

VIVERE IN CONNESSIONE CON IL CORPO, VIVERE CON LA MENTE NEL PRESENTE: PERCORSO DI TAI CHI & MINDFULNESS

Questa proposta nasce dall'interesse comune di alcuni soci per l'applicazione del Modello Comunicativo Evolutivo agli interventi psico-corporei.

I temi del percorso sono 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 MCE.

Il corso prevede l'apprendimento da parte dei partecipanti, in modo naturale, attraverso l'esperienza in prima persona.

Trascuriamo 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.

Il corso si svolge in 10 incontri della durata di circa tre ore.

E' consigliato un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica. Per eventuali esercizi a terra è utile portare un tappetino o una coperta.

E' aperto ad un massimo di 15 partecipanti.

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 la disciplina del Tai Chi Chuan dal 2002, perfezionando costantemente la propria formazione come istruttore, 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.

Approfondimento

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: 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).