

1. Presentazione della struttura

1.1 Denominazione dell'ente che eroga il corso

Il filo del Sé- a.s.d.

Via G. Rocchi 7 - 00060

Castelnuovo di Porto (RM)

CF 975 368 305 87

segreteria@ilfilodelse.it - 3357250455

www.ilfilodelse.it

1.1.1 Denominazione eventuale della scuola

FYM - Formazione Yoga Mindfulness

1.2 Rappresentante legale

Antonella Nardone

1.3 Responsabile didattico

Massimo Gusmano

1.4 Responsabile della segreteria (primo contatto con gli allievi)

Antonella Nardone e Franco Gatta

1.5 Corpo docente

1.5.1 Massimo Gusmano

Docente Mindfulness e psicologia buddhista- Applicazione nel Counseling

Presidente dell'Associazione "Mindfulness Project" e docente della Scuola "Mindfulness Counseling". Si occupa da più di 30 anni di formazione, counseling e crescita personale nelle organizzazioni ed in ambito privato. Praticante del buddhismo Mahayana ed attivo sostenitore dell'integrazione tra psicologia occidentale ed insegnamento buddhista. E' psicologo, master in PNL, specializzato in Psicosociologia dell'Organizzazione, Analisi Transazionale ed in Counseling a mediazione corporea. Foundation Course nella "Core Process Psychotherapy" (Karuna Institute – England). Presidente dell'Associazione "Mindfulness Project" e docente della Scuola "Mindfulness Counseling".

1.5.2 Antonella Nardone

Docente Yoga -Mindfulness - Meditazione- Strumenti e regole del counseling

Formatore Yoga Mindfulness, direttore Il filo del Sé, counselor, trainer discipline olistiche, già insegnante Yoga Evolutivo-Normodinamica 1° livello

Attualmente è direttore didattico presso "Il filo del Sé", associazione di ricerca per lo sviluppo della consapevolezza, che ha fondato nel 2008, dove insegna nei corsi di Yoga-Mindfulness, nei gruppi di Meditazione di Consapevolezza, nei gruppi di crescita personale di Mindfulness orientata alla psicologia buddhista. E' direttore didattico e formatore della Scuola FYM (Formazione insegnanti Yoga-Mindfulness). Professional counselor (Assocounseling reg. A2079-2017), indirizzo "Mindfulness orientata alla psicologia buddhista", diplomata presso la Scuola Mindfulness Project di Pomaia, trainer discipline olistiche ai sensi della legge 4-2013 (Siaf LA1511T-OP). Diplomata Insegnante di Normodinamica 1° livello, Maestro Yoga CSEN.

E' stata allieva di Paolo Menghi, fondatore della Normodinamica e dello Yoga Evolutivo di cui è stata per per 20 anni insegnante. Frequenta da anni l'Istituto ILTK e il Monastero Santacittarama, segue seminari e corsi di Buddismo con insegnanti laici; ha realizzato il documentario "La via dell'amorevole gentilezza" e altri video per la diffusione di metodi di ricerca interiore e del buddhismo. Autrice del libro "Yoga Mindfulness, la mente nel corpo, editore Armando.

1.5.3 Paolo Nardone

Psichiatra e psicoterapeuta. In oltre quaranta anni di attività specialistica, ha lavorato in luoghi di ricovero (cliniche private, SPDC del 'S.Filippo Neri'), e dal 1981 in una ASL di Roma con incarichi nel trattamento sia delle malattie mentali in ambiente ambulatoriale (Centro di Salute Mentale), sia dell'handicap e delle tossicodipendenze. Ha svolto consulenze per cooperative assistenziali e per l'ADISU (Casa dello studente). In ambiente pubblico ha anche condotto gruppi di psicoterapia (in particolare: gruppi omogenei di donne vessate/abusate, di studenti fuori sede, di persone con patologie psicosomatiche, di familiari di tossicodipendenti). Ha una particolare attenzione per lo studio delle manifestazioni di tipo psicosomatico e i relativi trattamenti, anche non convenzionali: bio-feedback, esercizi nell'acqua, tecniche di rilassamento, interventi di tipo psicoeducazionale. È abilitato alla attività di formatore di docenti di 'ETP' (Educazione Terapeutica dei Pazienti).

1.5.4 Bianca Pescatori

Psicoterapeuta libero professionista ad orientamento psicodinamico e cognitivista.

Ha una formazione in Sessuologia clinica, in Psicoterapia Psicoanalitica per l'Infanzia e l'Adolescenza, in Psiconcologia e in Psicoterapia Transpersonale.

Ha approfondito l'intervento per i disturbi gravi di personalità secondo il modello Cognitivista-Evoluzionista e la Terapia Dialettico – Comportamentale per i pazienti Borderline presso l'Associazione di Psicologia Cognitiva.

Vice Presidente e Socia fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness. (2007-2017).

Ha fondato nel 2014 la Società Mondo Mindful srl di cui è Amministratore delegato e Responsabile degli interventi Clinici. Docente guida dal 2009 nel Mindfulness Experiential Training per formare Istruttori Mindfulness.

Docente guida, nel Master in "Mindfulness: clinica e neuroscienze" dell'Università di Roma La Sapienza in collaborazione con il Centro Italiano Studi Mindfulness. (dal 2014 al 2018). Ha una formazione primo livello in Terapia

Focalizzata sulla Compassione con il Prof. Gilbert e in Mindfulness Self Compassion con UCSDS. Si è formata come trainer MBCT “Mindfulness Based Cognitive Therapy” con l’Istituto di Scienze Cognitive ed il Centro Italiano Studi Mindfulness. Come Trainer MBSR con la dott.ssa Loredana Vistarini Teacher certification per l’insegnamento dell’MBSR presso il CFM (Center for Mindfulness) dell’Università di Boston. Collabora con Amnesty International Italia per quanto riguarda la formazione mindfulness nei corsi per i volontari. Socio [A.Me.Co.](#) (Associazione Meditazione di Consapevolezza), studia e pratica meditazione da trent’anni seguendo gli insegnamenti di maestri qualificati partecipando a corsi e ritiri di tradizione Cristiana, Advaita Vedanta, Buddismo Theravada, Zen e Tibetano.

1.5.5 Federica Cervini

Nata a Roma, laureata in Lettere, in Psicologia e Salute e in Psicopatologia Dinamica dello Sviluppo presso l’Università “La Sapienza” di Roma, si è formata in Normodinamica con Paolo Menghi presso L’Istituto Mandala di Roma ed è insegnante del metodo dal 1995. Successivamente si è specializzata nell’approccio sistemico-relazionale con Didier Destal presso l’APRTF di Parigi (dal 1998 al 2001). E’ stata direttore responsabile della rivista “Ttsui Ting Ttai” dal 1997 al 2003. Attualmente è Vicepresidente di Periagogè – Centro Studi Educativi e Pedagogici ed è Vicepresidente dell’Associazione Mandala-Scuola di Normodinamica. È l’attuale Presidente della SIND (Società Italiana di Normodinamica) ed è membro del Collegio dei Formatori e Trainer nei corsi di formazione. È Senior Supervisor per la società Open Sky Formazione ed ha collaborato con L’ENEA in progetti di sviluppo delle competenze sociali. Ha una ventennale esperienza di conduzione di gruppi mirati allo sviluppo delle competenze relazionali attraverso lo strumento della narrazione autobiografica; conduce gruppi di LSE (Life Skills Education) per adolescenti, adulti e per la terza età. Lavora con insegnanti e genitori per lo sviluppo delle competenze educative, in particolare attraverso l’analisi e l’interpretazione delle fiabe tradizionali. Svolge privatamente la sua attività clinica a Roma

1.5.6 Maria Corrado

Psicologa e Psicoterapeuta, insegnante di Yoga Evolutivo-Normodinamica 1°livello , presidente associazione “L’armonia dei Guna” dove insegna Yoga Evolutivo e conduce gruppi.

Lavora in qualità di professionista ambulatoriale presso uno dei consultori dell’A.S.L. Napoli 2 Nord. E’ stata allieva di Paolo Menghi, presso l’Associazione “Mandala”, di Roma. Ha seguito anche gli insegnamenti di Yogi Bhajan, Thich Nhat Hanh, Claudio Naranjo, Vincenzo Tallarico, Corrado Pensa, Davide Cova. E’ stato docente presso il Corso per Mediatori Familiari, attivato presso l’Università “Suor Orsola Benincasa” e presso la “S.U.N”, tenendo lezioni sulla comunicazione non verbale. E’ stata didatta di numerosi corsi di formazione per Operatori socio-sanitari ed Educatori.

1.5.7 Davide Cova

Masters Program in Studi Buddhisti” presso l’Istituto Lama Tzong Khapa. Counselor, insegnante formatore di psicologia buddhista.

Insegna psicologia, filosofia e meditazione buddista presso diversi Centri e Istituzioni in Italia e all'estero. E' stato monaco buddhista per tre anni. E' stato per dieci anni allievo del Venerabile Lama Seghe Giampa Gyatso.

Ha ideato e conduce corsi, seminari e ritiri sulla trasformazione mentale buddhista, e partecipa come relatore a convegni e conferenze su questo tema. Si è inoltre formato a Berlino come insegnante di Hatha-Yoga Classico in accordo agli Yoga Sutra di Patañjali e lo insegna dal 1995 in molteplici sedi. Ha fondato il "Centro Dorje-Ling per la Pratica e lo Studio Interdisciplinare della Consapevolezza" nelle campagne umbre, dove offre corsi, seminari e ritiri sulla trasformazione mentale buddhista alla luce delle neuroscienze, della fisica quantistica e della psicologia biosistemica. Inoltre conduce insieme ad Antonella Nardone corsi di Trasformazione mentale buddhista e di Consapevolezza (Mindfulness) presso "Il filo del Sé" a Castelnuovo di Porto e presso il "Centro Dorje-ling" a Piediluco

1.5.8 Daniela Pesci

Laureata in Sociologia, è Mindfulness Counselor (iscritta al registro della FAIP n. 1067). Dal 1987 ha lavorato per il Ministero della Giustizia come educatore per adulti in diversi istituti penitenziari e dal 2011 si occupa di comunicazione nell'ambito dell'esecuzione penale e del reinserimento dei detenuti.

Pratica il buddismo con orientamento giapponese dal 1992.

Pratica la meditazione Vipassana e ha partecipato a incontri e seminari di approfondimento. Ha portato la sua esperienza nel carcere all'interno del quale ha tenuto gruppi e insegnato Meditazione di Consapevolezza.

Pratica e approfondisce lo Yoga nella tradizione di T. Krishnamacharya.

1.6 Presentazione

Nome della struttura: Il filo del Sé a.s.d.

nome dell'ente formativo: F.Y.M. formazione Yoga Mindfulness

Il filo del Sé ads, è nato nel gennaio 2008 con sede propria a Castelnuovo di Porto (Roma).

La sede di 130 mq, dispone di ingresso accoglienza due sale, due spogliatoi, giardino praticabile.

"Il filo del Sé" fin dalla sua formazione organizza corsi di crescita personale orientati allo Yoga che nel 2014 hanno preso il nome di Yoga-Mindfulness.

Nel 2015 è avviata una Scuola di formazione chiamata FYM- formazione Yoga Mindfulness che ottiene il riconoscimento di Ente formativo da CSEN come centro Yoga e da SIAF nel registro operatori olistici.

Il direttore didattico è Antonella Nardone, professional counselor ad orientamento Mindfulness.

Lo Yoga Mindfulness è a tutti gli effetti una attività di counseling volto alla crescita personale che opera attraverso incontri di gruppo con un lavoro psico-corporeo, sia attraverso colloqui individuali.

La struttura, oltre al corso di formazione al Counseling di cui si tratta, svolge altre attività sotto forma di corsi settimanali di Yoga Mindfulness per adulti e per bambini ed è pertanto in grado di sostenere il completamento del corso nel triennio 2018-2020.

Il corso di counseling sarà tenuto da n.5 docenti i cui curriculum sono forniti separatamente

Le 4 convenzioni in corso di stipula saranno fornite separatamente.

1.7 Orientamento teorico

Il counseling Yoga-Mindfulness si rivolge a persone che hanno una richiesta di aiuto per affrontare un senso di disagio esistenziale, per trovare un modo di cambiare i parametri della propria vita, per rendere **più autentico** il proprio bisogno di spiritualità. Si rivolge anche a persone in crisi, e che desiderano utilizzarla per un cambiamento personale.

L'intervento di counseling che inizia sempre con un colloquio avviene attraverso il gruppo, che si incontra settimanalmente per una pratica a mediazione corporea e esperienziale a cui segue sempre un momento di condivisione condotto dal counselor. Colloqui individuali accompagnano il percorso di ciascun componente.

E' anche possibile seguire il cliente individualmente utilizzando una integrazione fra il classico colloquio e la pratica corporea.

La tecnica principale utilizzata nel lavoro di gruppo è lo Yoga Mindfulness, un lavoro a mediazione corporea di crescita personale che unisce Yoga e Meditazione, lavorando sul sistema corpo-energia-mente, che si ispira allo schema della psicologia buddhista, con lo scopo di sviluppare la consapevolezza.

