

Programma

Cosa è la mindfulness

Sono sempre più numerosi, gli ambiti scientifici in cui si tiene conto dell'interazione mente/corpo evidenziando come la reazione ad un disagio o ad una malattia, sia condizionata dal nostro stato mentale che influisce sulle prospettive di gestione del problema (o di guarigione)...

Da qui l'importanza di coltivare uno stato mentale che permetta di attraversare le situazioni difficili della vita (malattie, eventi stressanti, abitudini dannose o compulsive) dandoci la possibilità di rimanere stabili e centrati... La prospettiva della mindfulness introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza. E' un modo per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente; un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattie, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana; una capacità intrinseca a noi esseri umani da sempre, che va semplicemente riscoperta.

Gli incontri, della durata di 2 ore circa ciascuno, prevedono parti teoriche ed informative e parti esperienziali, dove i partecipanti apprenderanno, attraverso varie tecniche specifiche ad allenare e sviluppare la loro consapevolezza riguardo al corpo (senso di fame e sazietà; propriocezione corporea ecc.) ai propri stati emotivi e attraverso la messa a fuoco e la gestione degli stessi e dei pensieri intercorrenti. Inoltre si spiegheranno i concetti di metabolismo, dispendio energetico, macronutrienti e micronutrienti. Si parlerà della composizione degli alimenti, della piramide alimentare e si daranno dei consigli per un'alimentazione sana ed equilibrata.

Parte integrante del corso, saranno: momenti di condivisione di gruppo sulle esperienze riguardo agli esercizi proposti; piccoli filmati; schede riguardo alle attività svolte ogni settimana nonché il supporto di dispense, di 1 CD (per accompagnare la pratica a casa) e di una bibliografia di approfondimento .



Mindfulness e alimentazione

Oggigiorno, per molte persone, mangiare è diventato un grande fattore di stress che crea insoddisfazione e frustrazione, piuttosto che piacere. I motivi possono essere vari: la mancanza di tempo a disposizione; la non accettazione della propria immagine corporea; l'utilizzo del cibo come compensazione o spostamento nei momenti difficili; una non adeguata informazione sul valore nutritivo dei cibi. Se è vero che noi siamo ciò che mangiamo, (e come mangiamo) questo ci fa capire come possa essere distruttivo per il corpo e per la qualità della vita, il mangiare velocemente e male. Cambiare le proprie abitudini alimentari ed il proprio rapporto col cibo, può risultare altamente trasformativo, su tutti i piani: fisico, psicologico e mentale.

Benefici

Sviluppare consapevolezza durante il mangiare, ci permette di alleviare lo stress digestivo e migliorare il metabolismo; di passare da un'alimentazione sregolata ad un recupero del gusto e del desiderio reale; di gestire il peso e di recuperare il piacere di alimentarsi attraverso la riscoperta dei sensi associati al cibo.