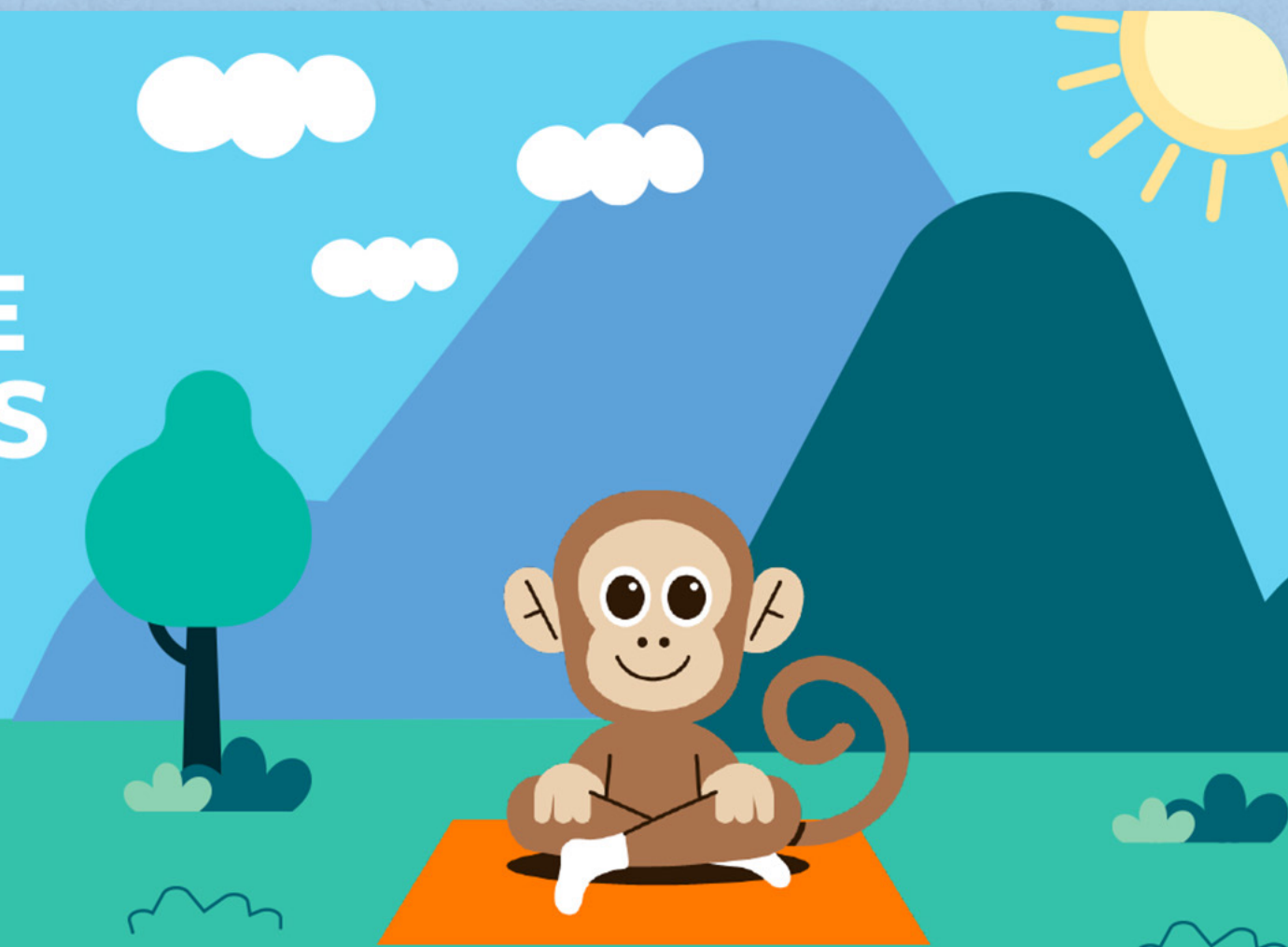


Erickson

# PRIME PRATICHE DI MINDFULNESS

16 settembre, ore 17:00



Webinar con **MARCO PONTIS**

Didattica  
Universale

Educare alla  
conoscenza, al  
rispetto e alla  
valorizzazione di  
tutte le  
differenze