Il colloquio si inserisce nei momenti di criticità, di passaggio o di stallo, ed ha le caratteristiche classiche del colloquio di counseling inteso come momento di ascolto attivo atto a permettere allo studente- cliente una maggiore comprensione delle proprie dinamiche interiori che siano blocchi o risorse da scoprire.

Lo Yoga Mindfulness è una disciplina che integra diverse pratiche orientali e occidentali per favorire il contatto con il mondo interiore, e attivare lo sviluppo delle capacità di osservazione e di percezione sottile, la presenza mentale, il non giudizio e l'accoglimento di "quello che c'è, così com'è". Ciò consente il fiorire della consapevolezza a tutti i livelli della persona e l'attitudine alla gentilezza amorevole e alla compassione.

Il metodo fornisce una solida cornice teorica basata sulle millenarie conoscenze della tradizione yogica e buddhista, ma propone una pratica che permette di farne esperienza diretta consentendo di scoprire il proprio corpo e di entrare in contatto con le energie più sottili e con una dimensione mentale meno operativa/concettuale, dando spazio alle capacità intuitive, contemplative e meditative.

Vengono usati, combinandoli in maniera sinergica, i principi e la pratica provenienti:

- dalla tradizione dello Yoga utilizzando come veicolo privilegiato il lavoro sui chakra (intesi come plessi psichici) che agisce sull'energia quale elemento di contatto/ponte/connessione tra corpo e mente;
- dalla Meditazione di Consapevolezza, applicazione laica della Vipassana o "meditazione di visione profonda", una delle pratiche fondanti del sentiero buddhista;
- dalla Mindfulness dharma oriented intesa come ricerca e metodo che favorisce la capacità di essere presenti a tutto quello che si incontra nel "qui ed ora", aiutando anche a sviluppare le qualità del cuore (amorevole gentilezza compassione, gioia partecipativa ed equanimità) e dei principi etici che permettano una concreta applicazione nella vita quotidiana
- dalla Normodinamica metodo teorico-pratico ideato da Paolo Menghi, che intende la normalità come piena realizzazione delle potenzialità umane.

Il modello che si propone prevede una integrazione sinergica fra:

- 1 la consapevolezza del corpo dell'energia e della mente
2. la scoperta della "presenza mentale" come condizione fondamentale per radicarsi nella realtà e aprirsi alla saggezza innata.
3. il lavoro di trasformazione mentale per indebolire i condizionamenti automatici

4. lo sviluppo della capacità di autosservazione
5. l'apprendimento e l'applicazione dei principi e della pratica dello Yoga tradizionale per sviluppare una integrazione fra le dimensioni corporea, psicologica e spirituale
6. l'approfondimento della pratica meditativa come attitudine costante e significativa nella vita quotidiana

1. La consapevolezza del Corpo, dell'Energia e della Mente

“Ecco che un monaco vigila presso il corpo sul corpo, instancabile, con chiara mente, sapiente, dopo aver superato le brame e le cure del mondo; allo stesso modo vigila presso le sensazioni sulle sensazioni; presso l'animo sull'animo; presso i fenomeni sui fenomeni.”

“Il monaco, quando cammina, sa che lo sta facendo; lo stesso quando è fermo; così pure quando è seduto e quando giace; egli sa in quale posizione si trova, qualsiasi essa sia.

Gautama Buddha - Satipatthana Sutta

Come evocano queste parole del Buddha il metodo della crescita interiore è la progressiva illuminazione delle zone di ombra che condizionano i comportamenti e i vissuti. L'accorgersi di quello che avviene in noi è la conoscenza ma anche la cura. E' la comprensione dei fenomeni che porta alla saggezza. E' la lucida visione profonda della interdipendenza e della impermanenza che ci conduce verso il contatto con il fluire della vita.

Si tratta quindi di risvegliare la consapevolezza a tutti i livelli: fisico, emotivo-energetico e mentale. Sono queste le tre dimensioni fondamentali che interagiscono nell'organismo psico fisico influenzandosi reciprocamente: il corpo, materiale e la Mente, immateriale, sono connessi dall'Energia, una dimensione sottile ma percepibile la cui qualità condiziona profondamente l'organismo.

Scrivono Paolo Menghi, fondatore della Normodinamica: *“Il nostro organismo è composto di tre aspetti che si ritrovano ovunque: Materia, Energia, Spirito, Tamas, Rajas, Sattva (1). In ognuno di questi aspetti sono contenute le radici degli altri due. L'uomo ha la possibilità di partecipare consapevolmente all'interazione evolutiva tra questi tre livelli; dove la propria auto-osservazione crea ed è allo stesso tempo il risultato della creazione.”*

(estratto da “La scienza dello Yoga Evolutivo” - Trasformare la mente Ed Ubaldini)

In una visione discriminante vedere se stessi come un aggregato di materia (Corpo), energia (Emozioni) e psiche (Mente) e di riconoscerne l'interdipendenza permette di acquisire una competenza che aiuta a vivere più consapevolmente e quindi più serenamente.

Questo aggregato visto come un blocco unico definisce l'identità o l'IO, termini che indicano la percezione di se stessi e degli altri.

La percezione di se stessi come un blocco unico e separato dagli altri è comune quanto grossolana perché non distingue gli elementi base che compongono e condizionano l'organismo psicofisico e ignora la interconnessione con la materia, l'energia e la psiche che permeano l'intero universo, la nostra terra, la realtà quotidiana che viviamo. Quindi anche se l'uomo sa che il Corpo - in quanto materia -, il Corpo sottile (o pranico) - in quanto energia- e la Psiche - in quanto pensieri - subiscono l'influenza e dipendono vistosamente dell'ambiente circostante la tendenza della Mente (vista come blocco unico “corpo-mente-lo-Mio”) tende comunque a reificare e a percepirsi autosufficiente e separata dagli altri e dal resto del mondo.

Non sembra utile dilungarsi sulle conseguenze evidenti quanto nefaste di questa erronea percezione che genera i difetti mentali da cui è afflitta l'umanità, è invece più interessante porre l'accento su come sia possibile, attraverso la pratica della Mindfulness, volta a generare presenza aperta e compassione, avviare un processo di liberazione da questa Ignoranza e accedere a un contatto con se stessi più vicino alla Realtà.

Il lavoro della Consapevolezza infatti consiste fondamentalmente nell'esercitarsi ad aprire nuovi canali percettivi per portare alla coscienza e discriminare le interazioni sottili fra corpo, energia e mente in noi e fuori di noi. Si tratta di attivare una osservazione puntuale dei fenomeni che ci attraversano, un particolare tipo di attenzione che necessita di "presenza", di "non giudizio" e di "capacità di accettazione"; senza queste facoltà l'osservazione rischia di essere distorta dai ricordi e dalle aspettative, dall'attaccamento e dall'avversione, dalle proiezioni mentali.

Ciò che ostacola questa percezione è il fondamentale stato di intossicazione dei canali energetici. E' stato Paolo Menghi il primo studioso occidentale che ha connesso il sistema corpo - energia -mente, visto nella sua complessità con il processo evolutivo della persona, individuando gli ostacoli e sviluppando un metodo, che ha chiamato Yoga Evolutivo, idoneo a superarli.

"Lo stato fisico, energetico e mentale della maggioranza delle persone è abitualmente molto compromesso e necessita di un intenso lavoro per essere messo nelle condizioni di "normalità". Di solito viene considerato normale uno stato di compromissione, intossicazione e scompenso piuttosto gravi delle componenti tamasiche, rajasiche e sattviche individuali.

Si considera normale quel livello di intossicazione solo perché è abituale e rappresenta la norma statistica. I pochi che non vogliono sottostare a questa normalità statistica si curano di rimettere in sesto, a seconda della propria scala di priorità, una di queste tre componenti separandola dalle altre. Non ne vedono la connessione. Ma la normalità a cui mi riferisco non è statistica, è la condizione, che non è così frequente, di buon funzionamento dei tre livelli suddetti.

Il lavoro integrato su materia, energia e psiche permette lo sviluppo di una dimensione sottile, reale e unitaria.

Fin dal primo momento in cui si assume un asana già si inizia a lavorare contemporaneamente su materia, energia e psiche, per portare il corpo fisico con i suoi vari apparati (endocrino, cardiovascolare, respiratorio, digestivo, ecc.), il corpo pranico (energetico), il corpo astrale (emotivo) e quello mentale in perfetta forma e in sintonia tra loro.

(estratto da "La scienza dello Yoga Evolutivo" -Trasformare la mente Ed Ubaldini)

Il metodo dello Yoga- Mindfulness, prendendo spunto da queste osservazioni si fonda:

- sul lavoro corporeo, attraverso la pratica dello Yoga, per renderlo flessibile e aperto , liberandolo dalle tensioni;
- sulla disintossicazione dei canali energetici attraverso le pratiche del pranayama e del mantra yoga connesso con i bhanda che favoriscono l'equilibrio e la circolazione dell'energia nei canali e nei plessi psichici (chakra);
- sulla Meditazione per sviluppare la percezione sottile e per osservano i processi mentali che entrano nel campo della coscienza attraverso le porte dei sensi.

Contemporaneamente sviluppa un Osservatore interno che favorisce il processo di disidentificazione connesso al lavoro della Consapevolezza.

La forza della consapevolezza è l'inclusione della parte nel tutto e del tutto nella parte: quando il germoglio riconosce di essere parte del bosco e nella visione del bosco non dimentica di essere un piccolo germoglio.

(estratto da "La scienza dello Yoga Evolutivo" -Trasformare la mente Ed Ubaldini)

Quando la Consapevolezza sa riconoscere gli aggregati e le interconnessioni appare anche lo spazio che li contiene, quel vuoto che permette alla vita di manifestarsi, quel silenzio che emana dallo sfondo.

Se fossimo il germoglio apparirebbe il bosco, quando si creano queste condizioni noi esseri umani, a volte e per brevi attimi, entriamo in contatto con quel vuoto che è la sostanza dell'Universo fatta di Amore e di Compassione....

2. La Mindfulness e la pura presenza

La caratteristica generale di uno Yoga di Consapevolezza è quindi preparare il sistema psicofisico ad ospitare la Consapevolezza, uno Yoga che si pratica in meditazione, che facilita la concentrazione, che amplifica il campo di indagine osservando i processi che si sviluppano nelle diverse asana, statiche o in movimento.

Il senso profondo della Mindfulness è la percezione della interdipendenza dei fenomeni e dello spazio che li contiene attraverso la pratica della pura presenza che ci dà la possibilità del contatto con la Realtà e di distaccarci dalla erronea convinzione di essere una entità concreta e separata dagli altri e dal resto del mondo e del cosmo. Una dispercezione che affligge l'umanità e che è alla radice dei conflitti con se stessi e con gli altri e quindi di tutta la sofferenza.

La parola Mindfulness può quindi essere tradotta in italiano con "attenta Consapevolezza".

A sua volta è la traduzione dell'antico termine pali Sati e deriva dalla tradizione buddhista, in particolare dal Satipatthana Sutta, il discorso del Buddha che richiama i 4 fondamenti della consapevolezza : del corpo, delle sensazioni della mente e degli oggetti della mente.

Sati, Mindfulness e Consapevolezza sono intese come espressioni di un medesimo concetto in tre diverse lingue. Tuttavia mentre Sati è usata prevalentemente in ambito buddhista, Mindfulness e Consapevolezza sono termini che indicano l'applicazione laica dei principi della Sati.

Quello che si ricerca con tutte le pratiche della Mindfulness è una attitudine da coltivare nella vita: essere presenti in ogni momento in cui viviamo, condizione così difficile da generare con la nostra mente che abitualmente saltella incessantemente dal passato al futuro.

La via della Mindfulness è intesa quindi come un insieme di pratiche che permettono un ricondizionamento della mente per renderla più assorta, riflessiva, ponderata, attenta e quindi presente. Una pura presenza capace di generare consapevolezza, conoscenza, amorevolezza, compassione, equanimità e saggezza.

La capacità di essere presenti a se stessi è in realtà una delle nostre capacità innate ma, il più delle volte, è usata come una concentrazione in funzione strumentale per ottenere un risultato.

Altra cosa è essere presenti a quello che c'è, così come è in modo radicalmente disinteressato ed è quello che cerchiamo di sperimentare nella Meditazione di Consapevolezza.

La Mindfulness è fondamentalmente un metodo di supporto alla crescita personale, per aiutare a fronteggiare non solo il disagio fisico e psichico, ma anche l'inquietudine esistenziale, il bisogno di direzionare e di dare un senso alla propria vita, insegnando ad accettare e vivere pienamente la realtà nella presenza e quindi a scoprire la ricchezza che si dischiude in ogni attimo della nostra esistenza, che esso sia favorevole o sfavorevole.

I principali processi attivati dalla Mindfulness sono

Riportare l'attenzione al corpo, ai processi percettivi, alle cose nella loro essenza di base; accorgendosi in ogni momento di quello che stiamo facendo si interrompono le risposte automatiche e si possono maturare nuove e migliori risposte: smettere di "reagire" per rispondere consapevolmente. Si tratta di sviluppare una Mente consapevole, fondamentalmente contemplativa, attenta al momento presente, priva di giudizio, priva di interpretazioni da parte della consueta mente operativa.

