



La classe di Yoga Mindfulness

Lo Yoga Mindfulness (YM) non è una nuova tecnica di yoga, infatti può essere applicato a qualsiasi forma di yoga tradizionale, è piuttosto un progetto di crescita lungo una mappa che si riferisce alla psicologia buddhista, prendendo come riferimento la straordinaria analisi della mente offerta dal buddhismo tibetano per individuare i temi su cui lavorare per liberare la mente, e la pratica della meditazione vipassana, secondo la tradizione theravada, che crediamo essere la via rivoluzionaria e risolutiva per sradicare le cause della sofferenza in una dimensione transpersonale.

YM orienta il lavoro volgendolo alla liberazione dai "veleni" dell'attaccamento e dell'avversione che si alimentano con l'energia dei primi due chakra, alla costruzione di una forza e di una centratura al 3° plesso, forza che deve essere direzionata ai plessi superiori per permettere l'apertura del cuore dove potranno fiorire le prime tre qualità dette "incommensurabili" o "dimore divine": amorevole gentilezza, compassione gioia partecipativa, premessa per accendere la chiara visione dal terzo occhio, l'occhio della equanimità e sconfiggere l'ignoranza (terzo e primo veleno). L'apertura del 7° plesso è transpersonale e si favorisce attraverso la meditazione di consapevolezza che ha l'obiettivo di comprendere *dukkha* (la sofferenza), *anicca* l'impermanenza e *anatta* il contatto sulla natura illusoria del nostro piccolo sé o Ego.

Il lavoro sui plessi psichici prevede di purificarli, equilibrarli, interconnetterli canalizzando l'energia nella doppia corrente verso l'alto per disintossicare i canali energetici e verso il basso per riportare "luce nella materia" in un processo di incarnazione consapevole e in particolare per sostenere l'apertura del cuore all'amore disinteressato.

Fondamentale nella pratica dello YM è l'attitudine con cui si pratica che deve essere quella dell'attenzione prolungata ai fenomeni che emergono, l'accettazione, il non giudizio e il coraggio di imparare a restare con quello che c'è così come è.

Obiettivi generali

- il contatto con il sistema corpo energia e mente, lo scioglimento delle tensioni superficiali e profonde,
- l'uso del respiro consapevole lo sviluppo della percezione sottile e quindi dell'energia,
- apprendere l'osservazione della mente e dei suoi fenomeni
- sviluppare una attitudine non giudicante e accogliente di quanto si incontra.

Lavoro sui plessi psichici

- Triangolo inferiore (primi 3 chakra): liberarsi da attaccamento e avversione
- Plesso del cuore: aprire il cuore per sviluppare i 4 incommensurabili
- Plesso della gola: la relazione mindfulness con se stessi e con gli altri
- Terzo occhio: la visione profonda
- Settimo plesso: attenzione e apertura a quello che c'è, senza pregiudizi.

Possibili temi da sviluppare nelle classi

- **Coordinare corpo e respiro**
- **Flessibilità**
- **Rilassamento profondo**
- **Disintossicazione canali energetici**
- **Rilassamento dei distretti corporei)**
- **Sciogliere le tensioni superficiali**
- **Costruire la forza per l'apertura**
- **Attenzione focalizzate su un fenomeno**
- **Consapevolezza del respiro**
- **Discriminazione: distinguere sensazioni, emozioni e pensieri**
- **Usare il respiro per rilassarsi nella tensione**
- **Osservazione di quello che accade (corpo energia emente)**
- **Tenuta**
- **Accettazione di quello che c'è senza giudizio**
- **Neutralità : includere gli opposti**
- **Interdipendenza nel sistema psicofisico**
- **Stabilità, movimento e equilibrio senza pregiudizi**