



Associazione Due Fiumi

per la diffusione del modello
comunicativo evolutivo
duefiumiassociazione@gmail.com

Date e orario:

18 ottobre
22 novembre
13 dicembre
10 gennaio

orario: 15,00 – 19,00

Costo:

€ 160 + € 10 tess. ass. *

Sede:

Casa del popolo
San Bartolo a Cintoia
Via S. Bartolo a Cintoia 95

Partecipanti:

min. 10—max. 15

Non è prevista la partecipazione a singoli incontri.

Iscrizioni:

Entro il 15 ottobre

tramite bonifico di c/c postale:

codice IBAN IT65Y076010-
2800001006798225
intestato a Sandra Raddi
presidente dell'Associazione.

Sabato 11 ottobre

10,00 – 12,00
15,30 – 19,30
c/o Libreria delle donne
via Fiesolana 2/B - FI
tel. 055 240384

Vivere in connessione con il corpo, vivere con la mente nel presente Workshop di Tai Chi & Mindfulness

Condotta da Elena Sogaro e Roberto Di Rubbo

In questo anno è stato realizzato un percorso sul tema della relazione e della connessione con il proprio corpo e la propria mente. Dalle richieste espresse dai partecipanti e dall'interesse manifestato da coloro che non hanno potuto essere presenti in quell'occasione, nasce il progetto di un Workshop di Tai Chi & Mindfulness.

Il Workshop, articolato in **incontri seminariali a cadenza mensile**, si propone come uno spazio di approfondimento dell'esperienza, in cui i partecipanti avranno modo di sperimentare livelli di complessità crescente di pratica integrata delle due discipline.

Il filo conduttore degli incontri seminariali riguarderà la **relazione con se stessi** (con il proprio corpo, con la propria mente) e il sentimento della **compassione**, intesa come proprietà emergente della **relazione** sia **con se stessi** che **con l'altro**, secondo la visione del Modello Comunicativo Evolutivo.

Il focus sarà la promozione del **principio organizzativo della connettività** tra diverse parti di sé (livello fisico, emotivo e mentale della propria Frontiera Personale), con altre Frontiere Personali, con altri corpi.

Il Workshop prevede l'**apprendimento** da parte dei partecipanti, **in modo naturale**, attraverso l'esperienza in prima persona, nel rispetto dei principi individuati dal MCE come necessari a promuovere e favorire il cambiamento psico-fisico, in direzione evolutiva: rispetto per la Frontiera Personale, supporto e non interferenza con le capacità auto-curative naturali della persona, concordanza tra comportamenti e principi organizzativi pertinenti alla relazione.

E' dedicato sia a chi si avvicina per la prima volta alle discipline del Tai Chi Chuan e della Mindfulness, sia a chi ha già avuto occasione ed esperienze di pratica.

La pratica della Mindfulness segue la pratica del Tai Chi; in entrambe le sessioni sono previsti spazi di condivisione e di sintesi dell'esperienza.

Il corso prevede l'apprendimento degli elementi di base per favorire la prosecuzione della pratica in autonomia.

E' consigliato l'utilizzo di un abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica e di un tappetino o una coperta.

Informazioni e prenotazioni:

tel: 3332532719
ore 14 - 17
dal lunedì al venerdì

* L'Associazione di promozione sociale può rivolgere le proprie iniziative solo agli associati. La tessera associativa sottoscritta in questa occasione avrà validità per tutto l'anno 2015.

WorkShop di TAI CHI & MINDFULNESS



In questo anno è stato realizzato un percorso sul tema della relazione e della connessione con il proprio corpo e la propria mente. Dalle richieste espresse dai partecipanti e dall'interesse manifestato da coloro che non hanno potuto essere presenti in quell'occasione, nasce il progetto di un Workshop di Tai Chi & Mindfulness.

Il Workshop, articolato in incontri seminariali a cadenza mensile, si propone come uno spazio di approfondimento dell'esperienza, in cui i partecipanti avranno modo di sperimentare livelli di complessità crescente di pratica integrata delle due discipline.

Il filo conduttore degli incontri seminariali riguarderà la **relazione con se stessi** (con il proprio corpo, con la propria mente) e il sentimento della **compassione**, intesa come proprietà emergente della **relazione** sia **con se stessi** che **con l'altro**, secondo la visione del Modello Comunicativo Evolutivo.

Il focus sarà la **promozione del principio organizzativo della connettività** tra diverse parti di sé (livello fisico, emotivo e mentale della propria Frontiera Personale), con altre Frontiere Personali, con altri corpi.

Il Workshop prevede l'**apprendimento** da parte dei partecipanti, **in modo naturale**, attraverso l'esperienza in prima persona, nel rispetto dei principi individuati dal MCE come necessari a promuovere e favorire il cambiamento psico-fisico, in direzione evolutiva: rispetto per la Frontiera Personale, supporto e non interferenza con le capacità auto-curative naturali della persona, concordanza tra comportamenti e principi organizzativi pertinenti alla relazione.