Sviluppare una percezione sempre più sottile in grado di osservare con la maggiore ampiezza tutte le sfumature che stiamo sperimentando percettivamente, nel preciso momento in cui le sperimentiamo, rimanendo presenti all'esperienza.

Questa pratica di consapevolezza struttura una profonda conoscenza di se stessi: diventa, di fatto, una conoscenza basata sull'esperienza sensoriale che permette di comprendere chi siamo veramente, al di là delle idee che abbiamo su di noi.

Riconoscere e vivere a pieno il momento presente che, per sua natura, ha la caratteristica della mutevolezza, è l'unico tempo di cui possiamo avere realmente esperienza. Il passato è ricordo, il futuro è aspettativa ma solo il presente ci permette di avere una esperienza reale e di comprendere quello che c'è davvero in quel momento. Se siamo nel passato (che non c'è più) o nel futuro (che non c'è ancora) rischiamo di passare la nostra esistenza senza accorgerci della vita che scorre dentro di noi. In questo non saper vivere il presente si celano la maggior parte delle cause della sofferenza umana.

Sospendere il giudizio: nel muoverci nel mondo, siamo condizionati da pensieri giudicanti che si basano sulle nostre esperienze passate, sulla nostra cultura, sulla nostra conoscenza delle cose: si tratta di una esperienza di vita limitata che non ci fornisce tutte le informazioni necessarie a fare delle buone scelte per il nostro benessere autentico. Sospendere il giudizio significa guardare le cose così come sono e quindi lasciare spazio ad una conoscenza più ampia di noi e del mondo.

In sintesi la Mindfulness è un'attitudine da coltivare: essere presenti in ogni momento della vita per aprirsi alla consapevolezza, senza negare né fuggire a causa di avversione e senza rincorrere cose, situazioni e persone a causa di attaccamento. Questa attitudine aperta, attenta al presente e disponibile verso se stessi e verso gli altri genera una pacificazione che e permette alla mente di diventare più assorta, riflessiva e percettiva per avvicinarsi alla conoscenza e alla saggezza.

La Mindfulness vuole da un lato liberare l' essere umano dai tre veleni che sono, nella tradizione buddhista, l'attaccamento, l'avversione e l'ignoranza, e dall'altra coltivare le qualità che sono chiamate "incommensurabili": gentilezza amorevole, gioia compartecipe, compassione, equanimità"

Alla radice si tratta però di sviluppare la capacità di essere presenti "a quello che c'è, così come è", in modo radicalmente disinteressato e con il cuore aperto, nella difficoltà e nella sofferenza: solo questo aiuta ad uscire dalla trappola dei condizionamenti e conduce alla compassione verso se stessi e verso gli altri .

La compassione è un sentimento innato nell'essere umano che include sia le emozioni - e quindi il contatto con il sentire- sia la consapevolezza lucida di quello che accade dentro e fuori di noi, sia infine la motivazione di essere di aiuto a se stessi e agli altri ...

La Mindfulness affonda le sue radici nella psicologia buddhista ma ha un'orientamento laico e non settario, non è una terapia anche se porta alla guarigione della mente e non è un metodo predefinito perché include pratiche che pur ispirandosi ai suoi principi, derivano da diverse tradizioni orientali che occidentali. E' una via che attiva e favorisce la crescita personale vista come maturazione della identità, quale fase necessaria e fondante, con l'obiettivo ampio di affrontare il superamento dello IO-MIO, verso una dimensione trans-personale che conduce alla liberazione.

3. Il lavoro sulla mente

La consapevolezza che cerchiamo è uno spazio vuoto dove potranno dissolversi meccanismi automatici, impulsi egoici e comportamenti compulsivi, spazio che rappresenta la condizione per attivare e accelerare volontariamente quel processo graduale della mente al termine del quale si collocano i più alti stati di coscienza a cui mirano tutte le pratiche di ricerca meditativa e spirituale.

La griglia di interpretazione dell'essere umano tracciato dal Buddha nelle Quattro Nobili Verità e in particolare le tappe tracciate nell'Ottuplice Sentiero sostengono teoricamente un programma di lavoro che può essere adottato e interpretato attraverso gli strumenti propri dello Yoga che ha il pregio di essere dotato di un sistema di pratica psicofisica tradotta dalle antiche discipline e della meditazione idonee ad accelerare notevolmente il processo di consapevolezza.

Di tratta dunque di identificare i temi che sono alla base della visione buddhista per sviluppare un programma di yoga che ne possano sostenere l'applicazione pratica. Per individuare questi temi ci viene in aiuto Giulio Cesare Giacobbe che sviscerando l'insegnamento originale del Buddha, ha elaborato un protocollo che coincide essenzialmente con gli otto nobili sentieri secondo una consequenzialità applicativa studiata sotto l'ottica della psicologia.

Secondo Giacobbe l'insegnamento originale del Buddha può essere tradotto in un metodo scientifico che si basa sulla acquisizione da parte del praticante di 5 poteri consequenziali e interdipendenti:

1. il controllo della mente
2. la presenza nella realtà
3. la consapevolezza del cambiamento (o della impermanenza dei fenomeni)
4. il non attaccamento
5. L'amore universale.

Questi 5 "poteri" - ma mi piacerebbe di più chiamarli "facoltà" sono base di una possibile trasformazione mentale che può aiutare a raggiungere quel benessere interiore fonte di pace e di serenità che tutti auspichiamo, e che ci avvicina - anche se pochi nel mondo occidentale comprendono queste parole - nella "illuminazione" o "realizzazione".

Ecco il percorso sintetizzato da G.C.Giacobbe che corrisponde ad una attitudine della mente che può essere guidata, non solo in meditazione ma anche nel corso di una classe di Yoga:

"il pensiero che produce sofferenza non è volontario

il pensiero che ci da sofferenza è il prodotto automatico delle tensioni registrate nella nostra memoria

i pensieri si riproducono

il controllo della mente consiste nel controllo del pensiero

Osserva con distacco i tuoi pensieri come osservi con distacco il volo lontano degli uccelli nella pace della sera

Noi siamo dominati da tutto quello in cui ci identifichiamo e dominiamo tutto quello in cui ci disidentifichiamo

Per attuare l'autosservazione del pensiero occorre diventare un osservatore distaccato

La mente è un organo del corpo e può essere manipolata

Fratelli, prima di imparare ad osservare con distacco il pensiero, dovete imparare a osservare e a calmare il vostro respiro, il vostro corpo e le vostre emozioni

un Buddha vive tendenzialmente nel vuoto mentale

Giulio Cesare Giacobbe - "Come diventare un Buddha in 5 settimane

4. L'osservazione durante la pratica

Attraverso lo Yoga Mindfulness questo lavoro sulla mente può essere quindi attivato e favorito dalla indagine meditativa nel corso della pratica di Yoga.

Si tratta di osservare le sensazioni del corpo derivanti dalla tenuta dell'asana e le reazioni della mente di fronte alla scomodità o al benessere che si producono, considerando le sensazioni fisiche come puri fenomeni "piacevoli" spiacevoli " o "neutri". Restare equanimi depotenziando la reazione al dolore, permette di andare oltre e di riconoscere le tendenze automatiche come parte di sé senza identificarsi in esse.

Diventando consapevoli dell'effetto che il lavoro sul corpo esercita sulla mente, si sviluppa una competenza che potrà essere riportata nella vita quotidiana, applicandola alla osservazione delle proprie reazioni emotive.

La pratica, sostenuta dalla osservazione non-giudicante diventa un allenamento alla disidentificazione che aiuterà, nella vita quotidiana, a riconoscere le emozioni nelle sensazioni fisiche e a sviluppare quel distacco che permette di non esserne sopraffatti o condizionati.

Ma non si tratta solo di osservare ma anche di imparare a "stare con quello che c'è, così come è" senza tentare di modificare nulla per trovare sollievo, ciò permetterà di sviluppare quella capacità di tenuta rilassata, premessa per sostenere la "visione profonda" che è la ragione della pratica della Meditazione Vipassana. Una via che porta alla conoscenza che emerge dal superamento dell'attaccamento alla nostra identità.

Le facoltà che dobbiamo coltivare nella pratica dello Yoga sono l'Attenzione e l'Accettazione di ciò che è senza farci condizionare da ciò che vorremmo che fosse. E' una appassionarsi alla Verità deprivandosi dal giudizio pur mantenendo salda la Direzione verso il Bene. E' coltivare una l'attitudine di apertura del cuore imparando a tollerare la vulnerabilità.

Una classe di yoga è una grande occasione per sviluppare consapevolezza perché è un contesto protetto in cui concentrarsi sul contatto con le sensazioni fisiche - piacevoli o spiacevoli che siano- provocate dalla pratica, in cui imparare a rilassarsi nella tensione sia fisica che mentale, in cui apprezzare la percezione sottile della circolazione dell'energia derivante dal lavoro sui chakra, che libera la mente rendendola più calma e più chiara: uno stato psicofisico benefico che non è una fuga in stati di coscienza fuorvianti bensì, al contrario, un contatto profondo con se stessi. Quel contatto che è possibile solo se si ha avuto il coraggio di attraversare gli strati più densi e oscuri del corpo e della mente.

Partendo dalla osservazione del funzionamento automatico della mente, si cercherà di interrompere il flusso automatico dei pensieri e di imparare a governare la mente secondo la propria intenzione, consci di affrontare un cimento, una impresa davvero difficile e faticosa: un vera e propria guerra con la mente, programmata per condizionare, che ostacolerà i tentativi di trasformarla.

Ciò richiede molta energia e determinazione.

5. Il principi tradizionali dello Yoga

Chi conosce gli Yoga-sutra di Pathanjali e le Quattro Nobili Verità che sono alla base dell'insegnamento di Gautama Buddha, sa riconoscere il filo profondo che unisce questi due insegnamenti che si sono storicamente allontanati ma che nella sostanza sono profondamente connessi.

Yoga significa Unione intesa come ricerca di reintegrazione personale verso uno stato di calma, di chiarezza e di conoscenza), è la ricerca del samādhi uno stato che Mircea Eliade riporta esperienza "indescrivibile" non univalente *"lo stato contemplativo in cui il pensiero afferra immediatamente la forma dell'oggetto senza l'aiuto delle categorie e dell'immaginazione (kalpanā), in cui l'oggetto si rivela "in sé stesso" (svarūpa), in ciò che ha di essenziale e come se "fosse vuoto di sé stesso" (arthamātranirbhāsaṃ svarūpaçūnyamiva in Yogasūtra) "*

Nel Buddhismo il samādhi corrisponde all'ultimo stadio dell'Ottuplice sentiero e quindi riassume tutte le pratiche meditative dei dhyāna oltre le quali si colloca l'obiettivo finale, il nirvāṇa. il samādhi è frutto dell'unione della tecnica meditativa del shamatha "calmo dimorare", con la vipassana "visione profonda".

"Monaci, questi sono i quattro stadi della concentrazione (samādhi). Quali quattro? C'è lo stadio della concentrazione che, quando sviluppata e perseguita, conduce al piacere in questa vita. C'è lo stadio della concentrazione che, quando sviluppata e perseguita, conduce al conseguimento della conoscenza e della visione profonda. C'è lo stadio della concentrazione che, quando sviluppata e perseguita, conduce alla consapevolezza e alla presenza mentale. C'è lo stadio della concentrazione che, quando sviluppata e perseguita, conduce alla fine degli influssi impuri »

(Samādhisutta, Aṅguttaranikāya 4.41)

Vale la pena di riprendere alcuni concetti della filosofia dello Yoga così come ce li ha illustrati il Maestro Angarai Ganesha Mohan (allievo del grande Maestro Krishnamacharya) nel suo libro "Lo yoga per il corpo, il respiro e la mente" (Ubal dini)

Cercare la reintegrazione nell'Unità è il più elevato degli obiettivi umani: questo stato è già in noi ma è mascherato dalla mente che produce deformazioni e giudizi errati che portano sofferenza.

Eppure la nostra vita è influenzata dai contenuti mentali e ciò avviene diversamente in ciascun essere umano e pertanto sono diverse le azioni per purificare questi contenuti mentali.

Pertanto dobbiamo conoscere i contenuti mentali (la natura delle impurità) per decidere i mezzi idonei alla purificazione. Solo noi stessi possiamo fare questa operazione anche se con il supporto di tecniche o di insegnamenti.

La reintegrazione è un processo di purificazione ed eliminazione che richiede tempo e deve conformarsi alla persona che dovrà eseguirla individualmente.

Lo Yoga è un approccio che connette e integra il livello strutturale (corpo), livello funzionale (movimento schemi posturali e motori), il livello psicologico, il livello sociale (relazionale)

La mente è afflitta da percezioni erronee perché va in tutte le direzioni ma possiamo accedere ad una mente che si riappropria di questi movimenti: è l'osservatore costante e immutabile, la consapevolezza.

