sedia, tieni le piante dei piedi ben appoggiate al pavimento. Questo ti permette di ritrovare un collegamento stabile con la terra, con tutto ciò che rappresenta.

Puoi tenere le mani sulle cosce o in grembo e gli occhi delicatamente chiusi (o semichiusi, se preferisci) in modo da poterti concentrare meglio.

Se siedi su un cuscino da meditazione, puoi adottare la postura a gambe incrociate, facendo attenzione che le ginocchia trovino il modo di appoggiarsi a terra e di creare così una base stabile e sicura. Se le ginocchia non arrivano ad appoggiarsi a terra, puoi sostenerle con uno spessore (una coperta arrotolata, un cuscino morbido) in modo che tu possa stare comodo per tutto il tempo della pratica.

Fai delle prove prima di cominciare, per vedere qual è la tua posizione migliore di volta in volta.

A questo punto puoi far partire il file audio, partendo dalla giornata n°1 fino alla dodicesima.

Cerca di essere costante; potranno capitare giornate "no" in cui ti sarà difficile essere disciplinato. Non perderti d'animo e prosegui nonostante le difficoltà, che senz'altro ti possono insegnare qualcosa su te stesso e sulla pratica.

A conclusione del ciclo di 12 giorni di Mindfulness, ti consiglio vivamente di continuare con la pratica che hai già inserito nella tua routine. Puoi scegliere quali meditazioni ascoltare in base alla tua necessità, in base al tempo che hai a disposizione o ascoltare quelle che ti sono piaciute di più: le prime, come vedrai, si concentrano sul corpo e sul respiro, le ultime su pensieri ed emozioni.

Buona pratica!

“ (...) ERA NECESSARIO FILTRAR VIA QUANTO DI PERSONALE E DI CASUALE VI ERA IN TUTTE QUELLE SENSAZIONI PER POTER RAGGIUNGERE IL PURO FLUIDO, L'OLIO ESSENZIALE DELLA VERITÀ. SENZA NESSUN BISOGNO DI AFFRETTARSI. NESSUN BISOGNO DI MANDARE SCINTILLE. NESSUN BISOGNO DI ESSERE ALTRI CHE SE STESSI. NESSUNO TROVA PACE SOTTRAENDOSI A SE STESSO.”

(UNA STANZA TUTTA PER SÉ, V. WOOLF)

Iscrivendoti a questo programma, ricevi sulla tua casella di posta 12 file audio per una pratica quotidiana di 12 giorni consecutivi.



sito internet, www.quietroom.it
email: elisa@quietroom.it
cell 340 6439679

Quiet room è uno **spazio Mindfulness di Elisa Chiodarelli**; offre corsi intensivi di Mindfulness e protocolli MBSR; giornate intensive di Mindfulness, corsi online e/o individuali, corsi per bambini e adolescenti, corsi di Mindful Eating per una relazione sana con il cibo.

La sede dei corsi è Ferrara quando non diversamente specificato. Per rimanere informati sulle attività e le iniziative, scrivere a elisa@quietroom.it e visitare il sito alla pagina “proposte”.