

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;
- incontri di meditazione settimanali, anche online;
- workshop tematici;
- ritiri di Mindfulness di due o più giorni;
- Mindfulness in azienda
- incontri di Mindfulness individuali.
-
- 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 2022

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.

Incontro di presentazione gratuita martedì 18 gennaio ore 20,15 presso Spazio Grisù, via Poledrelli 21, Ferrara - oppure online giovedì 20.

Il programma si svolge di martedì: 25 gennaio; 1,8,15,22 febbraio e 1,8,15 marzo 2022

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 e Filosofie Orientali, è abilitata all'insegnamento della Mindfulness per ragazzi presso Mindful Schools, CA, Usa e alla conduzione dei corsi di Mindful Eating.

È certificata per la conduzione del programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) per adulti presso il Center for Mindfulness - Università del Massachusetts e Brown University, Usa. È abilitata inoltre per l'insegnamento della meditazione Vipassana orientata al Dharma buddhista presso il centro Dorje Ling. Segue ritiri di meditazione del maestro Thich Nath Han, di altri maestri buddhisti tibetani e degli insegnanti del Center for Mindfulness.