Il processo si può riassumere così: la mente esperisce la realtà attraverso i sensi, l'osservatore vede la mente attraverso la percezione. Quando la mente è offuscata da abitudini, condizionamenti e affezioni deforma l'oggetto di osservazione, ma se l'osservatore è vigile può vedere il processo e quindi impedire azioni e comportamenti automatici non condivisi dalla coscienza.

L'insieme dei processi che oscurano la mente sono le impurità (Klesha): desiderio, avversione, paura, pregiudizio, reazioni e residui di esperienze passate. Le impurità della mente sono alla base della falsa comprensione, della identificazione con una identità erronea ovvero l'Ego. I 5 klesha operano congiuntamente per alterare la nostra percezione, offuscando la visione.

Il vero problema è l'identificazione della mente con queste impurità, se rimaniamo nella mente le percezioni saranno offuscate e questo ha effetti sulla mente stessa, sul corpo e sul respiro avviando un circolo vizioso che si chiama dukkha ovvero sofferenza

Se sviluppiamo l'osservatore (consapevolezza) che è per sua natura integrato, si potranno di vedere le cose con chiarezza.

Lo yoga serve dunque a riconoscere la mente e gli stati mentali (mente agitata, offuscata, distratta, concentrata, stato di assorbimento (osservazione dell'oggetto senza alcuna proiezione mentale) e a ripulire la mente dalle impurità.

Gli ostacoli sono il dubbio, la negligenza, la spossatezza, la tentazione, illusione, il torpore, la regressione

Le qualità sono il perfezionamento, la riflessione, l'abbandono, la resa e aiutano ad andare oltre il circolo vizioso della "falsa comprensione- azione - risultato - Impressioni residue che riportano alla falsa comprensione"

Lo yoga è quindi un percorso nel quale il praticante è portato ad individuare le impurità della mente (nel buddhismo "difetti mentali"), che distorcono la percezione della realtà, per liberare la mente e riportarla al suo stato naturale di chiara visione.

Questo percorso accomuna le filosofie e le pratiche dello Yoga e del Buddhismo ed è lungo questo sentiero che si muove lo Yoga-Mindfulness che non intende costituire un metodo codificato e originale, ma un approccio aperto e

libero per tutti coloro che avvertono la sinergia che può scaturire dalla integrazione fra il lavoro sul corpo e il lavoro sulla mente, derivante da queste due grandi tradizioni.

6. La Mindfulness nello Yoga e nella vita quotidiana

Nello Yoga il problema da risolvere è la purificazione dei processi che oscurano la mente (Klesha) che nel Buddhismo sono chiamati difetti mentali o veleni (attaccamento, avversione e ignoranza): in entrambe le discipline essi sono la causa primaria della sofferenza (dukka)

Ma quali sono le cause e le condizioni che generano e alimentano questa mente "ignorante" in preda ad attaccamento e avversione? e come può la Mindfulness contribuire ad illuminare le menti per portarle ad un contatto con la realtà della impermanenza (aniccia) e della "vacuità di esistenza intrinseca (anatta)" ? Come possono questi concetti, che ad un primo impatto ci sembrano astratti anche se comprensibili, influire sulla nostra vita quotidiana e sul nostro grado di benessere profondo?

Proviamo ad addentrarci un pò più a fondo nella psicologia Buddista a cui la Mindfulness si ispira, esprimendo sinteticamente concetti che approfondiremo nei capitoli tematici.

Negli esseri umani prevale un senso di separatezza che li rende ignoranti: si crede che il corpo sia un cosa, le emozioni un'altra, il pensiero un'altra ancora: si separano i sentimenti dalla logica, il lavoro dalla famiglia, il bene dal male, il bello dal brutto e così via...

Questa visione scissa della Realtà è da un parte fonte di grande sofferenza ma dall'altra sembra invece essere anche il motore dell'evoluzione.

Nella visione della Mindfulness la sofferenza nasce dalla mancanza di consapevolezza della realtà della interdipendenza e della conseguente legge di causa ed effetto (Karma), ignoranza che, separando, produce attaccamento per una parte e avversione per l'altra: sono questi i tre veleni che tengono l'uomo legato ad una esistenza troppo spesso carica di "sofferenza non necessaria"

Ma è proprio in virtù della legge della interconnessione o del "sorgere dipendente dei fenomeni"- ovvero del fatto che ogni fenomeno deriva da un altro e ne produce un altro ancora che nel problema è insita la soluzione: infatti è il contatto con la sofferenza che ci spinge a cambiare e a cercare maggiore consapevolezza, e quindi favorire una trasformazione che, affievolendo progressivamente l'attitudine ad attaccarci a ciò che ci piace e a essere avversivi verso ciò che non ci piace, ci avvicina a quella liberazione che, nella mappa buddista, non solo ci libera dalla sofferenza "non necessaria" ma sradica definitivamente le cause della sofferenza esistenziale (dukka).

Nella natura, come nell'uomo tutto è in perenne trasformazione: quindi lo è il corpo e lo è la mente: portata all'estremo un corpo che si rifiuta di cambiare diviene una mummia, così come una mente rigida e ossessiva diventa psicotica.

E' sano quindi accettare questa trasformazione e ancora più sano favorirla: ciò porta ad una continua rinascita e quindi a vivere la vita in ogni momento con occhi nuovi. Diventare consapevoli e competenti del processo alchemico della evoluzione è una aspirazione a cui ognuno ha diritto: gli strumenti volti a favorirla, che sono stati elaborati nei secoli e in tutte le civiltà, sono lo Yoga (come pratica psicofisica spirituale) e la Meditazione come pratica di trasformazione della Mente .

La parola Yoga (yug) significa unire, congiungere, legare insieme forze diverse, comprendere a molteplicità per riportarla all'Unità.

La parola Meditazione deriva dal mederi medicare, curare la mente.

Si tratta quindi di curare la mente riportandola, attraverso il corpo in contatto con la Molteplicità nell'Unità.

Potrebbe sembrare un discorso troppo filosofico ma non lo è se lo si vuole riportare alla nostra esperienza nella pratica: le asana sono per la maggior parte posizioni inusuali del corpo e quindi, quando le assumiamo, molte parti fisiche devono modificarsi: non solo i muscoli che devono allungarsi, la circolazione riassetarsi, le articolazioni sciogliersi, ma a modificarsi saranno anche le infinite componenti grossolane e sottili che permeano il nostro organismo: questo complesso riassetamento richiede sforzo (retto sforzo) che, da una parte, produce fatica e a volte dolore, ma dall'altra genera un attrito che è fonte dell'energia necessaria alla trasformazione. Ecco perché chi pratica yoga sa benissimo di vivere contemporaneamente la resistenza a "mollare" e la fiducia nel benessere che deriverà dallo sforzo che ci induce a "tenere". E' bene precisare che lo sforzo a cui ci riferiamo non è uno sforzo fisico che indurisce la muscolatura (questo tipo di sforzo è bandito dalla pratica dello Yoga che è fondata sul "cedere"), bensì lo sforzo di non assecondare la mente quando ci suggerisce di allontanarci dalla scomodità che percepisce come derivante dall'asana che stiamo praticando.

La consapevolezza di questo "retto sforzo" è già meditare: si osserva il dolore e la voglia di non averne, il desiderio di stare e quello di fuggire, e, accettando quell'attrito possiamo andare oltre e osservare come, grazie ad esso il corpo inizia a trasformarsi, le sensazioni mutano, a volte da dolorose diventano piacevoli, quando l'asana inizia a svolgere il suo lavoro energetico.

Osservare cosa accade durante la tenuta di un'asana ci può dischiudere un mondo di conoscenza dei processi fisici, energetici e mentali e delle connessioni fra questi tre livelli che si condizionano vicendevolmente.

Se la pratica è accurata e disciplinata l'osservatore trova terreno fertile per entrare in contatto e percepire le connessioni sottili e la loro possibilità di modificarsi gradualmente durante l'immobilità di un'asana, assistendo al processo di trasformazione che essa induce sul piano fisico energetico e psichico.

Se il focus meditativo durante la pratica è volto alla mente si può assistere al gioco delle reazioni emotive connesse alle sensazioni piacevoli-spiacevoli o neutre.

Questa attitudine può chiamarsi "portare la Mindfulness nella pratica dello Yoga" in quanto favorisce l'esperienza diretta:

- della interconnessione attraverso l'osservazione dei legami fra corpo energia e mente ,
- della impermanenza attraverso l'osservazione delle sensazioni che emergono, si manifestano e cessano,
- dell'attaccamento e dell'avversione attraverso l'osservazione della tendenza a fuggire dalle sensazioni spiacevoli e di restare per cercare quelle piacevoli.

Un vasto panorama di ricerca nel nostro mondo interiore dove alla fine fra fenomeni, meccanismi, reazioni e sensazioni ci si può domandare: "ma ciò che chiamo IO dove si trova?" e francamente spesso non c'è né un luogo in cui lo troviamo né una risposta....

Se impariamo a tollerare e ad osservare con interesse rilassato le sensazioni spiacevoli che emergono durante la pratica dello yoga potremo scoprire che, tramite il dolore fisico si può aprire un accesso a quello psichico, un porta dove le esperienze del passato che abbiamo rimosso perché troppo dolorose possono remergere nel presente sotto forma di sensazioni, immagini e ricordi

Così come in un processo alchemico la trasformazione della materia si attiva grazie al calore del fuoco, nella nostra pratica la trasformazione mentale ha bisogno di calore per attivarsi, un fuoco prodotta dall'attrito che proviamo quando produciamo il "retto sforzo" per non cedere ai meccanismi che ci tengono prigionieri nell'altalena "piacevole-spiacevole", dal tenere la disciplina invece di seguire le reazioni automatiche, dal perseguire l'etica e l'azione disinteressata invece che cedere ai nostri impulsi egoici

Solo noi possiamo scegliere coraggiosamente di affrontare questi attriti, solo noi possiamo decidere di tenere acceso quel fuoco: a sostenere il processo ci sarà chi guida ma non solo, anche la relazione con gli altri e la vita stessa ci aiuteranno.

A furia di bruciare l'Ego o sé superfluo si attenuerà e la mente pervasa da chiarezza e conoscenza (bodhicitta) sarà svelata.

Questo è l'essenza del percorso di crescita interiore, che può assumere tantissime e variegata forme ma a causa del fatto che tutto è interdipendente ogni processo è connesso con tutti gli altri.

“Ogni fenomeno dell'universo, essendo manifestazione di una fondamentale unità, è congiunto agli altri da sconosciuti e misteriosi vincoli. Tutti questi legami permettono all'uomo che li sa riconoscere di elevarsi attraverso le cose più piccole alle supreme.” (Paolo Menghi)

Nella ricerca di questa unità, l'osservazione deve essere riportata nella vita quotidiana, per diventare competenti nel riconoscere i fenomeni fisici energetici ed emotivi che si sviluppano durante la giornata, per imparare ad accettarli come parti di sé e a sviluppare la capacità di non assecondare le affezioni mentali che spesso conducono verso una sofferenza non necessaria. Saper riconoscere le proprie emozioni e le conseguenti reazioni insegna a non identificarsi con esse per scoprire le attitudini e le tendenze automatiche che vincolano la nostra esistenza, e aiuta concretamente a sviluppare la possibilità di liberarsi.

Quindi nei binomi corpo-mente, sacro o profano, dentro e fuori, ciò che è materiale- ciò che è immateriale o astratto, non c'è da separare e da scegliere: tutto è energia. Ma se si vuole lavorare su di sé bisogna necessariamente passare per i sensi che sono le porte attraverso cui l'Essere umano si percepisce: nella meditazione Vipassana i sensi sono i 5 che sappiamo più il 6° senso che è la Mente, intesa non come il pensare concettuale ma come la percezione dello stato in cui si trova: agitata o calma, sveglia o sonnolente.. aperta e curiosa o chiusa e rigida ecc... Osservare tutti questi processi, nel corso della pratica di Yoga e di Meditazione ci deve quindi poter condurre alla Meditazione in azione, dove il faro della consapevolezza può illuminare ogni atto e ogni attimo della vita quotidiana: guidare la macchina, cucinare, potare le piante, ... la vita stessa diventa così occasione di pratica e ciò la rende quel fuoco sacro che tutto purifica e trasforma.

1.7.1 Definizione sintetica

Counseling a mediazione corporea

2. Presentazione del corso

2.1 Titolo del corso

Corso triennale di counseling Yoga-Mindfulness

2.2 Obiettivi

Formazione di Counselors che sappiano lavorare con i gruppi attraverso tecniche psico-corporee, ispirate ai principi della Mindfulness, della psicologia Buddhista e dello Yoga tradizionale.

2.3 Metodologia d'insegnamento

Seminari teorico-esperienziali, giochi di gruppo, yoga dei plessi psichici applicato alla psicologia buddhista, atti psicomagici, gruppi di consapevolezza, pratica yoga in supervisione

2.3.1 Percorso personale

Per quanto riguarda il lavoro personale abbiamo previsto la modalità mista per complessive 75 così ripartite

- n. 50 ore nei tre anni di lavoro di gruppo in cui le persone a turno fanno il punto sulla propria vita personale. evidenziando i nodi ancora presenti, i condizionamenti familiari, le problematiche relazionali, le motivazioni profonde che sono alla radice della decisione di insegnare e di operare come counselor
- n. 25 ore di psicoterapia personale con un professionista suggerito dalla Scuola.

