Corsi on Line di Erba Sacra

MINDFULNESS IMMAGINALE E TECNICHE PER IL BENESSERE PSICOSOMATICO

Docente: Monica Melis

LEZIONE 1

Programma completo del corso

LEZIONE 1	Introduzione- La consapevolezza Mindfulness
LEZIONE 2	Mindfulness immaginale – La visione Immaginale
LEZIONE 3	I fondamenti della Mindfulness immaginale
LEZIONE 4	Contemplare l'impermanenza – Relatività della percezione oggettiva – Tutto ha origine dalla mente – I costituenti della manifestazione di tutto ciò che è
LEZIONE 5	La meditazione Kasina – Nirodha, "il viaggio verso la vacuità"
LEZIONE 6	Mindfulness e psicologia del profondo
LEZIONE 7	Mindfulness e Neuroscienze
LEZIONE 8	Benessere e riequilibrio psicosomatico
LEZIONE 9	Protocollo IMMA – Gli Asana previsti dal protocollo IMMA – Tecniche Pranayama
LEZIONE 10	Mediazione corporea nel riequilibrio integrale – Tecniche per il benessere psicosomatico - Bibliografia

*Questo corso è riconosciuto come credito didattico nella formazione di **OPERA,***
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it

INDICE

Introduzione
1.0 Consapevolezza Mindfulness
1.1 I benefici della Mindfulness
1.2 L'attenzione
1.3 Il tempo dell'interiorità
1.4 Creatività e salute integrale
1.5 Comunicazione integrativa: sviluppare la compassione nelle relazioni

INTRODUZIONE

Il disagio psicofisico oggi è dilagante e coinvolge un numero sempre maggiore di persone che chiedono nuove risposte per una guarigione. Ecco una risposta:

Divenire consapevoli delle illusioni e della gabbia della personalità.

Per liberarsi dal dominio della mente bisogna riportarsi al corpo, il quale rimane il mezzo per l'esperienza, costituendo il presupposto fondamentale per lo sviluppo dell'autocoscienza o "presenza cosciente" o consapevolezza.

E' interessante notare come la stessa parola *persona (da per-sonàr, risuonare a traverso)* veniva impiegata dai Latini per indicare la maschera di legno indossata dagli attori degli antichi teatri greci e italiani che accentuava i tratti del viso e della bocca, per amplificare il suono e farlo risuonare nella vastità degli scenari teatrali. Solo successivamente si è parlato di *personaggi.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Per poter evolvere bisogna *educarsi dentro,* per poter ex-ducere (portare fuori) dal percorso intrapreso la *verità su sè stessi,* ri-conoscendo le maschere che indossiamo e liberandoci dalla sottomissione alla quale ci condannano, spesso per l'arco di intere esistenze.
Il riconoscimento e la dismissione della *maschera-persona* corrisponde a quella *dell'Io-Ego-personalità* verso cui nutriamo, per lo più inconsapevolmente, un rapporto di subordinazione. Ecco perché la mente egoica risulta infine, essere la limitazione prevalente per avere accesso al potenziale creativo.

La **Mindfulness** – termine che designa lo stato di pienezza della mente raggiunto attraverso la meditazione – **è la meditazione applicata alle neuroscienze e alla psicologia per darci un potente strumento per lo sviluppo e la realizzazione del potenziale umano.**
Il suo scopo, certamente unico, é di condurre il partecipante alla capacità di sviluppare una comprensione trasformativa dell'esperienza, rendendo il suo cervello più creativo e dinamico. Inoltre essa offre l'opportunità di apprendere che il modello della nostra esperienza di vita è modificabile in ogni istante.

La presenza della meditazione anche in corsi per aziende rivolti a managers non dovrebbe stupire. Così come non ci si meraviglia più di fronte a molti "casi" di stress, ansia e depressione felicemente curati attraverso la pratica meditativa.
È scientificamente dimostrato che la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo l'intuizione e innalzando la sensazione di benessere. E non vi è dubbio sul fatto che quando si sta bene con se stessi, si possono compiere azioni meravigliose mentre mai se ne potrebbero compiere di infauste.

A chi è utile la Mindfulness? A tutti coloro che vogliono ricevere un insegnamento originario, non contaminato dalle mode, a chi vuole imparare a meditare per migliorare la qualità della propria vita, a chi vuole seriamente intraprendere un percorso su di sé che lo condurrà inequivocabilmente ad una trasformazione interiore e alla realizzazione; così conoscendo la via potrà insegnare la meditazione ad altri. La mindfulness è uno strumento di problem solving eccezionale alla portata di tutti, alleviando fino a liberare le persone dalle emozioni di sofferenza che le angosciano, pertanto può essere

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

efficacemente integrata nelle professioni terapeutiche, di relazione d'aiuto o in ambito aziendale (medici, psicologi e psicoterapeuti, naturopati, educatori, counselors, formatori, insegnanti di yoga). Se ne apprendono i fondamenti e si pratica in ogni istante, nel quotidiano, per vedere i significativi cambiamenti che conferisce al flusso degli eventi, rendendo il praticante **consapevolmente responsabile** e non più vittima degli stessi.

1.0 La consapevolezza mindfulness

Dal punto di vista scientifico, l'accurata attività di ricerca volta a definire in termini misurabili e assolutistici tutti i fenomeni osservati, rappresenta la base di partenza e nel contempo il punto d'arrivo di tale impegno. A tal proposito, va considerato che ci sono vari aspetti della vita che non sono affatto definibili in termini quantificativi; si tratta di quelle dimensioni dell'umano che sono difficilmente riducibili in schemi analitici o statistici, mal si adattano ad essere incasellate in modelli o teorie.
Quando ci si approccia all'esplorazione della mente, diviene necessario ricorrere a modalità alternative di conoscenza, suscettibili di applicazione alla realtà soggettiva, quali la *riflessione interiore,* la *contemplazione,* la *dimensione poetica, il mito,* l'*espressione musicale e* la *creazione artistica,* pur non essendo rappresentabili in termini di misurazioni precise su grafici o tabelle, e poco importa se lo saranno un giorno. Ciò che è rilevante considerare è che: un elemento può essere reale a prescindere che sia sottoponibile ad analisi quantificabili o meno.

