



COSA E' LO YOGA-MINDFULNESS **(come viene insegnato a Il filo del Sé - FYM)**

Lo **Yoga Mindfulness** è un lavoro psicofisico di **crescita personale** che unisce **Yoga e Meditazione**, lavorando sul sistema **corpo-energia-mente**, con lo scopo di sviluppare la **consapevolezza**

Finalità

E' 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.

Fondamenti

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 dalla *Vipassana* o "meditazione di visione profonda", una delle pratiche fondanti del sentiero buddhista;
- dalla **Mindfulness** 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 e compassione).

Il lavoro della consapevolezza

Lo Yoga-Mindfulness lavora contemporaneamente **sui tre livelli della consapevolezza attivati dalla Mindfulness**:

- consapevolezza dei propri bisogni primari, desideri e necessità, attraverso il lavoro sui plessi psichici inferiori che favorisce sia l'introspezione che lo sblocco di energie rimosse;
- consapevolezza dei propri automatismi mentali e delle proprie modalità relazionali attraverso l'introspezione e la pratica della Mindfulness in relazione.
- consapevolezza derivante dal superamento dell'Io-Mio, verso il contatto con la dimensione transpersonale, che è il fondamento della psicologia buddhista della liberazione, attraverso la Meditazione.

Il percorso

L'esperienza porta ad allentare i **condizionamenti** derivanti dall'attaccamento e dall'avversione connessi alla **mente ego-centrata**, abituata a giudicare il mondo con le categorie *mi piace/non mi piace, bello/brutto, buono/cattivo* e basata sulla reificazione continua di una immagine di sé e del mondo troppo spesso immutata ed immutabile, per trasformarla in una **mente aperta e contemplativa** che sappia cogliere la visione della mutevolezza e della interdipendenza di tutti i fenomeni e renderla quindi meno separativa e più unitaria e pacificata.

Il contatto con il corpo e il respiro è l'inizio del percorso che permette di disintossicare le tensioni, liberando le energie che le sostengono, e di osservare e studiare, nel contempo, la sinergia fra corpo, energia e mente.

Lo sviluppo della percezione profonda e sottile favorisce l'introspezione e la comprensione delle

proprie emozioni e dei propri meccanismi, e quindi permette di andare in profondità del proprio vissuto personale.

Il lavoro sui chakra aiuta a superare i blocchi presenti nei plessi psichici, canalizza e armonizza le energie; l'essere più centrati e radicati crea una forza interiore che consente maggiore **apertura, flessibilità e autenticità** con se stessi e con gli altri e di sviluppare quindi le proprie **potenzialità umane**.

La meditazione permette di scoprire il proprio mondo interiore e di accendere un faro nella mente che illumina progressivamente l'essere più profondo da cui emerge quella conoscenza che conduce alla saggezza.

La presenza mentale

La flessibilità psicofisica, il radicamento, il contatto con l'energia interiore, l'accettazione non giudicante di tutte le parti di sé, da quelle più luminose a quelle più buie, e quindi la visione e la consapevolezza derivante dalla caduta di quelle illusioni che i buddhisti chiamano difetti mentali, consentono di sbloccare gran parte delle energie impiegate nella difesa di una immagine di sé spesso rigida e stereotipata per convogliarle verso il **vivere pienamente e consapevolmente il momento presente**, aperti a ciò che accade dentro e fuori di sé e per imparare ad aprirsi alla intuizione, alla percezione e al nutrimento che ci viene dalla dimensione sacra e spirituale della vita.

Ispirazione torica e pratica

Yoga-Mindfulness come viene elaborato e applicato nella Scuola Il filo del Sé FYM , 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**;
- del **Buddhismo tibetano** che ha sviluppato lo dallo studio della mente che costituisce la psicologia buddhista della liberazione.
- della **tradizione Theravada** che approfondisce la Meditazione Vipassana derivante dagli insegnamenti del Buddha.

Inoltre Yoga Mindfulness prende spunti e integra metodi contemporanei che aggiornano e connettono le tradizioni orientali con la psicologia occidentale, in particolare:

- lo **Yoga Evolutivo** così come è stato teorizzato e insegnato da **Paolo Menghi** negli anni 1990-1998 nella Scuola di Normodinamica da lui fondata a Roma.
- la **Mindfulness Dharma-oriented**, così come è elaborata dalla associazione **Mindfulness project**, di cui condivide i principi e l'approccio che accoglie e valorizza le diverse tradizioni del pensiero buddhista che si accordano con alcune scuole ed indirizzi della psicologia occidentale per dare risposta ai bisogni di crescita interiore e spirituale degli individui.
In particolare YM si riconosce nell'intento di Mindfulness Project di sviluppare consapevolezza come metodo, saggezza come essenza e compassione come espressione.

Contesti di Pratica

Yoga-Mindfulness viene insegnato da insegnanti e istruttori diplomati FYM, in corsi diretti a tutte le età della vita (bambini, adulti , età matura) nell'ambito di

- classi settimanali di due ore
- intensivi di una o due giornate
- ritiri residenziali

I corsi possono essere coadiuvati da insegnanti delle diverse discipline connesse

FYM -Formazione Yoga Mindfulness

Ente formativo riconosciuto CSEN (istruttori e insegnanti Yoga) e SIAF (operatori olistici reg n.Sc2017/15)

L'Ente formativo organizza

- corsi per istruttori YM con diploma riconosciuto da Csen settore olistico (200 ore)
- corsi per insegnanti YM con diploma riconosciuto CSEN che permette l'iscrizione ai registri operatori olistici SIAF che certifica la qualità professionale ai sensi della legge 4-2013 (450 ore)

- corsi di aggiornamento professionale.