



YOGA MINDFULNESS

Un percorso di crescita interiore

Definizione

Lo Yoga Mindfulness è

- un lavoro psicofisico
- volto alla crescita interiore
- che unisce Yoga e Meditazione,
- lavorando sul sistema corpo-energia-mente,
- con lo scopo di sviluppare la consapevolezza.

Pratica

La pratica integra diverse discipline orientali e occidentali per:

- favorire il contatto con il mondo interiore
- attivare lo sviluppo delle capacità:
 - di osservazione
 - di percezione sottile,
 - la presenza mentale,
 - il non giudizio
 - l'accoglimento di "quello che c'è, così com'è"

Obiettivi

- Il fiorire della consapevolezza a tutti i livelli della persona
- l'attitudine alla gentilezza amorevole e alla compassione.
- Unire la mente al cuore

Yoga Mindfulness è un nuovo tipo di Yoga?

La risposta è No!

Yoga Mindfulness è uno Yoga che si lega profondamente alla tradizione come Via per raggiungere stati di coscienza e di consapevolezza superiori

La convergenza con la Mindfulness Dharma Oriented, a sua volta legata alla tradizione buddhista, è un naturale ritorno ai comuni principi originali derivanti dalla cultura indiana.

Ha una specificità ?

Sì !

La specificità della Yoga Mindfulness è di porre l'attenzione al percorso evolutivo del praticante fornendo una competenza dei processi di crescita interiore e quindi sia degli ostacoli che delle risorse.

I fondamenti teorici

- La filosofia dello Yoga tradizionale come descritta nella Bagavad Gita e negli Yogasutra di Pathanjali
- Il Dharma Buddhista e la psicologia della liberazione come descritta nelle quattro Nobili Verità
- Il Buddhuismo Mahayana
- Il Buddhismo Theravada
- I principi della Meditazione Shamatha, Vipassana e Metta
- Lo Yoga Evolutivo di Paolo Menghi
- La visione e i metodi della Mindfulness Dharma Oriented

Gli strumenti

Gli strumenti per favorire questo percorso sono:

- La conoscenza dei fondamenti teorici dello Yoga e della psicologia Buddhista da cui deriva la Mindfulness

Gli strumenti

- i principi cardine della psicologia buddhista
- I tre livelli della Mindfulness
- la mappa psichica dei chakra o plessi psichici
- le principali pratiche dello Yoga
- i fondamenti e la pratica della Meditazione di consapevolezza (Shamatha Vipassana)

I principi cardine della psicologia buddhista

I tre veleni

- Attaccamento
- Avversione
- Ignoranza

I principi cardine della psicologia buddhista

I quattro incommensurabili

- L'amorevole gentilezza
- La gioia compartecipe
- L'equanimità
- La compassione

I principi cardine della psicologia buddhista

La realtà è

- Insoddisfacente
- Impermanente
- Priva di sé

I principi cardine della psicologia buddhista

La legge del Karma

o legge di causa e effetto:

- ogni fenomeno deriva da una causa
- ogni azione produce un effetto

I tre livelli delle Mindfulness

- consapevolezza dei propri bisogni primari, desideri e necessità,
- consapevolezza dei propri automatismi mentali e delle proprie modalità relazionali
- consapevolezza derivante dal superamento dell'Io-Mio, verso il contatto con la dimensione transpersonale

La mappa dei chakra o plessi psichici

Esiti principali ed elementi dei chakra
secondo Anodea Judith



tratto da "il libro dei chakra"

La mappa psichica dei chakra o plessi psichici

Qualità dei centri di Energia

In difetto

in equilibrio

in eccesso



elaborazione di Antonella Nardone

Le principali pratiche dello Yoga

- Asana
- Pranayama
- Bhandha
- Mudra
- Stimolazione e concentrazione sui chakra
- Mantra Yoga (pratica che unisce mantra bhandha e chakra)
- Mantra
- Canto

I fondamenti e la pratica della Meditazione di consapevolezza

La meditazione Shamatha

La meditazione Vipassana

Il percorso

Un viaggio dove si intrecciano varie tappe nella medesima direzione:

- verso gradi sempre più sottili di consapevolezza di sé
- verso la liberazione dai condizionamenti mentali
- verso la disidentificazione dall' Io-Mio
- verso l'apertura del cuore alla compassione e all'azione disinteressata

Il metodo

E' prevalentemente un lavoro di gruppo che si inserisce nella relazione d'aiuto (counseling) e comprende:

- La frequentazione di una classe di Yoga Mindfulness settimanale di almeno due ore, inserita in un programma a temi.
- La pratica quotidiana e in gruppo della Meditazione Vipassana
- La frequentazione saltuaria di seminari teorico esperienziali
- Colloqui personali

Struttura della classe

Una classe di Yoga Mindfulness è formata da 4 fasi:

1. Un breve discorso che inquadra il tema su cui si intende lavorare
2. Un pratica di yoga svolta con attitudine meditativa in osservazione sottile di sensazioni, energia, emozioni, pensieri, accompagnata da induzioni che collegano il tema con i contenuti simbolici della pratica

Struttura della classe

3. Al termine una pratica meditativa in silenzio per osservare quello che c'è.
4. Una condivisione del vissuto durante la classe che può essere anche occasione di chiarimenti , domande e risposte

Tre tipologie di classi

La persona è vista come un aggregato di materia (corpo) energia (chakra) e psiche (mente);
Questi diversi livelli sono tenuti sempre presenti ma, in ogni classe il focus della pratica sarà portato più precisamente

1. sul corpo fisico
2. sul corpo energetico
3. sulla mente

Il programma

- Un corso di Yoga Mindfulness deve seguire un programma che può essere liberamente scelto nell'ambito del percorso indicato e delle tappe che si vogliono evidenziare. Ogni classe avrà un tema coerente con il percorso che si vuole intraprendere.
- Nel programma si sceglieranno le pratiche più adatte al tema prescelto.

Le corrispondenze

- I temi saranno prevalentemente quelli indicati dalla psicologia buddhista e saranno riportati sia alla simbologia delle asana, che alla valenza psichica dei plessi (chakra)
- La classe di Yoga Mindfulness nella sua complessità dovrà evidenziare la interconnessione fra corpo- energia e mente e quindi avere un carattere unitario e offrire una riflessione chiara.

Effetti sullo studente

Il metodo dello Yoga Mindfulness sarà quindi di supporto per:

- aiutare a fronteggiare il disagio fisico, psichico e anche l'inquietudine esistenziale.
- sostenere 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 dell'esistenza che esso sia favorevole o sfavorevole.