La Mindfulness nasce negli Stati Uniti negli anni settanta, anche se la sua storia risale a più di 2500 anni, affonda le sue radici nel pensiero del buddhismo theravada, diffuso in Asia meridionale e sud orientale, in particolare in Birmania, Cambogia, Sri Lanka, Laos e Thalandia.

Il termine designa una forma di consapevolezza che quando è manifesta, aumenta la ricettività e l'apertura nei confronti dell'esperienza presente, scevra così da condizionamenti derivanti dal giudizio o da aspettative pregressi. Il presupposto è quindi un atteggiamento di piena apertura e accettazione.
L'implicazione che insorge è che si può essere consapevoli senza avere necessariamente una consapevolezza o conoscenza mindful: si può essere ad esempio

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

consapevoli di un proprio atteggiamento pregiudicante o di aspettativa verso qualcuno o qualcosa, pur comportandoci in modo ostile o subordinato nei confronti degli altri, sulla base di modelli mentali pregressi che attivano memorie emotive di ostilità e paure. In questi casi manca la consapevolezza mindful perché è assente l'atteggiamento di apertura e accettazione. Dunque conseguire uno stato mindful e mantenerne il tratto, significa avere naturalmente un atteggiamento non temporaneo ma ricorrente di consapevole interazione con il mondo.

Da una vasta letteratura scientifica e clinica emerge distintamente, che questa facoltà di essere presenti ad ogni istante, momento dopo momento, svincolati da emozioni e pensieri pregiudicanti, da ricordi che innescano automatismi distraenti, ci riconduce alla realtà dell'*adesso*, ha degli effetti benefici profondi per la salute personale e per quella delle persone con cui ci si ritrova a relazionarsi. Tali benefici sono significativamente descritti dallo psichiatra Daniel J. Siegel del Mindful Awareness Research Center, nonché direttore esecutivo del Mindsight Institute:

[1] **"L'attività di ricerca ha dimostrato che la consapevolezza mindful, con le caratteristiche appena descritte, può migliorare non soltanto la salute del corpo, ma anche quella della *mente*, in particolare in termini di *regolazione emotiva,* flessibilità e tendenza ad affrontare eventi impegnativi anziché a evitarli. Inoltre, essere mindful rende più empatici e migliora le *relazioni.* Per quanto riguarda la salute del corpo, il miglioramento riguarda il potenziamento del sistema immunitario e un aumento dell'attività della telomerasi, l'enzima che previene l'accorciamento dei telomeri all'estremità dei cromosomi, rallentando così l'invecchiamento cellulare. La mindfulness aumenta anche la *resilienza* di fronte al dolore cronico. Quindi la consapevolezza mindful aiuta la mente, le relazioni e la nostra vita *incarnata".***

[1] Daniel J. Siegel, Mappe per la mente, Guida alla neurobiologia interpersonale, Ed. Raffaello Cortina Editore, Milano, 2014

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.1 I benefici della mindfulness

È scientificamente dimostrato che la meditazione agisce sulle sinapsi cerebrali e sulla produzione di endorfine, acuendo l'intuizione e innalzando la felicità. E non vi è dubbio sul fatto che quando si sta bene con se stessi si compiono azioni meravigliose mentre mai se ne potrebbero compiere di nefaste.
In alcuni casi come la DEPRESSIONE, si è visto come la meditazione aiuti a prolungare i periodi di assenza dalla patologia.

FELICITA' E MINDFULNESS

Le abilità che si risvegliano in uno stato mentale di pura consapevolezza o *mindful* ovvero a seguito della *focalizzazione dell'attenzione nell'istante presente,* si rivelano uno strumento straordinario per incanalare la propria esistenza verso la condizione di salute nel senso integrale del termine (psicofisica e spirituale). L'attivazione che scaturisce dal

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

processo meditativo è un vero e proprio empowerment – attivazione di risorse interiori e capacità personali – fa si che l'*allenamento mindfulness* conduca ben oltre il semplice benessere personale, ma abbia un impatto sostanziale con tutto ciò che circonda l'esistenza della persona. La promozione di queste abilità dell'essere consapevoli e pienamente presenti a tutto ciò che esiste, realizza un'integrazione nelle relazioni e nelle neuro sinapsi. In definitiva, l'allenamento all'esercizio costante della presenza mentale ha il potenziale di mutare le informazioni che stanno alla base dei processi vitali di qualunque sistema umano (singolo individuo, comunità e culture) per orientare verso uno sviluppo sociale più etico, empatico e compassionevole. Ecco perché la Mindfulness è alla base dell'Intelligenza emotiva e sociale e la sua applicazione nei diversi ambiti sociali avrebbe un impatto benefico di vastissima portata.

Il processo meditativo è imperniato nella dimensione interiore dell'attività della mente, è dunque assimilabile a un'*educazione interiore*, che rende abili nel rendere visibili le relazioni tra gli eventi e la conoscenza stessa dell'elaborazione interna svolta dal cervello dinanzi agli stessi. In sostanza si diviene particolarmente esperti nel conoscere la natura delle *attività mentali,* si diviene inoltre consapevoli di quanto influiscano certe modalità di relazione e di comportamento, in prevalenza reattivo, in risposta all'esperienza. Dal momento che il modello dell'esperienza di vita è sempre modificabile, in quanto lo è l'attività cerebrale, ovvero plasmabile sulla base di nuove informazioni funzionali al miglioramento della stessa attività del cervello e delle relazioni che andrà a gestire, attraverso modalità pro-attive invece che reattive o sfuggenti.