Per quanto riguarda il percorso nel triennio esso inizia con un colloquio di ammissione con Massimo Gusmano direttore didattico o Antonella Nardone, coordinatore didattico: un volta ammesso lo studente viene inviato al percorso triennale in cui sono elencate le materie specifiche e quelle obbligatorie del Counseling.

Il corso è diretto ad insegnanti di Yoga che desiderano arricchire il loro lavoro offrendo ai loro studenti la possibilità di un percorso di crescita personale nel quale entra lo yoga, come pratica psicofisica evolutiva, ma anche delle tecniche di presenza mentale tipiche della Mindfulness. La possibilità di offrire colloqui sarà un ulteriore strumento a disposizione della relazione di aiuto con lo studente che desidera, nel proprio percorso di crescita, affrontare dei nodi che possono emergere grazie alla pratica.

Il percorso prevede due tappe intermedie con relativi diplomi: al termine del primo anno Insegnante di Yoga Mindfulness 1° livello (possibilità di insegnare questa materia in supervisione), al termine del 2° anno Insegnante Yoga Mindfulness 2° livello (possibilità di insegnare Yoga Mindfulness in autonomia).

Al termine del terzo anno verrà rilasciato il diploma di Counselor Yoga Mindfulness.

Il programma si articola in week end mensili di cui

- una parte saranno seminari teorico-pratici riguardanti la Mindfulness e la relazione d'aiuto, tenuti prevalentemente da Massimo Gusmano (trainer counseling) che sarà coadiuvato da Davide Cova (master in studi buddhisti) per quanto riguarda i principi del buddhismo della tradizione;
- un'altra parte riguarderà le caratteristiche della pratica dello Yoga volta alla Mindfulness e sarà tenuta prevalentemente da Antonella Nardone (trainer Yoga Mindfulness) coadiuvata da Daniela Pesci (mindfulness counselor e esperta di filosofia Yoga) per quanto riguarda la tradizione Yogica.

Gli aspetti della psicologia e della psicoterapia di gruppo e individuale saranno curati da Emanula Pasquarelli (psicoterapeuta).

- le materie generali saranno tenute da Maria Corrado (psicoterapeuta) e dal dott. Paolo Nardone (psichiatra)

2.4 Struttura del corso

Durata espressa in anni: **3**

Durata espressa in ore: **675**

2.5 Organizzazione didattica

2.5.1 Criteri di ammissione

a) Laurea triennale

b) Diploma di scuola media superiore quinquennale e esperienza lavorativa di almeno 60 mesi effettivi, anche non continuativi, nei seguenti ambiti: educativo, giuridico, organizzativo, sanitario, scolastico, sociale.

c) Avere un diploma di insegnante di yoga riconosciuto e una pratica di insegnamento di almeno 1 anno, in alternativa, previa valutazione da parte del coordinatore didattico, aver frequentato un corso di Yoga-Mindfulness per almeno 2 anni o praticato continuativamente corsi qualificati di yoga per almeno 5 anni.

2.5.2 Modalità di ammissione

a) Massimo allievi iscrivibili: **12**

b) Per essere ammessi al corso è necessario: **un colloquio** in cui sarà valutata l'idoneità dello studente

2.5.3 Esami

Esame per diploma insegnante di Yoga-Mindfulness 1° livello al termine del primo anno

Esame per diploma insegnante di Yoga-Mindfulness 2° livello al termine del secondo anno

Esame per diploma di Counselor Yoga-Mindfulness al termine del terzo anno

2.5.4 Assenze

Saranno tollerate un massimo di 20% delle ore previste di cui la metà saranno recuperabili in spazi che saranno definti di volta in volta. L'assenza non comporta una riduzione della quota salvo casi di forza maggiore.

2.5.5 Materiale didattico

Saranno consegnate dispense relative a tutti gli insegnamenti teorici

2.6 Documenti da rilasciare al discente

Alla fine del percorso formativo, espletato tutto quanto richiesto, la struttura rilascia all'allievo:

a) Diploma finale che riporta gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling, ivi compreso il logo/marchio relativo al riconoscimento di AssoCounseling.

b) Diploma supplement (DS) ovvero un documento integrativo al diploma in cui vengono esplicitati, in maniera dettagliata, le ore, le attività e la natura degli studi effettuati durante il corso.

c) Certificazione del tirocinio svolto comprendente una relazione dettagliata.

d) Relazione iscrizione in ingresso del discente (solo nel caso in cui l'allievo si è iscritto privo di laurea triennale).

3. Programma del corso

3.1 Formazione teorico-pratica

3.1.1 Insegnamenti obbligatori

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
Storia del counseling	8	Massimo Gusmano
Fondamenti del counseling	28	Massimo Gusmano
Comunicazione, scelte e cambiamento	28	Massimo Gusmano - Antonella Nardone
Psicologie	28	Emanuela Pasquarelli
Altre scienze umane (psicologa buddhista)	28	Massimo Gusmano - Davide Cova
Le professioni della relazione di aiuto: confini ed elementi di psicopatologia	16	Paolo Nardone - Maria Corrado
Etica e deontologia	16	Antonella Nardone
Promozione della professione	8	Antonella Nardone
Subtotale insegnamenti minimi obbligatori	160	\

3.1.2 Insegnamenti complementari (specifici della scuola)

INSEGNAMENTO	ORE	DOCENTE
La Mindfulness orientata alla psicologia buddhista	58	Massimo Gusmano
Teoria e pratica dei plessi psichici (chakra)	16	Antonella Nardone
Didattica Yoga- Mindfulness (classi YM e programmi)	16	Antonella Nardone
La teoria della Mente nella vipassana (insegnamenti e pratica)	16	Massimo Gusmano e Antonella Nardone
Relazione con lo studente e con il gruppo	16	Antonella Nardone
Principi dello Yoga tradizionale e filosofia buddhista	16	Daniela Pesci
Seminari	80	Antonella Nardone
Subtotale insegnamenti complementari	218	\

3.1.3 Totale formazione teorica nei tre anni

Monte ore totale delle formazione teorico-pratica	378	\
---	------------	---

3.2 Formazione esperienziale

3.2.1 Percorso personale (scegliere una sola opzione)

TIPOLOGIA	ORE	FORMATORE
Formazione personale mista	75	Emanuela Pasquarelli
Subtotale percorso personale	75	\

3.2.2 Supervisione didattica

TIPOLOGIA	ORE	SUPERVISORE/I
Supervisione didattica	72	Antonella Nardone
Subtotale supervisione didattica	72	\

3.2.3 Tirocinio (minimo 4 convenzioni)

TIPOLOGIA	ORE	ENTE/I CONVENZIONATO/I	SUPERVISORE/I
<i>Sportello ascolto. È prevista l'apertura di sportello ascolto in convenzione con il filo del sé in almeno 5 strutture aderenti alla associazione.</i>	70	Anaste-Associazione Nazionale strutture terza età rappresenta le imprese private di assistenza residenziale agli anziani,	-Antonella Nardone/ - direttore struttura
<i>Gruppo Yoga-Mindfulness nell'ambito del teatro nel carcere di Rebibbia.</i>	70	Ente Ottava Arte Associazione culturale	Fabio Cavalli
<i>Formazione attori</i>	70	Ass cult La Ribalta- Centro Studi Enrico Maria Salerno	Laura Andreini
tirocinio in sede	30	Condizioni gruppi yoga Mindfulness	Antonella Nardone
Tesine con un programma di Yoga Mindfulness	(max 50 ore)	il filo del Sé	Antonella Nardone
Subtotale tirocinio	150	\	\

3.2.4 Totale formazione esperienziale nei tre anni

Subtotale percorso personale + supervisione + tirocinio	297	\
--	------------	---

3.3 Totale formazione nei tre anni

Somma di tutte le attività	675	\
----------------------------	------------	---

4. Bibliografia del corso

4.1 YOGA-MINDFULNESS

Il percorso della crescita interiore

Paolo Menghi

Il filo del Sé -ed Mandala

Figli dell'istante - ed Mandala

Trasformare la Mente - Ubaldini

Il percorso della crescita interiore: la psicologia buddhista

Dalai Lama e Daniel Golemann

Emozioni distruttive - Mondadori

Dalai Lama

La politica della compassione – Chiara Luce

La forza della meditazione - Rizzoli

Thich Nhat Hanh

Trasformare e guarire - Ubaldini

Per un futuro possibile - Ubaldini

Respira sei vivo! – Ubaldini

Sogyal Rimpoche

Il libro tibetano del vivere e del morire - Ubaldini

Allan Wallace

La rivoluzione dell'attenzione - Ubaldini

I quattro incommensurabili Astrolabio

Giulio Cesare Giacobbe

Come diventare un Buddha in 5 settimane

Lama Yesha

Buddismo in Occidente – Chiara Luce

Il percorso della crescita interiore: la meditazione

Ajahn Sumedho

Consapevolezza intuitiva - Ubaldini

Consapevolezza - la via del senza morte - Amaravati

il suono del silenzio - Ubaldini

Corrado Pensa

Una tranquilla passione - Ubaldini

L'intelligenza spirituale - Ubaldini

Godstein J.

Un solo Dharma – Astrolabio

Yoga tradizionale: filosofia

Desikachar

Il cuore dello yoga - Ubaldini

A.G.Mohan

Lo Yoga per il corpo il respiro e la mente - Ubaldini

Patanjali

Yogasutra

Yoga tradizionale: pratica

Swami Satyananda Saraswati

Asana, Pranayama , Mudra e Bhandas - Yoga Publication trust -

Carolina Rosso Cicogna

Yoga solare - Armenia Editore

Kirtan Kaur

Destinati ad eccellere - E/O2006

Gabriella Cella

Il grande libro dello yoga - Rizzoli

L'armonia delle sequenze - Rizzoli

Cristina Romanutti

Yoga e stretching - Magnanelli -

André Van Lysbeth

Pranayama, dinamica del respiro - Astrolabio -

Psicologia dei Chakra

Anhodea Judith

Il libro dei chakra - Neri Pozza-

Gabriella Cella

I chakra - Xenia -

Gopi Krisna

Il segreto dello Yoga Kundalini - Ubaldini -

Swami Rama -ed altri

Yoga e psicoterapia -Edizioni Mediterranee

4.2 COUNSELING

Teoria e tecniche della comunicazione

Rogers C.

La terapia centrata sul cliente – Martinelli

Un modo d'essere – Martinelli

I gruppi di incontro – Astrolabio

Brown R.

Psicologia dei gruppi – il Mulino

Watzlawick P Et al.

Pragmatica della comunicazione umana – Astrolabio

Elementi di counseling e storia

Mearns D. e Thorne B.

Counseling centrato sulla persona – Erickson

Murgatroyd S.

Il counseling nella relazione d'aiuto – Sovera

Binetti P. e Bruni R.

Il counseling in una prospettiva multimediale - Magi

Metodologie e tecniche del counseling rogersiano

May R.

L'arte del counseling – Astrolabio

Carkhuff R.

L'arte di aiutare – Erickson

Di Fabio A.

Counseling e relazione d'aiuto – Giunti

Metodologie e tecnica del mindfulness counseling

Salzberg S.

L'arte rivoluzionaria della gioia – Astrolabio

Elementi di Psicologia dello sviluppo

Schaffer H. R.

L'interazione madre-bambino – F. Angeli

Polmonari A.

Psicologia dell'adolescenza – il Mulino

Bowlby J.

Una base sicura – Cortina

Elementi di Psicologia generale

Darley J. Et al.

Fondamenti di psicologia – il Mulino

Eysenck M. e Keane M.

Manuale di psicologia cognitiva – Sorbona

Etica e deontologia professionale

AssoCounseling

Codice deontologico

Giusti E. e Pastore F.

Dialoghi sulla deontologia in psicoterapia – Armando

Giannella E.

Etica e deontologia nel counseling professionale e nella mediazione familiare – Sovera

5. Programmi sintetici

Materie generali

5.1 Storia del counseling

La prima attestazione dell'uso del termine counseling, per indicare un'attività rivolta a problemi sociali o psicologici, risale al 1908 da parte di Frank Parsons.

Successivamente grazie allo sviluppo delle teorie della personalità promosse dalla ricerca psicoterapeutica – soprattutto psicoanalitica - il counseling inizia a diventare un intervento rivolto principalmente ai problemi personali e sociali. Questo avviene negli anni venti. Ma è intorno agli anni cinquanta, grazie ad autori come Carl Rogers e Rollo May, che il counseling prende forza. Nel 1951 la parola counseling è usata da Carl Rogers per indicare una relazione nella quale il cliente è assistito nelle proprie difficoltà senza rinunciare alla libertà di scelta e alla propria responsabilità. Ciò si affianca allo sviluppo della psicoterapia ad orientamento umanistico. I temi che si impongono sono la libertà di scelta dell'individuo, l'importanza del dialogo io-tu (dialogico), l'impegno del singolo, la responsabilità e vengono sviluppati sia in un contesto culturale (la psicologia) che sociale (gli Stati Uniti degli anni cinquanta)

Una corrente di pensiero che si organizza formalmente solo nel 1962 con la nascita del movimento di psicologia umanistico-esistenziale.