E' dedicato sia a chi si avvicina per la prima volta alle discipline del Tai Chi Chuan e della Mindfulness, sia a chi ha già avuto occasione ed esperienze di pratica.

La pratica della Mindfulness segue la pratica del Tai Chi; in entrambe le sessioni sono previsti spazi di condivisione e di sintesi dell'esperienza.

Il corso prevede l'apprendimento degli elementi di base per favorire la prosecuzione della pratica in autonomia.

Il Workshop è articolato in 4 incontri a cadenza mensile della durata di quattro ore.

E' consigliato l'utilizzo di un abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica e di un tappetino o una coperta.

E' aperto ad un massimo di 15 partecipanti. Non è prevista la partecipazione a singoli incontri.

Conduttori:

Elena Sogaro, Psicologo, Specialista in Psicologia Clinica e Psicoterapia.

Specializzata in psicoterapia psicodinamica, si avvicina all'Approccio Comunicativo di Psicoterapia di Langs e si forma dal 2002 al 2009 nel Modello Comunicativo Evolutivo di Psicoterapia attraverso un training personale, continuativo, con la Dr.ssa Maria Gina Meacci. Dal 2005 lavora con il Modello Comunicativo Evolutivo nell'ambito della psicoterapia individuale, di gruppo e di consulenza alle organizzazioni. Dal 2010 approfondisce gli studi sul tema della Complessità e sulle applicazioni del MCE in ambito lavorativo e nelle terapie mente-corpo. Impegnata nella diffusione del MCE, è autrice di articoli e comunicazioni scientifiche sul Modello Comunicativo Evolutivo di Psicoterapia, per congressi nazionali e internazionali.

Pratica le discipline del Tai Chi Chuan, dello Hsing-I e del Pa-kua, perfezionando costantemente la propria formazione come istruttore dal 2002, con il rappresentante italiano della Scuola Cheng Ming, P. Belpassi, e con il caposcuola della Scuola Internazionale Cheng Ming di Taiwan, M° Wang Fu Lai.

Roberto Di Rubbo, Medico Chirurgo, Specialista in Psichiatria, Specialista in Psicoterapia, Master in Mindfulness (Università di Firenze).

Negli anni '80 incontra Robert Langs ed apprende l'Approccio Comunicativo di Psicoterapia Psicoanalitica; dal 1992 al 1994, supervisionato dalla Dr.ssa Maria Gina Meacci, apprende il Modello Comunicativo Evolutivo ed incomincia a praticarlo nelle sedute di Psicoterapia Psicoanalitica; nel 1994 si specializza in Psichiatria all'Università di Messina con la tesi: "Moderne teorie sull'interpretazione: il Modello Comunicativo Evolutivo di Psicoterapia". Dal 1992 pratica la Psicoterapia Psicoanalitica con il Modello Comunicativo Evolutivo. E' autore di articoli sul Modello Comunicativo Evolutivo di Psicoterapia e di comunicazioni scientifiche per congressi nazionali e internazionali.

Nel 1981 inizia la pratica della Meditazione Vipassana. Nel 1998/99/2000 incontra e si istruisce con Howard H. Lee, curatore cinese (fra gli altri dell'antropologo Carlos Castaneda che gli dedicò il libro "Il fuoco dal profondo"), da cui apprese passi di Kung Fu meditativo che ha sempre continuato a praticare. Nel 2001 incontra il maestro buddhista tibetano Sogyal Rinpoche, (autore, fra l'altro, de "il libro tibetano del vivere e del morire") con cui continua ad istruirsi sulla meditazione Vipassana. Nel 2012 consegue il master in Mindfulness presso l'Università di Firenze.

Programma del Workshop

1° incontro

Sessione di Tai Chi Chuan:

Respirazione e Rilassamento: esperienze di rilassamento passivo, consapevole e vigile.

Elementi di Zhan Zhuang e Nei Kung: meditazione in piedi e sviluppo della forza interna.

Studio e pratica dell'apertura della Forma di Tai Chi Chuan: ascoltare il corpo, calmare la mente.

Elementi propedeutici di Tou Shou (*Sticking hands*): ascolto non giudicante del proprio corpo e dell'altro.

Sessione di Mindfulness:

Introduzione alla Mindfulness.

Esercizio dell'uvetta.

Restituzione.

2° incontro

Sessione di Tai Chi Chuan:

Il Baricentro, il Radicamento (*Grounding*): Autosostenersi.

Zhan Zhuang e Nei Kung: meditazione in piedi e sviluppo della forza interna.

Studio e pratica della Forma di Tai Chi Chuan: radicarsi con naturalezza nel presente.

Esercizi in coppia di Tou Shou (*Sticking hands*): naturalezza del contatto con l'altro.

Sessione di Mindfulness:

Meditazione sul Respiro.

Restituzione.

3° incontro

Sessione di Tai Chi Chuan:

L'Equilibrio (*Balance*): Flessibilità e energia

Elementi di Zhan Zhuang e Nei Kung: meditazione in piedi e sviluppo della forza interna.

Studio e pratica della Forma di Tai Chi Chuan: connessione e integrazione.