Gli effetti positivi che scaturiscono dalla consapevolezza mindful, sono gli indicatori che la pratica Mindfulness è uno strumento fondamentale nella vita delle persone, per il cambiamento e per il perseguimento della loro salute. Sviluppare la capacità della presenza rende le persone felici. Esistono allenamenti mentali di questo genere adatti a tutti, bambini, adolescenti, adulti: questi metodi, applicati con l'opportuna costanza, rivelano un potenziale straordinario per favorire il benessere e la resilienza nell'arco dell'intera esistenza. La Mindfulness, infatti, può essere indotta intenzionalmente attraverso la *meditazione* (pratica elettiva per sviluppare la consapevolezza), lo *yoga*, il *thai chi*, il *qigong* o la *preghiera di centratura.*

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

1.2 L'attenzione

Il concetto chiave della Mindfulness è il *prestare attenzione* a tutto ciò che accade interiormente e intorno a noi mentre sta accadendo, senza voler modificare nulla. L'attenzione è il processo stesso della meditazione, mediante il quale è possibile regolare il flusso di *energia* e [2]*informazioni, laddove per energia ci riferiamo al termine mutuato dalla fisica intesa come quella forza capace d'imprimere un'azione", "capacità di fare qualcosa*". In natura si sottintende l'esistenza di varie qualità e forme di energia: cinetica, termica, nucleare, elettrica, elettromagnetica e chimica. Il sistema nervoso ad esempio è alimentato da un tipo di energia elettrochimica.
L'intento consapevole di rivolgere la propria attenzione totalmente verso un oggetto prescelto è *attenzione focalizzata o pura attenzione. L*a medesima attenzione può essere rivolta allo stesso oggetto ma in modo inconsapevole, in quest'ultimo caso non rientra nella sfera della coscienza.

A questo punto diviene interessante chiedersi quali implicazioni ha nella vita di una persona dirigere la propria attenzione in modo focalizzato oppure farlo in modo inconsapevole, come peraltro accade nella maggior parte dei casi. E' indubbio che essere presenti al flusso di energia e informazioni in manifestazione, rafforza il potere di rimanere focalizzati più a lungo permettendo d'intervenire coscientemente su quello stesso flusso, permettendo di spostarlo in base alla necessità. In tal modo si acquisisce il potere personale di essere presenti alle cose nel loro divenire e di poter intenzionalmente incidere sugli eventi attivamente [3]"*Noi siamo i maestri delle cose e non le vittime delle loro reazioni",* come afferma Sri Aurobindo fondatore dello Yoga Integrale.
Ed è evidente il potere di trasformazione implicita contenuta nell'arte dell'attenzione focalizzata, pensiamo solo agli effetti incredibili che avrebbe se tutti ne avessero accesso adulti e bambini ai quali, indistintamente, può essere insegnato a rafforzarla.

[2] Pacchetti di energia che veicolano significato, simbolizzano qualcosa di diverso da sé, rappresentano il verbo in quanto danno vita ad ulteriori associazioni e correlazioni concatenate ed in successione
[3] Selene Calloni Williams e Silvia C. Turrin, Mindfulness Immaginale pratiche di meditazione e visione immaginale, Roma, 2016

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Solitamente dinanzi ai problemi si ha una reazione immediata a volerli modificare, una reazione scatenata da una mancata accettazione dell'evento che porta con sé un carico tensivo non indifferente. Mentre l'attenzione focalizzata permettere di riconoscere ed accogliere in piena accettazione l'esperienza che per molti versi perde quella carica di ostilità iniziale. Ciò comporta la possibilità di modificare l'intenzione nell'azione, di agire intenzionalmente invece che reagire inconsapevolmente.
In sostanza, impiegando l'attenzione focalizzata nel momento in cui si vive l'esperienza, si è in grado di memorizzare un ricordo di quell'esperienza, che attraverso un processo di codifica neuro-sinaptica a lungo termine verrà potenziato e immagazzinato. Il ricordo archiviato in questa memoria *esplicita* resterà accessibile come *rappresentazione, immagine* di riferimento da ripescare all'occorrenza dinanzi a situazioni analoghe in futuro. Questo tipo di memoria è associato ad *una sensazione interiore di ricordo,* è flessibile e fluida. Il presupposto di attivazione di questo processo di registrazione dell'esperienza, è l'attenzione focalizzata e l'assenza di stress. Un eccesso di produzione di cortisolo (in presenza di forte stress) interrompe automaticamente questa modalità di codifica del ricordo.

Esiste anche un tipo di memoria *implicita* che riguarda tutti i processi di codifica e richiamo delle informazioni che al contrario si attiva in assenza di attenzione focalizzata e di mancanza di consapevolezza. Anche in questo caso l'attenzione seppure inconsapevole plasma i ricordi, influenzando fondamentalmente, tutte quelle percezioni, sensazioni corporee, emozioni, schemi comportamentali ripetitivi (modelli mentali) e il priming (le modalità di preparazione e di risposta).
La differenza sostanziale tra i due processi di codifica ed elaborazione della memoria sta nell'assenza del passaggio dell'essere presenti alla sensazione dello *"stare "ricordando"* un evento o episodi del passato.
Lo stato naturale è la fluidità dell'elaborazione del ricordo grazie all'attenzione focalizzata che in genere viene bloccata da un episodio o esperienza *traumatica,* rendendo impossibile la formazione di un ricordo esplicito da parte dell'[4]*Ippocampo.* Tutte le associazioni neurali che vengono a crearsi in questo caso, sono scollegate dall'influenza

[4] Struttura a forma di cavalluccio marino della regione limbica del cervello che ricopre un ruolo fondamentale nella memoria esplicita

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

delle regioni e funzioni collegate all'Ippocampo e di conseguenza ogni azione assume connotazione di reazione, così come ogni tipo di scelta rimane inconsapevole. L'Ippocampo non viene coinvolto nei circuiti neuronali della codifica o richiamo della memoria, perché ha bisogno come abbiamo già visto, dell' attenzione focalizzata per realizzare l'[5]*integrazione* delle informazioni relative al ricordo.