Educazione  
cognitivo-  
emotiva

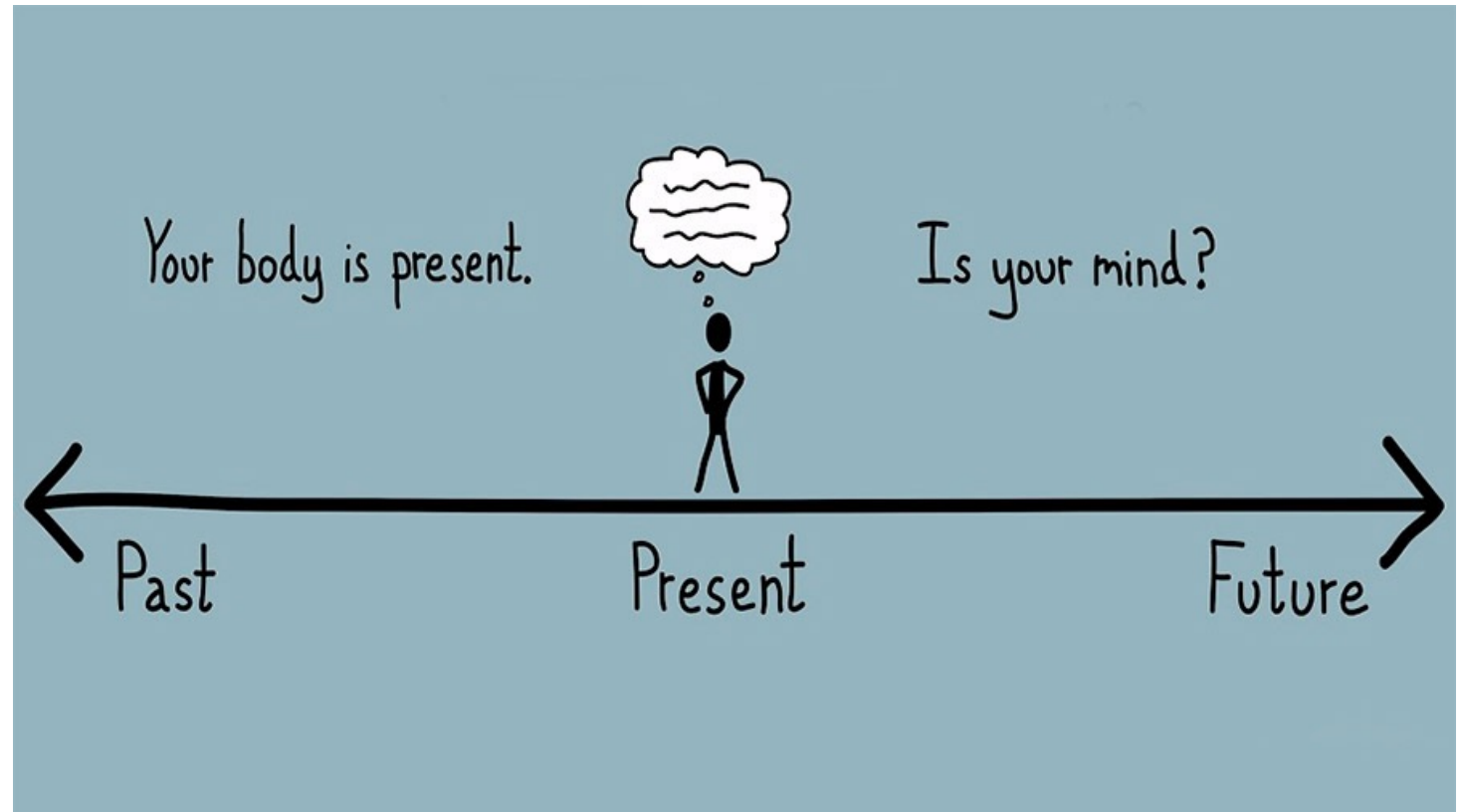
# Mindfulness

---

*Mindfulness* significa prestare attenzione al momento presente in un modo particolare:

- a) con intenzione
- b) al momento presente
- c) in modo non giudicante

(Jon Kabat-Zinn)



# Conoscere la nostra mente

- In senso tecnico, mindfulness è quello che sorge quando si presta attenzione, in modo intenzionale e senza pregiudizi, al momento presente.
- Dunque la consapevolezza è una capacità con cui tutti abbiamo familiarità, ma alla quale siamo contemporaneamente estranei.
- Così l'allenamento a praticare è proprio il coltivare una risorsa che è già nostra. Non bisogna andare da nessuna parte, non bisogna conquistare nulla, bisogna però imparare a prendere dimestichezza con un funzionamento mentale che, solitamente, ignoriamo.

(J. Kabat-Zinn)

# Disinserire il «pilota automatico»



Mind Full, or Mindful?

# Qui e ora

«Per le giovani generazioni, il presente è caratterizzato da un tempo veloce e ritmi frenetici, da iperstimolazione, iperconnessione e attività che si susseguono senza sosta in un multitasking perpetuo.

Per questo diventa sempre più necessario aiutare anche i più giovani a trovare, coltivare e ritagliarsi momenti per riappropriarsi delle dimensioni proprie della consapevolezza e dell'attenzione verso sé stessi e verso il mondo che li circonda»

(Sofia Cramerotti)

# Ritrovarsi...

---

Ritrovare la dimensione di ascolto del proprio corpo, delle proprie sensazioni e dei pensieri che abitano la nostra mente e il nostro presente...

