

Mindfulness – La Ruota della Coscienza

Gruppo target

I laboratori sono rivolti ad adulti tra i 40 ed i 65 anni, con particolare attenzione agli anziani affetti da stress.

Obiettivo

Durante il workshop, i partecipanti espandono la propria consapevolezza dall'esperienza interiore al mondo esterno, raggiungendo una connessione completa e arricchente. Ciò si ottiene attraverso esercizi di consapevolezza che aiutano a sviluppare una comprensione più profonda di te stesso e di ciò che ti circonda.

Materiali necessari

- Carta e penna per scrivere
- Fogli stampati con esercizi
- Musica rilassante (opzionale per creare un'atmosfera tranquilla)

Tempo	Tema	Contenuto
dalle 0:00 alle 00:10	introduzione	Benvenuto e presentazione (10 min.)
		Introduzione del moderatore (2 min.) Il moderatore si presenta e condivide il suo background e le sue esperienze con consapevolezza.
		Presentazione del partecipante (3 min.) Ogni partecipante si presenta brevemente, dà il proprio nome e condivide con consapevolezza le proprie esperienze precedenti. Ciò aiuta a creare una connessione e un ambiente di supporto.



Tempo	Tema	Contenuto
		Presentazione degli obiettivi del workshop (3 min.) - Lo scopo del workshop è quello di promuovere un senso globale di connessione e consapevolezza di sé stessi e dell'ambiente esterno. A questo scopo viene presentata la visualizzazione di una ruota, costituita da un asse centrale e un bordo esterno, suddiviso in quattro quadranti. In questa ruota, il mozzo rappresenta l'esperienza della coscienza, mentre ogni quadrante riflette diversi tipi di coscienza: 1. Percezione sensoriale (ciò che vediamo, udiamo, odiamo, gustiamo e tocchiamo) 2. Percezione corporea (sensazioni fisiche) 3. Attività mentali (emozioni, pensieri, ricordi e impulsi) 4. Connessione esterna (la nostra relazione con l'ambiente e gli altri)
		Breve discussione (2 minuti): Invita i partecipanti a riflettere sull'idea di "essere presenti nel momento", il fulcro della consapevolezza. Puoi aiutarli a comprendere questo concetto descrivendo i diversi aspetti di cui si può venire a conoscenza in un dato momento.
Dalle 0:10 alle 00:50	Attività, parte 1	Meditazione sulla Ruota della Coscienza (30 min.)
		Guidare i partecipanti ad espandere la propria consapevolezza e a passare dall'attenzione alle proprie esperienze interne ad una più piena consapevolezza del proprio ambiente esterno. Ciò ti consente di acquisire un senso completo e profondo di connessione e conoscenza. Dopo la sessione di meditazione, vengono utilizzati materiali visivi per migliorare l'esperienza.



Tempo	Tema	Contenuto
		Passaggi guidati dal moderatore: 1. Trova una posizione comoda: Siediti su una sedia o su un cuscino sul pavimento e assicurati che la colonna vertebrale sia dritta ed estesa e che le spalle siano rilassate. Metti le mani in grembo e chiudi delicatamente gli occhi. 2. Consapevolezza del respiro: Concentra la tua attenzione sul ritmo del tuo respiro. Osserva il flusso d'aria dentro e fuori senza cercare di cambiarlo. Concentrati solo sul suo flusso naturale. 3. Guarda il volante: Immagina una ruota con un centro o "asse" e quattro quadranti. C'è un bordo attorno all'asse che racchiude l'intera ruota compresi i quadranti e il mozzo. 4. Primo quadrante: connettiti con i tuoi cinque sensi: Concentra la tua attenzione sul quadrante in alto a sinistra, dove si trovano i tuoi cinque sensi. Concentrati sui suoni... cosa puoi sentire? Ora passa al toccare... cosa puoi sentire? Successivamente, esplora il tuo senso dell'olfatto e del gusto... cosa noti? Infine, apri delicatamente gli occhi e osserva... cosa vedi? 5. Secondo quadrante: connessione con le sensazioni corporee: Chiudi di nuovo gli occhi e immagina di nuovo la ruota. Fai un respiro profondo. Ora concentrati sul quadrante in alto a destra, che è associato alle sensazioni interne del corpo o al "sesto senso". Esegui una scansione del tuo corpo dalla testa ai piedi, prestando attenzione a eventuali sensazioni fisiche come formicolio, calore, tensione o intorpidimento. Osserva ogni parte del tuo corpo con curiosità e senza giudizio.