Ma è negli anni settanta che inizia a svilupparsi e a diffondersi la cosiddetta "psicologia del benessere" alla cui base vi è una concezione sostanzialmente positiva dell'essere umano. Una concezione di tipo evolutivo.

Il concetto di "crisi" perde quel suo aspetto negativo e si focalizza maggiormente sul concetto di "transizione" ovvero alternativa possibile e occasione di cambiamento. A tutt'oggi l'obiettivo della psicologia della salute è quello di migliorare la qualità della vita nonché di accrescere la competenza della società in relazione alla salute.

La definizione di counselor nel campo del lavoro inizia ad essere utilizzata a partire dagli anni novanta con la prima organizzazione dell'attività professionale. Sempre in questi anni nascono le prime associazioni - che si definiscono di counseling con l'intento di promuovere il counseling e regolamentarne l'esercizio.

In Italia il 18 maggio 2000 il CNEL - Consiglio Nazionale dell'Economia e del Lavoro - inserisce il counseling tra le professioni non regolamentate.

Tuttavia il 17 novembre 2015 il TAR del Lazio, con la Sentenza 13020/2015, ha accolto il ricorso proposto dal Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi con il quale si richiedeva l'annullamento del provvedimento disposto dal Ministero dello Sviluppo Economico a favore dell'inserimento di AssoCounseling nell'elenco delle professioni non regolamentate di cui alla L. 4/2013. Il disagio psichico

presuppone una competenza diagnostica non riconosciuta ai counselors e anche al di fuori del contesto clinico rientra nella professione sanitaria dello psicologo ai sensi dell'art. 1 L. 56/1989.

Ma la partita è ancora aperta in quanto, si attende ancora il parere del consiglio di stato. Le Associazioni professionali dei counselors si stanno battendo per il riconoscimento della professione diversa da quella dello psicologo. Il counseling non è attività sanitaria e non si occupa di disagio psichico. la professione del counselor pur ponendosi come consulenza psicologica differisce profondamente dalla psicologia in quanto non ha finalità terapeutiche ma dirige la sua attività professionale per orientare, sostenere e sviluppare le potenzialità del cliente, promuovendone atteggiamenti attivi, propositivi e stimolando le capacità di scelta. Si occupa di problemi non specifici (prendere decisioni, miglioramento delle relazioni interpersonali) e contestualmente circoscritti (famiglia, scuola, lavoro).

Quindi il counselor può operare rispettando ovviamente i confini della professione (nella stessa sentenza si legge infatti "...circostanza che, pur non potendo impedire a questi ultimi di esercitare l'attività...").

5.2 Fondamenti del counseling

Il nostro modello di counseling è ispirato da una parte alla Mindfulness intesa come scuola che integra i più recenti approcci occidentali alla relazione d'aiuto con la meditazione e con l'approccio buddhista per lo sviluppo delle qualità fondamentali dell'uomo, e dall'altra alla visione psicorporea dello Yoga che vede l'essere umano come un aggregato di materia, energia e psiche e che utilizza tecniche estremamente efficaci per favorire l'evoluzione e la crescita personale.

Vi è un naturale e straordinario avvicinamento della psicologia occidentale ai principi fondamentali elaborati anticamente dalle psicologie orientali. La relazione tra oriente e occidente si fa sempre più facile e probabilmente ormai necessaria. Nelle correnti più moderne della psicoterapia e del counseling per esempio si usa ampiamente la meditazione, l'attenzione consapevole e lo stimolo delle virtù fondamentali come l'amore e la compassione prive di richieste. Negli ultimi quarant'anni abbiamo assistito ad un forte sviluppo della psicologia psico-spirituale che aspira a rispondere fondamentalmente al quesito sul senso della propria esistenza.

Lo Yoga- Mindfulness counseling ha come fondamento la relazione corpo-mente e le sue potenzialità con la finalità di contribuire al benessere psico-spirituale degli individui e con l'obiettivo di sostenere la crescita interiore dei partecipanti alla luce della pratica dello Yoga, della psicologia trans-personale e del buddhismo nella relazione di aiuto. Cercheremo di aiutare i partecipanti a sviluppare la loro sensibilità personale per arrivare a comprendere quando sia opportuno utilizzare, coerentemente ed efficacemente, i suggerimenti proposti all'interno del loro lavoro.

In questo ambito saranno studiate le filosofie orientale e occidentali per individuare i valori comuni e per favorire l'integrazione tra counseling occidentale e gli insegnamenti buddisti.

Saranno naturalmente evidenziate le metodologie e le tecniche del counseling rogersiano: tecniche di ascolto, rispecchiamento, sintonizzazione, il colloquio e gli atteggiamenti relazionali facilitanti, l'empatia e ascolto profondo, il feedback costruttivo, il linguaggio fenomenologico. Infine saranno approfonditi metodi e tecniche di disidentificazione e trasformazione guardando alla trasformazione personale.

Le Metodologie e tecniche più specifiche dello Yoga Mindfulness sono: la consapevolezza psicosensoriale come strumento relazionale, il rilassamento psico corporeo, le tecniche di visualizzazione, lo studio del potenziale di auto guarigione della mente, le tecniche di concentrazione, il lavoro sul corpo e sull'energia dei plessi psichici.

Sarà posto un focus specifico sulla costruzione del Setting e l'esplicitazione del contratto.

5.3 Comunicazioni, scelte e cambiamento

Fra i modelli di comunicazione scegliamo quelli che favoriscono la crescita interiore e personale in quanto è questo il campo di applicazione del counseling Yoga-mindfulness.

Lo Yoga, i plessi psichici, la meditazione sono strumenti a disposizione di chi decide di intraprendere questo percorso

E' bene precisare che “crescita personale” e “crescita interiore” e non sono la stessa cosa anche se hanno in comune la spinta ad evolversi ma, mentre la prima ha l'obiettivo di migliorare la propria personalità (che possiamo chiamare anche identità, o sé, o Ego) e cerca un “arricchimento in qualsiasi ambito, professionale, affettivo, intellettuale, spirituale, una spinta a evolversi, migliorarsi, ad essere pienamente soddisfatti anche dei propri errori, in quanto occasioni di crescita la “crescita interiore” mira a trascendere questa dimensione, per cercare un contatto con una dimensione trans personale.

Lungo questo percorso ci sta tutto il lavoro per rendere il la identità sana e funzionale ma c'è contemporaneamente un processo di disidentificazione e di progressivo distacco dall'attaccamento alla propria idea di sé stessi. L'Ego, la personalità non saranno più reificati come qualcosa in cui ci riconosciamo al 100%, da difendere e a cui essere profondamente attaccati, ma si inizierà a viverlo con sempre maggiore distacco prendendo coscienza che sono solo delle parti che interagiscono con il sistema corpo-energia-mente in un flusso impermanente di vita che si manifesta in noi.

Questa disidentificazione che in alcuni momenti potrebbe apparire difficile e dolorosa, si tramuta con l'andare avanti dell'esperienza, in una condizione di leggerezza e di serenità che neanche ci potevamo immaginare.

L'aspirante counselor dovrà innanzi tutto apprendere a comunicare con se stesso, saper riconoscere le proprie emozioni: una particolare attenzione sarà data alle rappresentazioni mentali che possono essere spesso fonte di proiezioni che deformano la realtà.

Sarà approfondita l'analisi delle modalità di strutturazione della propria personalità, della formazione dell'autostima e dell'immaginazione del sé.

Un capitolo fondamentale e parte del lavoro sarà dedicato alla costruzione di un campo emotivo consapevole per svelare alla mente istinti, pensieri ed emozioni e per [entrare in uno stato di coscienza](#) adatto ad utilizzare le interazioni consuete e quotidiane come occasioni evolutive.

E' dalla competenza del proprio percorso interiore che il counselor potrà accingersi ad osservare e sostenere il percorso dell'altro attraverso lo strumento principe del counseling che è l'ascolto attivo, inteso

in senso lato: ascolto delle parole ma anche della comunicazione non verbale, completato dalla osservazione del corpo quale veicolo di connessione con gli stati mentali.

5.4 Psicologie

psicologia generale .

Si tratta di attivare canali di auto percezione partendo dal corpo quindi dalle sensazioni fisiche e della connessione che esse hanno con la dimensione psicologica. Questo livello grossolano di auto-percezione apre la porta a dimensioni più sottili rivelando immagini e sensazioni che vengono dal profondo e dal passato: in questo modo si attiva una attitudine ad essere interessati alla conoscenza di sé attraverso l'osservazione del passato come causa di ciò che siamo nel presente.

Ciò è alla base del processo della consapevolezza e della investigazione con riferimento al lavoro comune della psicoterapia, intendendo una ricerca focalizzata sulla storia personale e sulla narrazione, avendo come obiettivo la comprensione di: “chi sono io, da dove vengo, di che cosa ho bisogno, dove sto andando”, delineando la condizione personale e interpersonale della propria esperienza e rafforzando il senso di autostima, auto-efficacia e in genere quelle che nella psicoanalisi vengono definite le “funzioni dell’Io”.

psicologia dello sviluppo

Teoria dell’attaccamento delle fasi dello sviluppo cognitivo ed affettivo. della formazione della personalità, dell’apprendimento e della crescita.

Particolare attenzione sarà data allo sviluppo della coscienza e la continuità dell’essere. E’ il processo della consapevolezza con l’intento di aiutare le persone ad attivare migliori capacità di gestione delle emozioni e dei pensieri, per far fronte allo stress, per decentrarsi dagli schemi mentali e accedere a un certo grado di equilibrio emotivo. La osservazione del contenuto dell’esperienza personale si amplia a quella del processo di funzionamento della psiche e il modo per rendere tale processo funzionale e salutare. Si tratta di un livello meta cognitivo, in cui imparare a riconoscere il modo in cui operano i pensieri nel rapporto con il corpo e con le emozioni, e trovare in questo modo una capacità generale di non-reattività e di resilienza.

psicologia dei gruppi

Saranno illustrati i principali modelli teorici della psicologia dei gruppi. le strutture e le reti di comunicazione. Un approfondimento sarà dato al riconoscimento del proprio status all'interno del gruppo, dei ruoli e della leadership. Si tratta infine di apprendere ad individuare la definizione delle norme di gruppo e le possibili devianze. Altri aspetti che saranno approfondito saranno: l’interazione tra gruppi e alle principali dinamiche all’interno del processo di gruppo.

5.5 Altre scienze umane: psicologia Buddhista

La Mindfulness come sistema di pensiero derivante dalla psicologia buddhista ci offre un percorso di crescita che passa per una vera e propria trasformazione mentale che consiste sostanzialmente nel liberarsi dall’attaccamento, dall’avversione e dall’ignoranza.

La possibilità di trasformazione si basa sulla constatazione che il funzionamento della mente non è stabile e dato, ma in continua evoluzione: il senso di ineluttabile stabilità ("io sono fatto così") è dato da una ripetitività incessante e coatta dei nostri comportamenti. Tutto il lavoro sulla consapevolezza consiste nel portare alla luce i meccanismi ripetitivi e dannosi, prenderne le distanze e cercare di alimentare nuovi circuiti mentali più virtuosi.

Ma perché questo processo appare tanto convincente quanto difficile da applicare?

La realtà è che il desiderio di accrescere la propria consapevolezza per riportarla nella vita quotidiana e realizzare un reale cambiamento di ottica si scontra con una profonda resistenza a questo cambiamento, dovuto alla mente che difende i propri meccanismi in modo spesso inconscio e che produce ostacoli che sembrano insormontabili e che spesso sono mascherati da argomenti inoppugnabili.

E' proprio l'attaccamento allo stato conosciuto, anche se sofferente, che frena e condiziona la spinta alla crescita. E' quindi la misura della nostra reale spinta al cambiamento il primo parametro da osservare.

La consapevolezza di questo attaccamento di base è quindi il vero punto di partenza, se non si vuole rischiare di riempirsi di buone intenzioni e di belle parole per coprire la verità che una parte di noi vuole che niente cambi e blocca in un circuito chiuso 'altra parte che invece aspira a liberarsi...

Per attivare il processo dobbiamo attivare le facoltà per realizzare la trasformazione mentale e acquisire delle capacità di controllo della mente - che lasciata a se stessa si muove in modo automatico verso l'autoconservazione per dirigerla volontariamente verso la consapevolezza consci che il lavoro di trasformazione mentale richiede un impegno, determinazione e costanza nella pratica .

Yoga-Mindfulness trova le sue radici e i suoi fondamenti nelle antiche tradizioni, integrando principi e pratiche dello Yoga tradizionale e in particolare dell'Hatha Yoga, del Pranayama e del Kundalini Yoga con il Buddismo tibetano che ha sviluppato lo dallo studio della mente che costituisce la psicologia buddhista della liberazione e con la tradizione Theravada che approfondisce la Meditazione Vipassana derivante dagli insegnamenti del Buddha. E' una Mindfulness Dharma-oriented, (che ci accomuna al Mindfulness counseling) di cui si condividono i principi e l'approccio per *"sviluppare consapevolezza come metodo, saggezza come essenza e compassione come espressione"*

5.6 Le professioni della relazione di aiuto

I via generale la formazione del counseling si rivolge ad operatori sociali, sanitari, educatori ed altre figure che operano nel campo dell'aiuto alla persona, interessati ad esplorare i vissuti personali e le dinamiche relazionali che emergono nello svolgimento della loro professione.