---

Esplorare la comunicazione tra corpo e mente

---

Ascoltare il corpo che ci invia continuamente dei messaggi, troppo spesso ignorati nella «corsa quotidiana»

---

Imparare a conoscere meglio la propria mente che tende a ipotizzare continuamente il futuro e a rimuginare il passato rimanendone spesso intrappolata...



# Educare alla consapevolezza

«Significa anche lavorare sulle pratiche interpersonali, basate innanzitutto sul rispetto e sulla gentilezza verso se stessi e verso gli altri, sulle relazioni improntate a una sospensione del giudizio e volte invece a un ascolto autentico dell'altro»

S. Cramerotti



# Un percorso educativo

- Ti diamo il benvenuto in questo percorso educativo che ti aiuterà a sviluppare la consapevolezza e l'attenzione e a conoscerti meglio...
- Cercheremo insieme di allenare la capacità di notare le sensazioni che provi nel tuo corpo, i pensieri che scorrono nella tua mente e le emozioni che provi.
- Impareremo, passo dopo passo e momento dopo momento, a prestare attenzione all'attimo presente, lasciando passato e futuro al di fuori del nostro focus di osservazione.
- Pian piano potrai accorgerti che questo percorso aiuterà il tuo corpo e la tua mente a comunicare meglio tra loro...

(Giorgia Sanna e Marco Pontis )

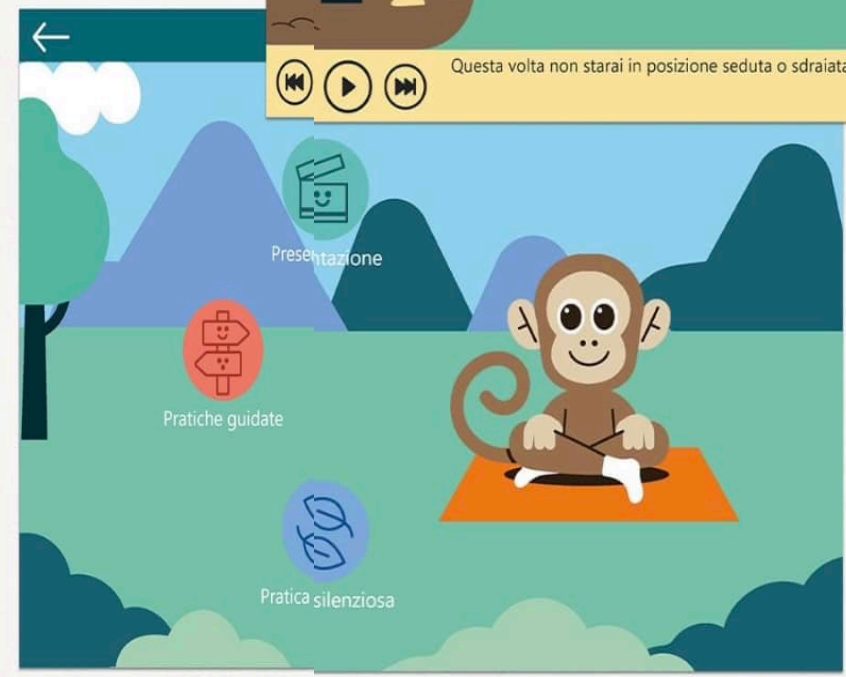




LIBRO

DIARIO

WEB APP



## Giorno 1

### Come ti senti prima di iniziare la pratica?



Benissimo



Bene



Così così



Triste



Arrabbiato/a

### Quale pratica hai fatto oggi?

Respiro

Corpo intero

Suoni

Camminata

Cibo

Amicizia

Montagna

Parti del corpo

Silenziosa

### Come ti senti ora, dopo esserti concesso il tempo di fare e osservare che cosa è accaduto durante la pratica?



Benissimo



Bene



Così così



Triste



Arrabbiato/a

### Spiega brevemente che cosa hai provato.

---



---



---



---



---

La gentilezza dovrebbe diventare il modo naturale della vita, non l'eccezione.

(Buddha)

### Che cosa hai sentito e osservato con maggiore chiarezza? Puoi indicare più opzioni.

#### Il respiro. Dove lo sentivi di più?

Narici

Petto

Pancia

Tutto il corpo

#### Le sensazioni del corpo. Che cosa hai sentito soprattutto?

Pulsazioni

Formicolii

Punti di pressione

Dolori

Intorpidimento

Pensieri

La temperatura (caldo o freddo)

#### I pensieri. Che cosa hai osservato?

Ho visto subito quando sorgevano pensieri e li ho lasciati andare

Ho visto subito quando sorgevano pensieri ma ho faticato a lasciarli andare

Ho notato tanti pensieri e un po' di fatica a lasciarli andare

Ho notato tanti pensieri e molta fatica a lasciarli andare

Ricorda che qualunque cosa tu abbia osservato va bene. Avere tanti pensieri non significa che non si stia praticando bene; anzi, complimentati per la capacità di notare che cosa accade in te momento dopo momento.