L'attenzione *divisa* è uno dei fattori principali che inibisce la memoria esplicita, avviene quando si presta attenzione focalizzata solo ad un aspetto dell'esperienza, privilegiando quello non traumatico, mentre si resta inconsapevoli sull'aspetto sconvolgente, non divenendo consapevoli di tutti gli elementi dell'attenzione non focalizzata, i quali verranno a loro volta codificati e immagazzinati sotto forma di ricordi impliciti. La conseguenza inevitabile sarà l'incapacità di elaborare, con accesso alla modalità esplicita, il trauma. La mancata elaborazione del trauma è dovuto in sintesi ad una mancata integrazione di informazione in forma esplicita. Ancora, potremo asserire che il trauma è una mancata integrazione dell'informazione. L'altro nucleo che si attiva in caso di presenza non focalizzata è l'Amigdala – la quale, sotto effetto della stimolazione ipofisaria, ricopre un ruolo fondamentale nel coinvolgimento emozionale. L'Amigdala è deputata a gestire primariamente tutte le emozioni quali la rabbia, paura, eccitazione, in forma implicita, non consentendo all'ippocampo di selezionare le informazioni relative ed inserirle nella memoria a lungo termine al fine di renderle disponibili in una situazione futura, permettendo il ricordo delle origini passate di quelle emozioni.

Alla luce di quanto finora esposto, si evince l'importanza della comprensione del ruolo dell'attenzione focalizzata e di quella non focalizzata nella codifica del ricordo, in quanto diviene uno strumento di grande aiuto non solo nel venire a conoscenza dell'impatto del trauma sulla mente, ma di essere in grado di elaborare strategie utili alla sua risoluzione.

Con l'acquisizione della capacità di *essere mindful*, si potenzia l'accesso all'immaginario interiore e a risorse personali che si sarà in grado di impiegare, per apportare una modificazione intenzionale sul proprio stato interiore perturbato dall'esperienza

[5] In generale, il collegamento tra elementi differenziati di un sistema, ad esempio quello mentale, si ritiene che questo collegamento sia alla base della salute.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

traumatica. L'attenzione può avere dunque il ruolo importante nel post-traumatico di *regolatore* dei pattern configurati come traumatici, consentendo l'elaborazione di nuovi modelli per reintegrare l'emozione *disregolata.*

Da questa prospettiva, l'attenzione è da considerarsi uno strumento elettivo in campo terapeutico ma anche educativo (insegnanti e counselors), basti pensare all'insegnante che sappia catturare l'attenzione dei suoi allievi stimolando il loro immaginario, i ragazzi potranno sviluppare e accedere ad un solido bagaglio di conoscenze sull'esistenza e su se stessi.

Giunti a questo punto, non si dovrebbero avere dubbi in merito al fatto **che l'attenzione è il motore del cambiamento e dell'evoluzione.**

1.3 Il tempo dell'interiorità

Nella vita moderna siamo esposti ad un numero esponenziale di stimoli che costantemente e letteralmente *rapiscono* la nostra attenzione, facendoci scivolare sempre più spesso nel fenomeno del "multitasking".

Relativamente a questo tema riporto degli stralci tratti da un mio [6]articolo di qualche anno fa:

"Peculiarità spiccatamente femminile, quella del multitasking (capacità di fare più cose insieme), ben incarnata da Sara Jessica Parker nel lungometraggio "Ma come fa a fare tutto?".

[6] Monica Melis, Time In: stop al multitasking, ritorno al centro con la Mindfulness, articolo pubblicato sul sito web www.biomwell.com/infoyou-blog/, 2014

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Le donne *acrobate* spesso per scelta ma sempre più spesso per necessità, si ritrovano a *rocambolegiarsi* quotidianamente tra lavoro, figli e vita di coppia, nello sforzo di conciliare e rendere perfetto l'equilibrio tra vita professionale e menage familiare.
Questo prototipo di donna che è stato creato ed inviato in giro nel mondo, ha cominciato ad accusare segnali di disagio profondo generato dal conflitto che trova una sintesi nell'interrogativo "E' realmente possibile conciliare l'inconciliabile? " e ancora "devo necessariamente rinunciare al desiderio di famiglia, oppure una volta realizzato devo rinunciare alla mia professione, a ciò per cui ho studiato, faticato, devo rinunciare a me stessa"?

Noi donne siamo impareggiabili a girare la zuppa sul fuoco e con l'auricolare inserito rispondere all'amica che mi chiama e con una mano segnare un appunto nella lista delle cose da fare domani; con l'altra mano libera, fare una carezza al bambino per tranquillizzarlo che la cena è quasi pronta e la mamma ha la situazione ancora una volta sotto controllo, finora.

Un rischio troppo alto quello dell'equilibrista "del fare tutto a tutti i costi e farlo in modo perfetto".
Oggi le ricerche ed esperti del campo delle neuroscienze, psicologia e formazione dimostrano a pieno titolo che il *multitasking penalizzi la resa e l'equilibrio emotivo*, ed è ciò che sta accadendo. Il suggerimento è quello di rallentare e di focalizzarsi in un solo obiettivo per volta. La buona notizia: uscire dalla fenomenologia del dovere e della pluriconcentrazione, che frammenta le nostre vite, intrappolandoci per l'intero arco della giornata, è possibile!

