

UN PROGRAMMA DI YOGA MINDFULNESS

Definizione del lavoro Counseling di gruppo a mediazione corporea.

Obiettivo del lavoro Percorso di sviluppo della consapevolezza e di crescita interiore basato sui fondamenti della psicologia buddhista, attraverso l'insegnamento, la pratica e l'esperienza, per scoprire dentro di sé le cause della sofferenza (l'attaccamento, l'avversione e l'ignoranza), e coltivare le qualità del benessere (l'amorevole gentilezza, la compassione, la gioia partecipe e l'equanimità).

Il percorso Lungo la mappa dei plessi psichici ci addenteremo nei tre livelli della Mindfulness, con il proposito di portare alla luce e integrare gli aspetti di sé meno accettati e anche di favorire il processo di disidentificazione dall'Ego.

A chi è diretto Il lavoro è adatto a persone che hanno costruito una identità sufficientemente sana, con una richiesta di crescita interiore. Non è adatto a persone che necessitano di psicoterapia.

Pratica Il programma può essere sviluppato in un numero limitato di incontri, così come essere articolato su un anno di incontri settimanali. Ogni classe girerà intorno ad un tema e saranno utilizzati gli strumenti della tradizione yogica: *asana, paranyama, mudra e bandha, mantra* Yoga132 con riferimento ai plessi psichici.

Gli strumenti

La classe: Ogni incontro segue le seguente struttura:

- breve introduzione teorica che introdurrà il tema della classe;
- rilassamento delle tensioni;
- lavoro specifico lungo il percorso dei plessi psichici interessati dal tema della classe, sostenuto da induzioni;
- esperienza di osservazione di sé;
- rilassamento;
- meditazione di consapevolezza (Mindfulness);
- breve condivisione.

L' insegnamento: oltre al discorso di introduzione alle classi, le persone sono invitate ad approfondire i temi attraverso la partecipazione a seminari teorico-esperienziali di uno o due giorni, tenuti da insegnanti qualificati nel campo della Mindfulness e della psicologia buddhista.

La Meditazione: Il corso si completa con incontri e ritiri di *Samatha-Vipassana* e con una pratica individuale.