### C'è qualche pensiero in particolare che hai lasciato andare?

---



---



---

### Vuoi esprimere un pensiero di gratitudine verso di te o verso qualcuno o qualcosa che rende la tua vita bella?

---



---



---



---

## Focus

- I giochi e le pratiche proposti non prevedono dei riscontri del tipo giusto/sbagliato: il focus non è la prestazione o l'acquisizione di conoscenze ma la sperimentazione del benessere e l'accoglienza di sé che abbraccia punti di forza e fragilità personali.

# Accessibilità e UDL

- Per rendere il più possibile le attività «accessibili a tutte/i» abbiamo rappresentato le informazioni attraverso audio, immagini, testo. In questo modo la web app permette l'adattabilità al singolo fruitore fornendo alternative per l'informazione visiva e uditiva e offrendo diversi modi di personalizzare la fruizione dei contenuti (audio, audio sottotitolato, testi in minuscolo e maiuscolo ecc.).
- L'utilizzo dei materiali e della web app potrà permettere anche a tutto il team docente o consiglio di classe di realizzare attività programmate e condivise in gruppo, anche in maniera multi e interdisciplinare, garantendo agli alunni una serie di mezzi di coinvolgimento (interattività, collaborazione in gruppo, tutoring, auto-apprendimento) per favorire la motivazione ad apprendere e il collegamento delle nuove informazioni con le conoscenze pregresse.
- Le pratiche proposte possono essere utilizzate da chiunque voglia approcciarsi per la prima volta alla mindfulness...

## PRIME PRATICHE DI MINDFULNESS

GIORGIA SANNA E MARCO PONTIS

© 2022 EDIZIONI CENTRO STUDI ERICKSON S.P.A  
TUTTI I DIRITTI RISERVATI. VIETATA LA RIPRODUZIONE CON QUALSIASI MEZZO EFFETTUATA, SE NON  
PREVIA AUTORIZZAZIONE DELL'EDITORE.

## CENTRO STUDI ERICKSON

IL CENTRO STUDI ERICKSON È STATO FONDATAO NEL 1984 SULL'ESPERIENZA DI UN CENTRO STUDI SUI PROBLEMI DELLA RIABILITAZIONE E DELL'INSERIMENTO SOCIALE DELLE PERSONE CON DISABILITÀ MENTALE, PROMOSSO FIN DAL 1979 DA DUE SPECIALISTI DI QUESTA MATERIA, GLI PSICOLOGI DARIO IANES E FABIO FOLGHERAITER. POICHÉ PER IL LAVORO DI RECUPERO E INTEGRAZIONE, CHE GIÀ IMPEGNAVA UN NOTEVOLE NUMERO DI OPERATORI, MANCAVANO UNA CULTURA SPECIFICA E STRUMENTI OPERATIVI ADEGUATI, IL CENTRO STUDI ERICKSON HA SVOLTO UN'OPERA PIONIERISTICA DI DOCUMENTAZIONE DI ESPERIENZE E METODOLOGIE DEL MONDO ANGLOSASSONE (GRAN BRETAGNA E USA), ED È NATA COSÌ UN'ATTIVITÀ EDITORIALE E DI FORMAZIONE CHE ORA, GRAZIE PRINCIPALMENTE ALLA ELEVATA QUALIFICAZIONE TECNICA, HA ACQUISITO UNA POSIZIONE DI RILIEVO NEL CONTESTO NAZIONALE. IL CENTRO STUDI ERICKSON SI OCCUPA DI DIDATTICA, EDUCAZIONE, PSICOLOGIA, LAVORO SOCIALE E WELFARE ATTRAVERSO LA PRODUZIONE DI LIBRI, RIVISTE, SOFTWARE DIDATTICI, STRUMENTI COMPENSATIVI E SERVIZI MULTIMEDIALI ONLINE. PUBBLICAZIONI MOLTO CONOSCIUTE E APPREZZATE, PERCHÉ AFFIANCANO LA PRESENTAZIONE SCIENTIFICAMENTE RIGOROSA DI TEORIE E METODOLOGIE INNOVATIVE A SUGGERIMENTI OPERATIVI, STUDI DI CASO E BUONE PRASSI.

## PROGETTAZIONE E SVILUPPO

- PROGETTAZIONE TECNICA DANIELE DE MARTIN, MARTINA PANCHERI
- SVILUPPO SOFTWARE DANIELE DE MARTIN
- ILLUSTRAZIONI, GRAFICA E ANIMAZIONI FONZY NILS
- REGISTRAZIONE AUDIO MOTION STUDIO