

# Giornata di pratica della Mindfulness

Sabato 23 Marzo 2013 parco sommerso Gaiola-Napoli

**Sabato 23 Marzo, dalle ore 9.00 alle 17.00**, ci sarà una intera giornata di pratica della **mindfulness** immersi nel suggestivo scenario del parco della Gaiola, nel golfo di Napoli, grazie all'ospitalità del C.S.I. Gaiola onlus. Questo incontro, aperto a chiunque abbia già esperienza con la meditazione, offre la possibilità di un'esperienza a carattere più intensivo e con una più significativa interruzione della quotidianità abituale. L'immersione nel golfo di Posillipo, il silenzio del mare e la condivisione nel gruppo, potranno dare una diversa profondità e serenità alla giornata e alla pratica meditativa di ciascuno.

Nonostante la crescente conoscenza e diffusione della **mindfulness** in America e in Europa, ci sono ancora luoghi in cui è scarsamente nota. Il 23 Marzo, può essere un giorno per conoscere il valore e i benefici della **mindfulness** per chi ne ha solo sentito parlare e vorrebbe saperne di più, così come può essere l'occasione di condividere in un gruppo più ampio le singole esperienze di meditazione della consapevolezza o di **mindfulness** stessa.

Ai partecipanti sarà chiesto di osservare "il nobile silenzio" nell'arco dell'intera giornata, e le condivisioni saranno regolate dal conduttore.

Munirsi di pranzo al sacco, abbigliamento comodo, materassini, cuscini, copertina e calzettoni.

È gradito un contributo libero all'associazione C.S.I Gaiola onlus, mentre l'iscrizione e la partecipazione alla giornata sono gratuite, solo previa prenotazione tramite:

email: [cldm76@gmail.com](mailto:cldm76@gmail.com)

tel: +393286147777

**Istruttore: Claudia Di Manna**, psicologo psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale; Istruttore Mindfulness di protocolli MBSR (Mindfulness Stress Reduction) e MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy); Mediatore Familiare; Esperto in Psicopatologia e Criminologia Clinica; Supervisore dell'Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva e Sociale (AIPCOS); Socio fondatore dell'associazione Wellmind; Socio Ordinario della Società di Terapia Comportamentale e Cognitiva (SITCC).

## Che cosa è la Mindfulness?

Il segreto per trovare sollievo dall'odierno (inevitabile) stress può risiedere nell'antica pratica della presenza mentale (consapevolezza). In tal senso non ci si riferisce più solo ad una pratica buddista o spirituale, ma ad alcune sue peculiari applicazioni in psicoterapia, nella medicina generale, nell'educazione, nelle aziende, nella formazione delle professioni di aiuto, ecc...La consapevolezza è la pratica di sviluppare la presenza in tutti gli aspetti della nostra vita, sia che stiamo lavorando, guidando o incontrando un amico, inducendoci ad un apprezzamento maggiore della vita stessa. Uno stato di costante presenza pacifica è l'obiettivo e il risultato della consapevolezza. Un approccio consapevole alle relazioni conduce inevitabilmente anche ad una maggiore soddisfazione dei rapporti e aiuta a sostenere uno stile di vita più sano.

La mindfulness è una forma di auto-consapevolezza che in semplici termini potremmo descrivere come "un modo di essere nel momento presente e di accettare le cose per quello che sono senza giudizio". Meditazione e mindfulness vanno di pari passo, e la pratica di uno rafforza l'altro. Ma a differenza di altre tecniche di rilassamento, la mindfulness può essere sviluppata e praticata anche (soprattutto) nelle situazioni di stress. Una maggiore consapevolezza, infatti, implica il rimanere attenti e rispondere in modo appropriato agli eventi che si susseguono, ma senza ricorrere al pilota automatico e reagire impulsivamente.

## Che vuol dire spegnere il Pilota Automatico?

Nella maggior parte del tempo lasciamo che sia il "pilota automatico" a condurci. Le nostre menti sembrano avere una volontà propria. I pensieri vanno e vengono, un'idea incompiuta cede il posto ad un'altra sovrapponendosi in un flusso continuo di immagini, idee, ricordi e desideri. È come se non avessimo molta voce in capitolo su quali pensieri debbano risiedere nella nostra mente. Attraverso la consapevolezza è possibile "fare un passo indietro" e osservare questa intensa attività mentale e tutti i sentimenti e gli impulsi che essa provoca, cominciando lentamente a padroneggiarla. Il non etichettare o il non giudicare le persone e le esperienze libera dalla propria normale tendenza a reagire automaticamente ad essi. La pratica della presenza mentale disinnescava la nostra negatività, l'aggressività e le emozioni che ci agitano. Invece di reprimerle o indulgere in esse, qui è importante osservarle, ed pensieri, e tutto ciò che nasce con l'accettazione e la generosità, acquisiscono spazio e chiarezza. "Osservazione" è la parola chiave; coscientemente osservare i propri pensieri e sentimenti, piuttosto che nuotare in essi. Con il tempo e con la pratica si apre una nuova dimensione di libertà, di relax e quiete.

Ulteriori informazioni sulla mindfulness in Italia: [www.mindesp.com](http://www.mindesp.com); [www.motusmundi.it](http://www.motusmundi.it); [www.meditare.org](http://www.meditare.org)