Esercizi in coppia di Tou Shou (*Sticking hands*): uso pertinente dell'energia.

Sessione di Mindfulness:

Breve Meditazione sul Respiro.

Meditazione Camminata.

Restituzione.

4° incontro

Sessione di Tai Chi Chuan:

Modulare i Pieni e i Vuoti del Corpo e della Mente: prontezza mentale e consapevolezza.

Elementi di Zhan Zhuang e Nei Kung: meditazione in piedi e sviluppo della forza interna.

Studio e pratica della Forma di Tai Chi Chuan: presenza fisica e mentale.

Esercizi in coppia di Tou Shou (*Sticking hands*): centratura, circolarità, connettività.

Sessione di Mindfulness:

Breve Meditazione sul Respiro.

Meditazione di Gentilezza Amorevole.

Restituzione.

WorkShop di TAI CHI & MINDFULNESS



Approfondimento

Trascurriamo la maggior parte della nostra vita in modalità "pilota automatico", in cui il corpo (presente) fa una cosa e la mente (altrove, e perciò assente) un'altra. Promuovere la connessione tra il corpo e la mente significa imparare a "*prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza, momento per momento, con intenzione, nel presente ed in modo non giudicante*" (Kabat-Zinn, 2006).

A questo servono le discipline del Tai Chi Chuan e della Mindfulness.

Negli incontri i partecipanti avranno l'opportunità di sperimentare la pratica sinergica di queste due discipline. Essa si articola nel rispetto dei principi individuati dal MCE come necessari a promuovere e favorire il cambiamento psico-fisico, in direzione evolutiva: rispetto per la Frontiera Personale, supporto e non interferenza con le capacità auto-curative naturali della persona, concordanza tra comportamenti e principi organizzativi pertinenti alla relazione.

La pratica integrata di Tai Chi e Mindfulness offre una duplice opportunità, in grado di assecondare diverse inclinazioni e bisogni personali nei successivi momenti del percorso di apprendimento.

Con la pratica le persone possono sperimentare l'aumento di presenza fisica e mentale e un utilizzo più pertinente dell'energia che da essa deriva. L'incremento della capacità di autodifesa psichica, dell'amorevolezza e della consapevolezza non giudicante contribuiscono a migliorare in modo naturale il funzionamento della frontiera interpersonale.

La pratica della Mindfulness segue la pratica del Tai Chi; in entrambe le sessioni sono previsti spazi di condivisione e di sintesi dell'esperienza.

Il corso prevede l'apprendimento degli elementi di base per favorire la prosecuzione della pratica in autonomia.

Cos'è il Tai Chi Chuan?

Si tratta di uno stile interno delle arti marziali cinesi che include sia movimenti corporei che respirazione e training di consapevolezza.

Praticando semplici posizioni del corpo che fluiscono lentamente l'una nell'altra in modo continuo e morbido si raggiunge l'aumento della consapevolezza, della capacità di percepire Armonia, Calma e Unità nel Movimento. Il Tai Chi migliora le capacità di autodifesa fisica e psichica della persona e insegna il contatto con l'altro senza l'uso della forza esterna.

In cosa consiste la pratica?

Meditazione in piedi o Zhan Zhuang e sviluppo forza interna o Nei Kung: per armonizzare il respiro, apprendere il rilassamento attivo, aumentare l'energia e migliorare l'ascolto del corpo.

Pratica della Forma: porta la mente in uno stato di consapevolezza nel tempo e nello spazio, permette al corpo di radicarsi con naturalezza nel presente.

Tui Shou: Esercizi in coppia di centratura e bilanciamento, per imparare l'utilizzo pertinente dell'Energia per assorbire, respingere, lasciar passare, cambiare direzione, difendersi, deviare...

Cosa indica la parola Mindfulness?

Essa è la traduzione inglese della parola Sati, che in lingua Pali significa "Attenzione consapevole".

Praticare la Mindfulness ha lo scopo di sviluppare un particolare stato mentale: la consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento,

a) con intenzione; b) nel presente; c) in modo non giudicante.

In cosa consiste la pratica?

Esercizio dell'Uvetta (introduttivo): mette in evidenza come nella nostra vita, anche nei dettagli apparentemente più insignificanti, viviamo con in Modalità Automatica quasi costantemente.

Meditazione Camminata: per riportarsi veramente al momento che stiamo vivendo. La consapevolezza momento per momento ci aiuta a stabilire la differenza fra affidarci al "Pilota Automatico" e sapere cosa stiamo facendo proprio mentre lo stiamo facendo, nelle azioni apparentemente più banali.

Meditazione sul Respiro (dalla Meditazione Vipassana, o di Visione Profonda, della tradizione buddista Theravada): "E' straordinario quanto risulta liberatorio sentirsi capaci di vedere che i nostri pensieri sono solo pensieri e non sono "noi" né la realtà(...) la semplice azione di riconoscere i nostri pensieri come pensieri e basta può liberarci dalla realtà distorta che essi spesso creano e conferirci una maggiore lucidità e il senso di poter gestire meglio la nostra vita" (Kabat-Zinn, 1990).