Tempo dell'interiorità

Il mondo là fuori è carico di stimoli attraenti che catturano la nostra attenzione, derubandoci di quei benefici così significativi, derivanti dal tempo della riflessione interiore, a portare l'attenzione sui molteplici aspetti della vita mentale come sensazioni, pensieri, immagini ed emozioni. In particolare negli studi sulla Mindfulness ovvero il recupero della consapevolezza, è emerso che lo sguardo sul mondo interiore, condotto in modo da stabilizzare l'attenzione nel momento presente, creando uno stato ricettivo, di apertura, porta a numerosi benefici, che spaziano dal miglioramento della funzione

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

immunitaria, della regolazione del DNA al potenziamento della capacità di modulare le emozioni e l'attenzione stessa. Inoltre favorisce con facilità lo sviluppo di relazioni con sé stessi e con gli altri, basate su una maggiore compassione (sentire con) e gentilezza, e ancora, accresce la propensione alla *resilienza*, cioè la facoltà di affrontare le difficoltà e i problemi invece di evitarli o di venirne sopraffatti.

Essere *mindful* è un invito ad esserci piuttosto che a dover fare,

è l'invito esplicito a capire cosa si vuole e a perseguirlo.

…Così diviene inevitabile focalizzarsi su un obiettivo alla volta, con enorme vantaggio in termini di riduzione dello stress.

Basta liste di salvataggio

.

Le liste di salvataggio vanno ora sostituite dalle vere priorità, ciò in cui i managers di successo sono ben esperti, e non certo di elenchi di cose da fare.

Anche in ufficio pensiamo di non avere abbastanza tempo per fare tutto ma è perchè crediamo di sentire la necessità di dover fare troppo nel tempo che abbiamo. A ciò si aggiungano le fonti di distrazione, tiranneggiano a nostro sfavore posta elettronica, i colleghi che c'interrompono, le news di facebook e il cellulare che urla. Addio concentrazione, solo una corrente frenetica di 4000 pensieri al giorno che mutano dinamicamente ogni 14 secondi".

Dedicare del tempo alla riflessione interiore aumenta la resilienza, quella capacità che consente di affrontare più stabilmente problemi e sfide invece di evitarli. L'ideale è concedersi dei momenti per praticare quotidianamente il tempo dell'interiorità, anche attraverso attività dinamiche che richiedono un impegno motorio, passeggiata meditativa, meditazione camminata, Qigong, Yoga, Thai chi, Danze meditative, sono tutte pratiche che impiegano la Mindfulness, adatte anche ai giovani e a coloro che riscontrano particolari problemi a stare nell'immobilità. Quei cinque o dieci minuti al giorno di

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

interiorizzazione - che ci cambiano la vita – che per così brevi periodi di tempo può essere realizzata persino da bambini e adolescenti.

La mindfulness è l'*allena-mente* e cervello così come l'esercizio fisico lo è per il corpo che genera benefici integralmente su tutto l'organismo. E' da considerarsi l'*allenamento psicosomatico* per eccellenza che andrebbe regolarmente inserito nel proprio programma di benessere, nonché di prevenzione e mantenimento della condizione di salute.

1.4 Creatività e salute integrale

La prospettiva dell'*integrazione* resta il concetto fondamentale per giungere allo svelamento delle dinamiche di una vita libera e piena nella sua massima espressione creativa, è dunque alla base della conoscenza della natura stessa della **salute** e della ***creatività***. Quando ci riferiamo alla salute facciamo riferimento ad un funzionamento ottimale dell'organismo, all'interno di un sistema coerente e flessibile di flusso di energia stabile e regolare nel corso del tempo. La creatività è una modalità dell'essere in cui la vita può costantemente rinnovarsi con originalità espressiva sempre diversa, sia nell'esperienza interiore, sia nell'esplorazione esterna. L'integrazione si adempie

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

abbandonandosi alla corrente della vita per fluire attraverso questa all'insegna dell'armonia, mentre la mancanza di integrazione è data proprio dal contrario della fluidità ovvero della rigidità che genera ostacolo, caos, infine può arrivare, nei casi più pessimistici, ad una *dis-integrazione* definitiva della coerenza del sistema.

La salute e la creatività emergono con evidenza dal flusso spontaneo di vita integrato: le deviazioni di flusso sono all'origine della rigidità e del caos. Sappiamo che navigare il mare implica un moto irregolare, infatti delle volte si può avvertire uno stato di rigidità, sentirsi bloccati, apatici intrappolati in un'esistenza fin troppo prevedibile. In altri casi, si può essere sopraffatti da emozioni, ricordi che affiorano, immagini – in uno stato fuori controllo. Affinché la vita sia fluente deve emergere la creatività, che si esprime quando ci muoviamo *surfando* le onde del flusso vitale, talvolta speronando anche gli scogli della rigidità ma senza restarne impigliati a lungo.

Ciò di cui è importante divenire consapevoli è che l'integrazione è un processo che dura tutta la vita, non un obiettivo da raggiungere o un punto di arrivo. Quindi un processo che va mantenuto costantemente attivo muovendoci con "intenzione" verso la direzione della nostra vita. L'integrazione è il viaggio, non la destinazione.