Dal colloquio alla conduzione di gruppi i counselors hanno competenza nella relazione con l'intento di valorizzare le risorse e le capacità di ascolto dei loro clienti a cui offrono ascolto attivo e percorsi esperienziali nella ricerca creativa di soluzioni.

I contesti di approfondimento offrono spazi privilegiati e protetti per la condivisione delle esperienze dei partecipanti.

I counselor possono dare risposta al bisogno di supporto psicologico per gli operatori di diverse professionalità che fanno parte di equipe presso strutture di accoglienza .

Nel campo della crescita personale che è quello in cui si inserisce la formazione counselor yoga Mindfulness , la professione può essere applicata nei gruppi interessati seriamente sia alla disciplina dello Yoga, della psicologia buddhista e della Meditazione: sono essi stessi già percorsi di crescita interiore che accompagnati dalla professionalità del counselor possono beneficiare di competenza e metodi in favore della serietà e della efficacia del lavoro psicofisico ed esperienziale che caratterizza queste discipline.

Nel rapporto con il cliente/studente, infatti, si viene spesso in contatto con realtà difficili, ansiogene o dolorose e, in assenza di uno spazio adeguato di elaborazione, le intense emozioni che ne derivano anche nel loro imprescindibile aspetto corporeo, possono produrre una dispercezione della realtà che ostacolano il processo del risveglio della consapevolezza . In questi casi un approccio che contribuisce a focalizzare l'insieme dei fattori psico-corporei favorisce l'integrazione anche di quei vissuti particolarmente ansiogeni che risultano più difficili da elaborare.

5.7 Confini ed elementi di psicopatologia

Questa materia di pertinenza di un docente specializzato (psichiatra o psicoterapeuta) è fondamentale per aiutare il futuro counselor a riconoscere gli elementi patologici che non è suo compito affrontare.

Il counselor dovrà essere messo in grado di riconoscere i sintomi disfunzionali che indicano la situazione patologica e avere strumenti per favorire l'invio del cliente ad altro professionista che sappia affrontare la patologia.

La griglia che potrà aiutare il counselor seguirà i seguenti temi

- "normalità" e "patologia" delle manifestazioni della mente
- disturbi mentali correlati a una condizione medica
- disturbi dell'umore: quando la depressione e l'euforia diventano patologiche
- il lutto, i disturbi dell'adattamento, il disturbo post-traumatico da stress
- disturbi d'ansia
- disturbi somatoformi, disturbi fittizi; "ipocondria" e "isteria"
- disturbi del pensiero: schizofrenie e altri disturbi psicotici; i deliri; i 'sintomi positivi' e i 'sintomi negativi'
- disturbi di personalità; le problematiche riguardanti i soggetti "borderline"
- dipendenze e abusi di sostanze; disturbi correlati a sostanze
- disturbi dell'alimentazione (cenni)
- disturbi del sonno (cenni)
- quando e come devono essere applicate le classificazioni internazionali di riferimento ICD e DSM

- diagnosi "categoriale" o "fattoriale"?
- termini psichiatrici usati impropriamente nel parlar comune

5.8 Etica e deontologia

La nostra formazione si riconosce pienamente nella seguente enunciazione dell'etica e della deontologia del counselor:

“Il ruolo del counselor è in primo luogo basato sull'ascolto autentico, partecipe, rispettoso, empatico.

Il counselor deve essere sincero con se stesso e con il cliente.

Instaura un rapporto non direttivo, bensì paritetico dove si realizza un incontro in cui svolgere un ruolo maieutico, astenendosi dal somministrare "dall'alto" soluzioni preconfezionate.

La persona che richiede l'intervento di aiuto rimane arbitro assoluto delle decisioni finali.

Lo spazio del counseling si basa sulla centralità del cliente, nel pieno rispetto delle sue esigenze e nella comprensione delle caratteristiche dell'ambiente socio-culturale in cui vive.

In questo processo interattivo, il counselor deve essere però attento ad evitare possibili contaminazioni emotive, confondendo i confini delle reciproche identità.

Deve possedere un'intelligenza emotivo-relazionale e deve essere disponibili a mettersi in discussione., nonché a coltivare e ad affinare queste doti attraverso una solida base formativa nell'ambito delle scienze psicosociali.

Tali capacità consentono di percepire i confini, spesso porosi, che delineano il proprio campo operativo, esercitato in piena autonomia, ma nel rispetto delle competenze che appartengono ad altri profili professionali.

Il rapporto di counseling, in quanto paritetico, si basa su un reciproco accordo: il contratto terapeutico e il Setting costituiscono gli elementi fondamentali della struttura negoziale.

Il contratto terapeutico si riferisce agli obiettivi, alle mete dell'intervento .

Il Setting è l'insieme delle regole, la dimensione spazio-temporale che delinea luoghi, tempi, modalità della relazione.

Il contratto economico deve essere pattuito con chiarezza e non suscettibile di contrattazioni nel tempo. Al counselor è vietata qualsiasi forma di compenso che non costituisca il corrispettivo della prestazione professionale.

Il contratto configura la cornice che definisce lo spazio fisico e mentale in cui avviene l'incontro.

Il patto negoziale non è da considerarsi come un complesso di regole rigidamente stabilite, bensì un insieme flessibile che, nel rispetto delle norme legali e deontologiche, sia in grado di adeguarsi al singolo caso e che preveda una disponibilità a rivedere e a verificare lo stato dell'intervento per tutta la durata del lavoro.

I termini dell'accordo, i reciproci diritti e doveri devono essere stabiliti nella prima fase del counseling.

Il requisito fondamentale per la validità del contratto risiede nell'esplicitare, con un linguaggio chiaro e facilmente comprensibile dall'utente, la natura professionale della relazione, il relativo ambito di competenza, nonché il grado e i limiti giuridici della riservatezza.

Il counselor opera in modo che chi ne ha il diritto possa esprimere sempre un consenso informato ed è tenuto a chiarire le responsabilità insite nel rapporto e che potrebbero essere in contrasto con gli interessi del cliente.

Qualsiasi responsabilità verso i terzi deve essere resa nota nello stadio iniziale del contratto o non appena si palesi all'interno del counseling.

Quando un counselor si trovi ad affrontare un conflitto tra vari principi etici è tenuto ad adoperarsi per il massimo beneficio e il minimo danno per il cliente.

La relazione professionale termina con lo scadere del contratto.

Tuttavia determinate responsabilità professionali continuano anche oltre tale termine. Il counselor s'impegna a : mantenere la riservatezza ;astenersi da qualsiasi forma di sfruttamento della relazione precedente; prevedere qualunque forma follow-up necessaria." (Patrizia Santaniello)

5.9 Promozione della professione

Promuovere il counseling non è un'azione commerciale ma la diffusione di informazioni che incontrino l'utente interessato a cercare una relazione d'aiuto nella forma proposta.

Ogni ambito del counseling avrà dunque i suoi metodi specifici

Nel campo della crescita personale, in cui opererà il counselor Yoga-Mindfulness, la porta di accesso sarà la proposta di corsi che integrano la Mindfulness come metodo che introduce alla presenza mentale che trae origine dalla psicologia buddhista verso la liberazione trasformandola in un metodo occidentale e laico che permette la gestione dello stress e delle emozioni e favorisce lo sviluppo della consapevolezza e lo Yoga come tecnica psicofisica che favorisce l'espansione della coscienza attraverso un lavoro sul corpo.

Ciò che caratterizzerà l'azione dei nostri counselors è il concepire il lavoro di gruppo come primo approccio attraverso il quale il singolo utente sarà seguito personalmente nel suo processo di crescita anche attraverso successivi colloqui.

La relazione di aiuto si svolge dunque intorno a temi esistenziali quali: *che senso do alla mia vita?, quali sono i miei bisogni primari, come sono le mie relazioni?, quali le mie aspirazioni più alte?*

Pertanto la promozione partirà dalla diffusione di corsi che hanno l'obiettivo di sviluppare consapevolezza con diversi tipi di frequenze, sui siti web, su social networks e sulle locandine, corsi a cui si potrà accedere attraverso un colloquio di orientamento nel quale il counselor potrà definire l'iter e il contratto, descrivendo il percorso che si propone, e sottolineando che ogni volta che il cliente/studente incontrerà un problema specifico potrà accedere ad un approfondimento attraverso un colloquio privato di counseling.

5.10 La Mindfulness orientata alla psicologia buddhista

La parola Mindfulness può essere tradotta in italiano con "attenta Consapevolezza". A sua volta è la traduzione dell'antico termine pali *Sati**

Sati, Mindfulness e Consapevolezza sono intese come espressioni di un medesimo concetto in tre diverse lingue. Tuttavia mentre *Sati* è usata prevalentemente in ambito buddhista, Mindfulness e Consapevolezza sono termini che indicano l'applicazione laica dei principi della *Sati*.

Ma cosa significa esattamente? In realtà la Mindfulness non prevede una definizione precisa di se stessa con l'uso di parole, in quanto simbolismi concepiti dalla mente, ma indica una visione presimbolica dei fenomeni nel momento in cui sorgono come pura esperienza di contatto.

Mindfulness può dunque essere riferita alla esperienza della pura presenza

Quello che si ricerca con tutte le pratiche della Mindfulness è una attitudine da coltivare nella vita : essere presenti in ogni momento in cui viviamo, condizione così difficile da generare con la nostra mente che abitualmente saltella incessantemente dal passato al futuro.

La via della Mindfulness è intesa quindi come un insieme di pratiche che permettono un ricondizionamento della mente per renderla più assorta, riflessiva, ponderata, attenta e quindi presente. Una presenza capace di generare consapevolezza, conoscenza, amorevolezza, compassione, equanimità e saggezza.

La capacità di essere presenti a se stessi è in realtà una delle nostre capacità innate ma, il più delle volte, è usata come una concentrazione in funzione strumentale per ottenere un risultato.

Altra cosa è essere presenti a quello che c'è, così come è in modo radicalmente disinteressato ed è quello che cerchiamo di sperimentare nella Meditazione di Consapevolezza .

La Mindfulness connessa con l'approccio buddhista allarga il suo campo d'azione allo sviluppo delle qualità fondamentali dell'uomo.

Nel suo espandersi come metodo di crescita interiore e nella relazione d'aiuto, la Mindfulness intesa fondamentalmente come pratica della presenza mentale, va oltre oltre l'applicazione terapeutica di riduzione dello stress, per riavvicinarsi in maniera più esplicita alle sue origini che trova le radici negli insegnamenti del buddhismo.

La relazione tra oriente e occidente si fa sempre più facile e probabilmente ormai necessaria. Nelle correnti più moderne della psicoterapia e del counseling per esempio si usa ampiamente la meditazione, l'attenzione consapevole e lo stimolo delle virtù fondamentali come l'amore e la compassione prive di richieste.

Sviluppare la capacità di essere presenti "a quello che c'è, così come è", in modo radicalmente disinteressato e con il cuore aperto, nella difficoltà e nella sofferenza - aiuta ad uscire dalla trappola dei condizionamenti, conduce al guardare il mondo con altri occhi e soprattutto a coltivare, nelle relazioni con

se stessi e con gli altri, quelle qualità che nel buddhismo sono chiamate "incommensurabili", la gentilezza amorevole, la gioia compartecipe, la compassione, l'equanimità" .

In particolare la Compassione (attenzione: compassion e self compassion non hanno niente a che fare con la commiserazione) li riassume tutti e si riferisce a quel sentimento innato dell'essere umano che include sia le emozioni e quindi il contatto con il sentire- sia la consapevolezza lucida di quello che accade dentro e fuori di noi, sia infine la motivazione altruistica per essere di aiuto a se stessi e agli altri

...
.

La Mindfulness che affonda le sue radici nella psicologia buddhista ha un orientamento laico e non settario, non è una terapia anche se porta alla guarigione della mente e non è un metodo predefinito perché include pratiche che derivano da diverse tradizioni orientali e occidentali che possono essere liberamente interpretate purché nel rispetto dei suoi principi fondamentali.

E' una via che attiva e favorisce la crescita interiore innanzi tutto come maturazione della identità, quale fase necessaria e fondante, atta a costruire una psiche sufficientemente solida per sostenere i cimenti derivanti dal tentativo di andare nella direzione del superamento dell'IO-MIO (o Ego) e per avventurarsi nello spazio che si apre in quella dimensione transpersonale della Consapevolezza che conduce alla liberazione.

La Mindfulness è quindi fondamentale un metodo di supporto alla crescita personale, per aiutare a fronteggiare non solo il disagio fisico e psichico ma anche l'inquietudine esistenziale, il bisogno di direzionare e di dare un senso alla propria vita, insegnando ad accettare e vivere pienamente la realtà nella presenza e quindi a scoprire la ricchezza che si dischiude in ogni attimo della nostra esistenza che esso sia favorevole o sfavorevole.

