

Cos'è la Mindfulness

La Mindfulness è creare uno spazio di pace e di ascolto in mezzo alle difficoltà che attraversiamo.

È portare attenzione al momento presente, in modo intenzionale e non giudicante, alla totalità della nostra esperienza: corpo, mente ed emozioni.

È riconnettersi con il respiro e dare fiducia alle nostre risorse interne di gioia, creatività e presenza.

È coltivare semi di consapevolezza stando seduti a osservare il nostro panorama interiore. Anche quando ciò che vediamo è difficile o scomodo. È far rinascere in noi la fiducia,

La Mindfulness nasce nel '79 negli Stati Uniti per opera di un biologo molecolare, Jon Kabat-Zinn, che iniziò a proporre la meditazione di consapevolezza di radice buddhista ai pazienti con dolori cronici della Medical School in cui lavorava come ricercatore.

In breve ci si rese conto dell'utilità della pratica; da allora gli studi neuroscientifici sui meccanismi e sui benefici della meditazione si sono moltiplicati. Tutti vanno nella direzione di una conferma della sua validità terapeutica.

“

La consapevolezza è il viaggio di tutta una vita su un cammino che alla fine non porta da nessuna parte: solo a scoprire chi sei.

Jon Kabat-Zinn

Altre proposte

Quiet room, uno spazio mindfulness di Elisa Chiodarelli, propone anche altre attività:

- corsi di Mindfulness per bambini e ragazzi;
- corsi di Mindful Eating, per riscoprire una relazione sana e consapevole con la nostra alimentazione;
- incontri di meditazione settimanali, anche online;
- workshop tematici;
- ritiri di Mindfulness di due o più giorni;
- Mindfulness in azienda
- incontri di Mindfulness individuali per chi non riesce a seguire gli incontri di gruppo.

Tutte le informazioni sulle iniziative in corso, sul sito www.quietroom.it nella sezione “proposte”.

Per rimanere informato sulle iniziative in programma nei prossimi mesi, lasciami la mail e ti spedisco la newsletter di Quiet room con tutte le novità.

Puoi anche scrivermi all'indirizzo:

elisa@quietroom.it

oppure puoi chiamare al 340 6439679

Corso MBSR
Mindfulness Based Stress Reduction
Corso intensivo di 8 settimane: 8 incontri settimanali + una giornata intera per ridurre lo stress e vivere più consapevoli

febbraio-marzo 2020

a Ferrara



“Tutto ciò che nella vita abbiamo veramente accettato è condotto a un cambiamento. Quindi la sofferenza diventa amore. Questo è il mistero.”

Katherine Mansfield

Quiet
room
uno spazio mindfulness
di elisa chiodarelli

www.quietroom.it

Cos'è lo stress

Lo stress è la risposta biologica che il nostro sistema mente-corpo fornisce quando siamo sottoposti a sollecitazioni diverse in modo continuato. In sostanza, è quello che ci accade quando la mattina ci svegliamo e iniziamo la giornata rimuginando sulle esperienze passate o preoccupandoci eccessivamente per quelle future. Quando affrontiamo i compiti quotidiani come se fossero delle montagne da scalare, quando siamo stanchi e demotivati, ci arrabbiamo per ogni piccola cosa che accade o veniamo travolti dai pensieri. Quando ci sentiamo imprigionati e senza uno scopo - o quando soffriamo a causa delle relazioni con le persone che ci circondano. Quando siamo malati e non troviamo le forze per reagire positivamente. Tutte esperienze che ciascuno di noi ha vissuto sulla propria pelle e che spesso non è facile accettare.

Come si fa la Mindfulness

La pratica di Mindfulness - o meditazione - è un "non fare". In un mondo che è votato allo sviluppo e alla spasmodica ricerca del miglioramento (di se stessi, dei propri traguardi, delle cose che si possiedono) - la Mindfulness ci chiede di fermarci, tornare al respiro e praticare l'osservazione di ciò che c'è.

In sostanza, quando facciamo meditazione ci sediamo su un cuscino o su una sedia e stiamo con il nostro respiro, con le sensazioni corporee, le emozioni e i pensieri. Per incontrare in modo autentico chi siamo nel momento presente.

Quali sono i benefici della Mindfulness

Le neuroscienze e una grande quantità di recenti studi scientifici ci confermano quello che 2500 anni fa, molto più a oriente, appariva già chiaro. La pratica della Mindfulness cambia la morfologia di alcune aree della corteccia cerebrale, in particolare quelle

deputate alla memoria, la concentrazione, l'empatia, la creatività e la regolazione emotiva. Ci sono evidenze rispetto all'abbassamento del cortisolo (cosiddetto ormone dello stress), un abbassamento della pressione, degli stati infiammatori e un aumento delle difese immunitarie. La Mindfulness insomma dona serenità e benessere interiori, che influenzano positivamente la nostra salute, le capacità intellettuali, i rapporti sociali e affettivi.

Questo è particolarmente vero e verificato nel programma intensivo MBSR, il protocollo ufficiale del Center for Mindfulness dell'Università del Massachusetts, fondato da Jon Kabat-Zinn.



Programma del corso

Il programma MBSR è suddiviso in 8 incontri a cadenza settimanale della durata di due ore e un quarto ciascuno; più una giornata intera intensiva (ore 10 -16,30)

Perché il programma sia utile, è necessario frequentarlo per intero, oltre ad essere disponibili a svolgere a casa le pratiche indicate di volta in volta.

Durante gli incontri condividiamo alcune riflessioni, pratichiamo seduti sul cuscino (o sulla sedia), facciamo il Body Scan e semplici esercizi di Mindful "yoga". Verranno forniti materiali di lettura e file audio per le meditazioni. Indossare un abbigliamento comodo (tuta e calzoncini) in modo da potersi muovere liberamente.

Incontri di presentazione gratuiti giovedì 9 e giovedì 23 gennaio 2020 ore 20,30 presso Bio Ritmo, via Caldirolo 84, Ferrara.

Si prega di scrivere per riservare il posto.

Il programma si svolge di giovedì: 30 gennaio; 6,13, 20,27 febbraio; 5,12,19 marzo. Giornata intensiva: domenica 8 marzo 2020.

Costo del programma: € 300,00 pagabili al primo incontro del programma. L'interruzione del percorso da parte del partecipante per qualunque motivo non dà diritto ad alcun rimborso.

Il corso è condotto da Elisa Chiodarelli - laureata in Storia Orientale, è abilitata all'insegnamento della Mindfulness per ragazzi presso Mindful Schools, CA, Usa.

È certificata per la conduzione del programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) per adulti presso il Center for Mindfulness - Università della Massachusetts Medical School, Usa. Segue ritiri di meditazione del maestro Thich Nath Han, di altri maestri buddhisti tibetani e degli insegnanti del Center for Mindfulness.