La concezione di creatività a cui qui si fa riferimento non si limita unicamente all'espressione artistica, che solitamente è necessariamente infusa della sofferenza e del caos dello stato personale dell'artista, essa è solo una delle svariate forme di creatività possibili. Vivere una vita creativa, nel senso più esteso del termine, ha a che fare con la capacità di sapersi immergere costantemente ed emergere dal flusso di energia e informazioni che sgorgano ininterrottamente in modo rinnovato, come *percezione* di nuove prospettive inesplorate, di gesto spontaneo. La presenza è un'abilità emergente nelle nostre esistenze, in cui si è aperti e ricettivi nei confronti di sé stessi e degli altri, pronti a connettersi a entrare in rapporto, creando relazioni. La presenza affiora da una consapevolezza purificata dal giudizio e da qualunque aspettativa preesistenti.
Il collegamento tra raggruppamenti o *cluster* di *neuroni* all'interno delle aree della corteccia cerebrale viene denominato *integrazione intraregionale*. Quando invece, il collegamento avviene fra aree cerebrali diverse, si parla di *integrazione interregionale.* Una delle differenziazioni fra l'emisfero destro e quello sinistro della corteccia potrebbe

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

essere proprio che il sinistro sviluppa competenze specifiche nell'integrazione intraregionale, fornendo un'analisi dettagliata di un certo tipo di informazioni, mentre l'emisfero destro potrebbe essere più orientato verso l'integrazione interregionale – rendendo possibile un'elaborazione incrociata di dati ovvero di diverse modalità di collegamento, ad esempio percettive come vista e udito - permettendo sostanzialmente all'emisfero destro una percezione di contesto, quindi visione d'insieme di una data situazione.

Vivere in modo creativo è un'arte che sembra richiedere l'abilità della presenza consapevole all'esperienza momento dopo momento nel suo manifestarsi, evitando di essere assorbiti nel vigliacco processo di automatismi o di pregiudizi che inquinino la nostra percezione di contesto complessivo. E' possibile che questa presenza mentale scaturisca dalla differenziazione dell'attività di elaborazione dei due emisferi cerebrali. Inoltre si è osservato come le pratiche di *consapevolezza mindfulness* favoriscano che questa differenziazione dei processi d'integrazione intra e interregionali assicurino modalità diverse di conoscenza, mantenendo sempre aggiornate le informazioni in un flusso vitale di acquisizione, elaborazione e riorganizzazione che non venga inondato dai materiali emozionali relativi ai ricordi esistenziali che giungono alla corteccia , sempre indaffarata, super informata e con un orientamento tra futuro e passato. Per alcuni di noi liberarsi dalla tirannia potenziale dei meccanismi simili a quello del *rumore mentale* che offuscano la limpidezza dei processi del sé esperente, può divenire una sfida che dura tutta la vita. Vivere creativamente significa essere consapevoli di poter modificare continuamente il contesto esperienziale, affrancandoci da quei meccanismi oblianti e permettendo l'emersione di nuove possibilità esistenziali nella piena e spontanea espressione della loro natura emergente.
Quindi possiamo cogliere nella pratica della consapevolezza mindfulness uno strumento in grado di promuovere la salute in varie sfere della nostra vita, ma diventa anche un vero e proprio atteggiamento in grado di catalizzare la creatività nel vivere mediante l'integrazione dei processi dati da un sé narrante che è avvezzo a filtrare, analizzare, codificare e avere conferme e certezze sull''esperienza registrata, a controllare piuttosto che a percepire la sensazione dell'esperienza con un atteggiamento aperto e curioso. La difficoltà maggiore che l'essere umano dimostra in tutte queste dinamiche relative

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

all'esperienza soggettiva è liberarsi e accettare l'incertezza. In effetti la via per far fiorire le potenzialità è quella di abbracciare l'ignoto che è all'origine della creatività.
Questo è il tipo di atteggiamento da incarnare, in quanto consente non solo di mantenersi in salute, ma di mantenere la natura curiosa e spontanea di una vita creativa semplicemente apprendendo ad affidarsi al flusso dell'integrazione.

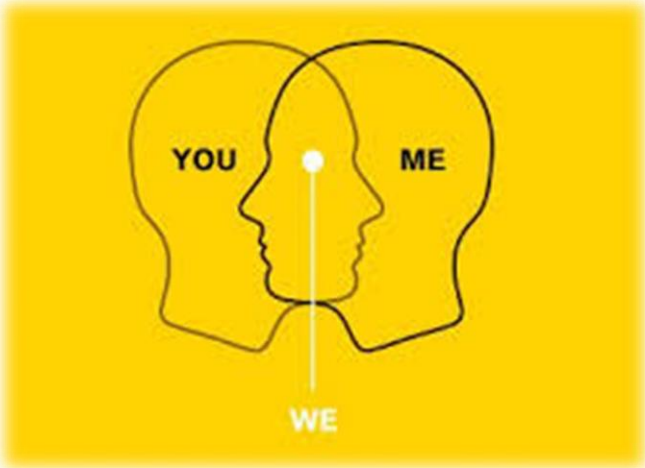
I frutti del potere della pratica della consapevolezza si evidenziano nell'apertura a nuove vie in vari campi di applicazione della vita quotidiana. Mettere a frutto questa pratica di attenzione cosciente trasforma il nostro atteggiamento mentale, sciogliendo le rigidità, gli attaccamenti e il caos legati agli stati familiari, vere e proprie *zone di comfort* nelle quali la mente ha sviluppato la tendenza malsana a perdersi. Infatti è nella familiarità che troviamo certezze mentre è dall'ignoto che si fugge inesorabilmente. Questi sono anche i modelli mentali che creano problemi alla salute. La consapevolezza conferisce la facoltà di scegliere e cambiare attivamente, saggiamente, mentre tutto questa sarà ostacolato o impossibile, se la nostra attenzione verrà calamitata verso l'esterno e resa succube degli stimoli ambientali, cosa che invece comporta il rischio di partecipazione passiva, cedendo il ruolo di guida nelle nostre vite, al carico di informazioni ed energia che pressantemente giungono dall'esterno. Tutta questa pressione è indubbiamente maggiore nella nostra era digitale, dove l'esposizione agli stimoli è esponenziale, l'impegno a fronteggiare tale sovrastimolazione rapida e caotica, è un impegno imponente che può essere affrontato con un ritorno coerente alla fonte interna, riorientando l'attenzione sul chi siamo, dove ci troviamo e perché, per comprendere con chiarezza dove stiamo andando. Tutto ciò impedisce il travolgimento negli stati mentali caotici, fuorvianti, dai quali possono scaturire solo comportamenti dettati dall'impulsività trascinando verso uno stato di *vibrazione bassa,* che mettono in evidenza tutto il carattere rigido della personalità. Così si rimane distanti da quel flusso armonioso emergente dalla corrente d'integrazione. Il fatto è che la presenza e la spontanea emersione del flusso di integrazione non sono prevedibili, possono solo generare incertezze. Ecco dunque il rifugiarsi ancora in quegli schemi ripetitivi e conosciuti seppure limitanti, che finiranno con l'insorgere inevitabile dell'alterazione dello stato di salute. Possiamo tranquillamente asserire che vivere una vita all'insegna della salute e della creatività richiede il coraggio di affrontare le nostre paure, è un vero e proprio atto di coraggio. Accogliere l'incertezza aprendosi alla