5.11 Teoria e pratica dei plessi psichici (chakra)

Se si guarda all'essere umano come un aggregato di materia, energia e psiche, dimensioni vibratorie interconnesse fra di loro, sappiamo che ognuna di esse influenza l'altra. D'altra parte la scienza psicosomatica ci dimostra quanto la mente influenzi il corpo e già i romani sapevano che "mens sana in corpore sano".

L'elemento ignorato dalla scienza occidentale e coltivato invece dalla fisiologia Yoga è l'Energia, ovvero la presenza di una sostanza sottile chiamata prana che connette la vitalità personale all'ambiente che la circonda.

Ci si può domandare come mai questo fenomeno, conosciuto da millenni in tutte le discipline e filosofie orientali non abbia trovato alcun interesse nella ricerca scientifica occidentale. Due mondi che restano separati: quello nostro che vede la scienza come dimostrazione oggettiva, misurabile e strumentale dei

fenomeni e quello orientale della conoscenza che predilige basarsi sull'esperienza soggettiva condivisa e riconosciuta per secoli.

La conoscenza del sistema dei chakra appartiene alla cultura orientale, ma ormai da quasi un secolo è entrata, insieme alla diffusione dello yoga e dei altre discipline olistiche, nel linguaggio comune tanto da essere stata troppo spesso banalizzata e strumentalizzata a fini commerciali.

Si tratta invece di una conoscenza millenaria che permette di affrontare in profondità la natura dell'essere umano e di sviluppare metodi di guarigione sia fisica che psichica.

Nel 1998 Anodhea Judith, psicologa clinica, esperta in bioenergetica scrive, la prima edizione de "Il Libro dei chakra" con sottotitolo "Il sistema dei chakra e la psicologia" che è ancora oggi un manuale di riferimento completo che fornisce in modo articolato, dettagliato e chiaro una lettura occidentale dei centri energetici. Il libro che fornisce una interpretazione energetica dei fenomeni mentali funzionali e disfunzionali è un prezioso strumento di diagnosi e di cura, e costituisce un ausilio prezioso anche per chi lavora sui processi di crescita interiore in quanto fornisce una mappa articolata che permette di districare i complessi aspetti connessi alla evoluzione dell'anima.

Traendo spunto da questa mappa e dalla teoria dei chakra sviluppata successivamente dal neuropsichiatra Paolo Menghi nel metodo dello Yoga Evolutivo, lo Yoga-Mindfulness propone una pratica che favorisce la consapevolezza del corpo, arricchendola con un lavoro psicofisico che segue il percorso dei sette *chakra* (che chiama *pleSSI psichici*) con l'idea di integrare al lavoro corporeo quello energetico, fornendo una dimensione esperienziale che faccia emergere i temi emotivi e le facoltà legate alla psicologia dei *chakra*. La loro caratteristica di essere punti di connessione fra mente immateriale e corpo materiale riflette una combinazione originale di tutti questi livelli, che costituisce il carattere e qualifica la struttura psicofisica della persona, combinazione energetica sulla quale si può intervenire per renderla più funzionale.

Connettendo il lavoro sui chakra alla Mindfulness, possiamo vedere che, i primi tre centri, costituiscono, quando disfunzionali il bacino dei difetti mentali buddhisti (attaccamento a, avversione e ignoranza) ma anche la fonte e la disponibilità della energia vitale della persona, identificando la qualità e l'intensità dell'energia disponibile, mentre i plessi superiori contribuiscono all'ampliamento della coscienza. Negli aspetti disfunzionali i difetti mentali si nutrono dell'energia dei primi tre plessi psichici mentre le qualità buddhiste dette "incommensurabili (amorevole gentilezza, compassione, gioia partecipativa e equanimità) possono essere penalizzate dai blocchi ai plessi superiori. Un lavoro sui plessi favorisce una equilibrata circolazione di energia e la conseguente armonizzazione del sistema corpo-mente.

5.12 Didattica Yoga- Mindfulness

L'obiettivo generale dello YM è creare uno stato mentale favorevole alla meditazione attraverso un'azione di disintossicazione del sistema materia energia e psiche.

Saranno approfondite le tecniche tradizionali dello Yoga che lavorano

- sul corpo fisico (Hatha Yoga (asana), lavoro per flessibilizzare e rilassare il corpo,

- sul corpo energetico (Kundalini Yoga (lavoro sui chakra) per sbloccare e mobilitare l'energia, Pranayama (lavoro sul respiro) per canalizzare l'energia, Mantra-Chakra Yoga per armonizzare i plessi
- sul corpo Mentale (Meditazione Shamatha – Vipassana : per liberare la mente)

Il percorso nella singola classe attraversa diverse tappe:

- Favorire il raccoglimento
- Favorire il respiro lungo e profondo
- Favorire lo scioglimento delle tensioni e il coordinamento respiro movimento
- Il lavoro a tema (scegliendo l'orientamento della classe)
- Il Rilassamento
- La Meditazione di consapevolezza

Orientamenti delle classi

Classi che lavorano sul corpo :

- costruzione di un asana
- azioni che favoriscono la flessibilità
- azioni che favoriscono il rilassamento
- azione sulle singole parti del corpo (schiena , arti, addome , piedi collo...)
- azioni che favoriscono la forza (addominali)
- uso di immobilità e movimento

Classi che lavorano sull'energia

- Stimolazione e equilibrio dei singoli plessi
- Collegamento fra un plesso e l'altro (1°-3°)
- Uso del respiro di fuoco
- Uso dei pranayama
- Uso del canto
- Uso del Mantra Yoga applicato ai plessi

Classi che lavorano sulla mente

Sono classi dei primi due tipi in cui si enfatizza l'osservazione meditativa durante la pratica

- sensazioni fisiche
- collegamenti fra strutture muscolari
- reazioni emotive

- percezione sottile dei movimenti di energia
- percezione delle zone del corpo
- percezione del rilassamento nella tensione

5.13 La teoria della Mente nella vipassana (insegnamenti e pratica)

La capacità di essere nel presente è il fulcro della nostra pratica: sappiamo bene che quando la mente è assorbita da pensieri che riguardano l'altrove, il passato o il futuro, non ci può essere consapevolezza del momento presente; sappiamo anche che la porta di accesso alla Conoscenza e alla Verità si trova nel presente in quanto unico possibile momento di contatto con la sorgente della vita. La ruminazione a cui la mente è avvezza produce un filtro cognitivo che impedisce la presenza e quindi questo contatto.

Come fare a interrompere la ruminazione mentale? Chiunque ci abbia provato sa che si tratta di impresa difficile che a volte sembra impossibile, eppure non è sempre così: tutti conoscono anche momenti che assomigliano ad un stato di grazia, quando non ci sono pensieri ma solo vita che scorre una condizione che si produce spesso attraverso il contatto con la natura, con l'arte, con l'amore disinteressato.

Quindi ci troviamo di fronte ad una mente che può assumere stati molto diversi fra loro che chiameremo:

- mente ruminante (quando arrivano pensieri non richiesti e ripetitivi)
- mente operativa (quando usiamo la mente come strumento per decidere o fare qualcosa) tenendo presente che anche la mente operativa può essere ruminante se si affaccia quando non è richiesta)
- mente concentrata (quando la fissiamo deliberatamente su un oggetto)
- mente aperta (quando siamo liberi di spostare l'attenzione sui fenomeni che emergono)
- mente calma o contemplativa quando è spontaneamente silenziosa e priva di pensieri
- mente lucida (quando sorge una comprensione in totale assenza di condizionamenti)

Ora se è vero che ognuno di questi stati della mente è sperimentabile da ognuno è anche vero che nella mente dell'Uomo contemporaneo prevalgono fortemente i primi due stati mentali, che se in assenza di un'etica radicata, producono società malate e infelici dove si sviluppa aggressività e violenza.

La scienza ha ormai provato la neuro plasticità della mente che si adatta continuamente all'ambiente in cui vive: questa neuro plasticità è una risorsa se la si dirige verso stimoli virtuosi ed è un pericolo se l'ambiente e gli stimoli producono emozioni distruttive come l'attaccamento e l'avversione.

Ci sarebbe molto da riflettere sui modelli che propone la società contemporanea e meraviglia che non ci sia nessuno che si interroghi sulle conseguenze che i messaggi divulgati dai mass media hanno sulla mente e quindi sui comportamenti dei cittadini.

Insistere ad esempio con la pubblicità sulla gioia del possesso produce un attaccamento ai beni materiali che crea l'infelicità per la loro mancanza, una infelicità totalmente indotta e non necessaria; l'aggressività verbale della politica favorisce la propensione all'avversione che è il seme della violenza e della guerra.

Con la meditazione possiamo osservare che ogni attimo appartiene al flusso della vita, nasce e muore, inaccessibile e inafferrabile, sintesi della nostra storia e delle nostre speranze. Il presente si manifesta nel corpo, attraverso i 5 sensi e nella mente che è considerato 6° senso. Ma il presente è anche in relazione con il contesto in cui si trova il corpo e ne è condizionato; è l'unico luogo della realtà, è l'unico luogo di vita anche se la mente vaga continuamente fra il passato "che non c'è più" e il futuro "che non c'è ancora".

Sia le pratiche meditative che tutte le forme dello Yoga tradizionale hanno l'obiettivo di sviluppare la capacità di vivere il presente. Chi pratica sa quanto però sia difficile tenere la presenza mentale, per via di una mente condizionata a saltellare continuamente fra ricordi e aspettative: il problema sorge dalla forza attrattiva di questo meccanismo che non permette di vivere quello che c'è nel presente ma reitera argomentazioni che non sono più in contatto con la realtà del momento in quanto sfuggono dal qui e ora. La pratica della meditazione di consapevolezza agisce specificatamente sull'indebolimento dei meccanismi mentali coatti e ripetitivi per dischiudere la mente alla pace profonda che è in ogni essere umano.

5.14 Relazione con lo studente e con il gruppo

Nello Yoga-Mindfulness il ruolo del counselor è quello di rispondere ad una richiesta di aiuto, che può essere sia consapevole ed esplicita sia inconsapevole e dissimulata da richieste più superficiali come il bisogno di muovere il corpo, di rilassarsi, il bisogno di gestire le proprie emozioni, o semplice curiosità.

In questo contesto il counselor viene chiamato "insegnante di consapevolezza" in quanto, fintanto che lo studente glielo chiede, egli si prende la responsabilità di sostenere tale sua richiesta. E, il suo lavoro, se svolto con generosità, interesse per l'altro, onestà intellettuale e amorevole gentilezza, diventa una grande opportunità e una risorsa per la sua stessa crescita interiore.

Naturalmente è fondamentale che l'insegnante abbia fatto a sua volta il percorso che propone, che rimanga sempre aperto a mettersi in discussione, che mantenga aperta una supervisione e un confronto con qualcuno di cui si fida per non rischiare l'autoreferenzialità.

In definitiva è bene precisare che l'insegnante di consapevolezza non è un professionista grazie ai titoli che ha ottenuto, non è "uno più avanti", e non è un Maestro, ma è qualcuno che ha il coraggio di esporsi per insegnare non tutto ciò che è scritto sui libri ma ciò che egli ha effettivamente capito e sperimentato nella propria vita; qualcuno che cerca di rimanere coerente con i principi che insegna, qualcuno che sa aprirsi a se stesso e quindi all'altro, che conosce e usa la meditazione e l'attenzione consapevole, qualcuno che ha come direzione il perseguimento della azione disinteressata e delle virtù fondamentali dell'amorevole gentilezza e della compassione. Certamente anche l'insegnante può cadere ma l'importante è che ne sia consapevole, che lo sappia riconoscere e che faccia del suo meglio per riprendere la giusta Direzione.

Insegnare consapevolezza è il lavoro più sublime che si possa fare, è un grande onore e una grande responsabilità, perciò l'insegnante è tenuto a coltivare le qualità dell'autenticità, della coerenza, e dell'umiltà .

Il counselor - insegnante di consapevolezza interpreta pienamente la relazione d'aiuto come l'ha definita Carl Rogers nel 1951: "una relazione in cui almeno uno dei due protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità ed il raggiungimento di un modo di agire più adeguato e integrato. L'altro può essere un individuo o un gruppo."

Il compito del counselor, è dunque quello di valorizzare le risorse personali del soggetto, la maggiore possibilità di espressione di tutte le sue parti, da quella più istintuale ed emotiva fino a quella più intuitiva ed elevata; un lavoro che si svolge attraverso una relazione umana consapevole ed intenzionale, in cui l'operatore sappia integrare le qualità del cuore con le competenze e soprattutto sappia vivere la relazione nella presenza e nel contatto non giudicante con quello che realmente lo studente sta portando.

Per poterla trasmettere egli deve aver saputo sviluppare la capacità di riflettere sui propri stati interni, affettivi, cognitivi ed emotivi, capacità indispensabile per poter comprendere la mente altrui, evitando così di confondere il proprio mondo interno con quello dell'altro: un monitoraggio che regola il comportamento specifico della relazione d'aiuto Mindfulness.