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

vulnerabilità è un percorso che dobbiamo affrontare nella presenza, non da soli ma sostenendoci nella presenza.

Una vita creativa non è essenzialmente creare qualcosa, bensì si tratta di vivere nella presenza accogliendo la realtà per quella che è. Un'esistenza improntata sulla creatività è percorsa anche dalla scossa della gratitudine per l'essere vivi. In conclusione, l'integrazione è quel processo che si diparte dall'interno di noi stessi, per poi aprirsi alla relazione con gli altri con una predisposizione di mente aperta. Così si assisterà ad un sé che emergerà progressivamente adornato di integrazione, generosità e gentilezza verso se stessi e verso gli altri – come conseguenza naturale.

1.5 Comunicazione integrativa: sviluppare la compassione nelle relazioni



La comunicazione può considerarsi integrativa quando implica uno scambio aperto di informazioni ed energia che consente al mondo interiore di ciascuna persona di differenziarsi liberamente, per poi sviluppare un rapporto basato sulla *compassione.*[7] Un rapporto basato sulla compassione favorisce l'instaurarsi di *relazioni sane,* in quanto vengono accolte le diversità e favorite le connessioni sia funzionali che strutturali del sistema comportando il libero flusso energetico e informativo.

[7] Termine dai molteplici significati, fra cui "sentire con" un'altra persona, percepire il dolore, e persino attuare comportamenti che contribuiscano ad alleviare la sofferenza altrui (come in un atto di compassione). Esiste anche una compassione universale (non rivolta a qualcuno in particolare), un senso di sollecitudine e cura per il mondo degli esseri viventi. Può esserci compassione anche verso se stessi – l'autocompassione" – che comprende tratti di gentilezza, accettazione, senso di appartenenza a un percorso umano più ampio e l'affrancarsi dai giudizi sul Sé

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

Ad esempio il genitore che aiuta il proprio figlio a scoprire le proprie passioni e a coltivare le proprie inclinazioni naturali durante la sua crescita, lo porterà a formare il proprio senso del Sé in modo differenziato dai genitori. Accompagnare in tal modo il figlio durante la sua crescita con dimostrazioni adeguate di interesse verso le sue passioni e interessi mano a mano che queste si evolvono, contribuisce a creare collegamenti fra i caratteri differenziati della relazione genitore-figlio. Una comunicazione integrativa esplicata con forme emotive basate sulla compassione, crea naturalmente connessioni tra il proprio mondo interiore e quello altrui, si matura la relazione (Io-Tu per passare al Noi). Il processo attraverso cui i bambini osservano le espressioni emotive dei genitori cercando un riscontro di comportamento nel sociale, è una connessione comunicativa in cui l'attività sinaptica dei circuiti neurali si intensifica rafforzandosi se la comunicazione è appunto di tipo integrativo. Questo processo è fondamentale per i bambini che apprendono a regolare una propria risposta emotiva adeguata e non condizionata, e a mantenere una naturale apertura che incoraggia a conoscere il mondo.

La comunicazione integrativa può essere coltivata in ogni tipologia di relazione interpersonale sana e potrebbe essere funzionale alla comprensione di come le relazioni sociali siano caratterizzate dalla presenza di fattori quali la longevità, la salute e il benessere. Può trattarsi di relazione tra amici, amanti, terapeuta e assistito, tra colleghi, genitore e figlio, insegnante e allievo, datore di lavoro e dipendente. Lo sviluppo costante e la crescita sana di una persona è resa possibile da relazioni basate sul sostegno reciproco, dunque mantenendo relazioni e comunicazione integrativa durante tutto il periodo di formazione e crescita. Ciò favorirà l'integrità espressiva del proprio senso del Sé, attraverso cui si tenderà naturalmente a coltivare relazioni sane, condividendo l'attenzione su qualcosa di diverso da sé. Ancora si svilupperà un'*attenzione congiunta* condividendo l'attenzione su un terzo oggetto. La condivisione dell'attenzione è realmente delineabile come unione di menti differenti che si coinvolgono in uno scambio di flusso di energia e informazioni la cui regolazione è attenzione.
Quando si arriva ad improntare un rapporto realmente basato sulla comunicazione integrativa, non solo si è in grado di essere presenti nella sofferenza altrui e prendersi cura degli altri incondizionatamente, ma si riesce a provare gioia e soddisfazione per la loro realizzazione. Questo processo designato come *gioia empatica* è di straordinaria

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

importanza per promuovere la prosperità delle relazioni di tipo integrativo, favorendo la vitalità dell'essere e della sua espressione creativa.

Comunicazione integrativa è quella relazione nell'ambito della quale ciascun membro coinvolto trae un beneficio da questa forma di relazione caratterizzata da sintonia e connessione, tanto da infondere una corrispondente sensazione di rinnovata spontaneità e novità verso la vita. Inoltre, essa crea uno spazio di apertura e di possibilità, in cui la vulnerabilità di sé e dell'altro vengono riconosciute e rispettate, onorando il valore della verità. In uno spazio simile la risoluzione ai problemi è resa decisamente semplificata ed efficace dallo spirito collaborativo. Per alcune persone la tendenza ad adottare questo tipo di comunicazione è naturale, per altre può rendersi necessario sviluppare prima di tutto lo *stato interiore di presenza* per far si che questa comunicazione si possa realizzare. Se si è in preda a stati emotivi di incertezza, dubbio, confusione, invidia o astio, sarà improbabile sviluppare una comunicazione integrativa, quindi il lavoro della pratica Mindfulness aiuterà in questo senso, portando inizialmente l'attenzione sull'interiorità per poi dirigersi verso l'esterno.

Per mantenere una buona comunicazione integrativa in tutte le relazioni interpersonali ed in particolare partendo proprio da quella genitore-figlio, in quanto è quella della via di formazione dove soprattutto nell'adolescenza si riscontra la fase di più attivo rimodellamento dell'area della corteccia prefrontale del cervello, è fondamentale imparare a riconoscere le differenze tra uno stato *reattivo* ed uno *ricettivo.* In questa fase della vita, gli adolescenti risultano essere impulsivi e nonostante possano risultare consapevoli degli svantaggi derivanti da una certa condotta, sono portati ad enfatizzarne

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

solo i benefici (eccitazione, divertimento, le novità, i benefici sociali) il loro cervello non si sensibilizza sul pericolo delle conseguenze di un dato comportamento, così correndo spesso dei rischi che potrebbero evitare. Uno stato reattivo che è praticamente il più diffuso tra le persone, è quello caratterizzato dalle reazioni *attacco-fuga-irrigidimento le quali* scaturiscono spesso dai "*no"* subiti e spesso in presenza di una minaccia; mentre al sentirsi ripetere la parola "*si"*, generalmente si allenta la reattività e si passa ad uno stato di apertura ricettiva. In questo stato si assiste ad un rilassamento muscolare e la distensione della mente che si espande verso gli altri, si è più presenti anche alle sensazioni interiori e capaci di una piena regolazione delle nostre interazioni. Quello del *sì* è lo stato ricettivo funzionale alla comunicazione integrativa.
Dunque diventa molto utile imparare a discernere quando si ci si trova in uno stato piuttosto che nell'altro, soffermandosi a riflettere sulla propria disposizione interiore, in modo da essere anche in grado di modificarla passando da uno stato reattivo e non integro ad uno ricettivo e integro. Solo così saremo pronti per relazionarci in modo sano e aperto all'emergere di connessioni integrative.

Nel programma di pratica Mindfulness Immaginale, viene fornito un aiuto molto efficace per realizzare relazioni armoniche del tipo descritto, trasmettendoci il primo passo necessario di rivolgere l'attenzione all'interno, totalmente sul proprio sentire interiore come premessa indispensabile per divenire successivamente ricettivi verso ciò che incontreremo all'esterno. Per questo possiamo asserire che la comunicazione integrativa prende avvio dall'interno procedendo verso l'esterno. Un passo successivo è quello di meditare sul proprio vissuto relazionale, prendendo spunto dai nostri attaccamenti, alle figure più significative del nostro passato, al fine di rendere emergenti gli attaccamenti dell'adulto che siamo diventati. Un esempio ricorrente sono le esperienze del rifiuto, della delusione o della confusione e incertezza vissuta nell'infanzia delle quali resta impressa la memoria di una ferita profonda che ci portiamo nella vita da adulti, e che ci renderà inconsapevolmente riluttanti ad aprirci verso il prossimo con curiosità e arrendevolezza. E' evidente che la memoria rappresenta in questi casi un forte condizionamento per la mente e un limite all'essere liberi.

La sintonia e la connessione con gli altri è un qualcosa che possiamo consapevolmente coltivare applicando l'osservazione, la conoscenza, ed in base a queste l'azione regolata

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione

che ci permetterà di fare il nostro ingresso nel mondo delle incertezze incontrollabili delle relazioni compiendo i giusti passi per un coinvolgimento totale nell'esperienza con l'altro. Naturalmente per chi porta cicatrici di ferite passate sarà un po' più difficile e occorrerà maggiore pazienza.

Una pratica molto efficace per sviluppare il *senso relazionale* rapportandoci con gli altri in modo maturo spontaneo possono essere alcuni esercizi sugli *opposti*, dove si lavora a coppie, dove si instaura un dialogo motorio che sarà incoraggiato inizialmente dalla musica e successivamente avrà risvolti sorprendenti e inaspettati. Tutti gli esercizi degli opposti lavorano sul riconoscimento delle energie con cui entriamo in contatto e la nostra risposta in merito a questi stimoli, rendendoci consapevoli di tutti i nostri sensi per incontrare l'*altro.* Alcuni di questi esercizi sono riportati nella seconda parte di questo corso, dedicata alle pratiche psicocorporee. Questi esercizi si sono dimostrati strumenti validissimi per sviluppare la piena ricettività ed il senso di connessione integrata con il resto del mondo. Questo risultato favorisce la comprensione di quanto siamo connessi gli uni con gli altri, che il nostro senso di esistere non è confinato dai limiti del corpo fisico, ma la nostra identità può essere percepita come qualcosa di molto più esteso non solo ai rapporti correnti attivi nel presente, ma anche a quelli dei nostri avi e con le generazioni future. Con la Mindfulness si può arrivare ad un "Io" sconfinato rispetto al limite epidermico e percepirlo confluire in un "noi", aprendoci ad una prospettiva della vita in cui attribuire un senso più ampio e profondo della nostra identità nel mondo.

CENTRO DI RICERCA ERBA SACRA; www.erbasacra.com
Dispense del Corso Mindfulness Immaginale solo per uso didattico.
Copia personale dello studente. Vietata la riproduzione