Tempo	Tema	Contenuto
		6. Terzo quadrante: Connettiti con le attività mentali Per iniziare, facciamo un respiro profondo insieme e focalizziamo la nostra attenzione sul quadrante in basso a sinistra, che comprende l'attività mentale, comprese emozioni, pensieri, ricordi, speranze, credenze, sogni, atteggiamenti e intenzioni. Il primo passo è diventare consapevoli del contenuto mentale che entra nella mente in questo momento e riceverlo con apertura. Si consiglia di identificare i pensieri e i sentimenti attuali. [Pausa di 30 secondi]. Successivamente, esaminiamo come queste esperienze interne nascono e scompaiono: si verificano all'improvviso o gradualmente? Rimangono costanti o fluttuano in intensità? Si presentano come un flusso continuo o con spazi intermedi? 7° Centro: Percezione della Coscienza Facciamo un altro respiro profondo per approfondire il rilassamento e portare l'attenzione al centro della ruota, che rappresenta l'origine della nostra coscienza. Questo centro simboleggia l'aspetto dell'io che hai osservato e a cui hai pensato durante questo esercizio. È la parte del sé coinvolta nei processi di osservazione, ascolto, visione, concentrazione e percezione. 8. Quarto quadrante: Connettiti con gli altri A questo punto sarebbe utile ispirare profondamente e lentamente prima di focalizzare l'attenzione sul quadrante in basso a destra, che simboleggia la connessione con l'ambiente esterno. Innanzitutto, identifica le persone che ti sono fisicamente vicine. Prenditi 15 secondi per osservarlo. Estendete poi questa percezione alle persone più lontane. Infine, puoi connetterti spiritualmente con i tuoi cari, indipendentemente dalla loro attuale posizione geografica, rafforzando il tuo senso di connessione con loro.



Tempo	Tema	Contenuto
		Dopo aver connesso con i propri cari, si consiglia di espandere gradualmente la portata della connessione per includere le persone nelle immediate vicinanze, in città, in campagna, nel continente e, infine, nell'intero pianeta. Questo processo culmina in un sentimento di connessione universale con tutti gli esseri viventi sulla Terra. Radicali: riporta semplicemente la tua attenzione al respiro, come hai fatto all'inizio dell'esercizio. In questo momento, potrebbe essere utile fare alcuni respiri lenti e profondi per aiutarti a ripristinare un senso di connessione con il momento presente. Quando sei pronto, apri delicatamente gli occhi.
0:50 - 1:10	Riflessione – Parte 2	Ora dai un'occhiata alla Ruota della Coscienza raffigurata qui sotto (pagina 7). Pensa a cosa hai notato durante la meditazione (Parte 1). Annota tutto ciò che puoi ricordare su ciascuno dei quattro quadranti e sulla coscienza della coscienza stessa (l'asse). Non ci sono risposte sbagliate! L'esperienza di ogni persona sulla Ruota della Coscienza è unica.
1:10 - 1:20	Diploma	Conclusione, domande e risposte (5 min.)
		Fornisce un riepilogo conciso dei punti chiave trattati nella pratica, con particolare enfasi sui benefici a lungo termine della consapevolezza. La sessione sarà poi aperta a domande e riflessioni. Discussione generale: Per favore descrivi il tuo stato emotivo alla fine dell'esercizio. L'esercizio ti ha dato nuove intuizioni su te stesso? In quali circostanze ritieni che questa pratica possa essere utile nella vita di tutti i giorni?



Ulteriori suggerimenti



Sun in the Age

Costruisci un buon rapporto

È importante notare che la meditazione si basa sulla presa di coscienza del momento presente. È possibile essere consapevoli di uno o più punti di riferimento del momento presente simultaneamente (ad esempio, respirazione, sensazioni fisiche e osservazione dell'attività mentale). È importante informare i partecipanti che è normale e naturale che la loro mente vaghi nel passato o nel futuro durante la formazione. Dovrebbero essere istruiti a riportare semplicemente la loro attenzione sulla pratica se sentono di aver perso la strada. Questo processo deve essere portato avanti con sensibilità e compassione per evitare di farli sentire in colpa. Ciò può facilitare il rilassamento e promuovere un maggiore senso di presenza.

Incoraggiare l'apertura

In questo esercizio, i partecipanti immaginano prima la ruota della coscienza durante la meditazione prima di vedere un'immagine reale della ruota. Per alcuni partecipanti che hanno difficoltà di visualizzazione, potrebbe essere utile guardare l'immagine prima di meditare. Il moderatore può spiegare brevemente la configurazione della Ruota della Coscienza per familiarizzare con il concetto.

Coinvolgere tutti i partecipanti

La ruota offre una metafora visiva di come funziona la mente. Il centro della ruota, l'asse, è l'area da cui percepiamo. Dall'asse, possiamo scegliere di focalizzare la nostra attenzione (cioè diventare consapevoli di) sia sulle esperienze interne che su quelle esterne. La consapevolezza delle esperienze interiori è rappresentata dalle aree della ruota che ospitano i nostri pensieri, immagini, sentimenti e sensazioni fisiche. La consapevolezza delle esperienze esterne è rappresentata dall'area della ruota che ospita il nostro senso di connessione con gli altri. In breve, all'interno dell'asse metaforico si trova il significato della conoscenza; Al bordo della ruota c'è ciò che conosciamo, come i nostri cinque sensi, il sesto senso delle nostre sensazioni fisiche, la nostra vita mentale fatta di emozioni e pensieri e le nostre relazioni con le persone e il pianeta.

La pratica della Ruota della Coscienza, insieme a una rappresentazione visiva della ruota, presenta ai partecipanti la loro esperienza unica per aiutare ad aumentare la consapevolezza di se stessi e del mondo esterno.



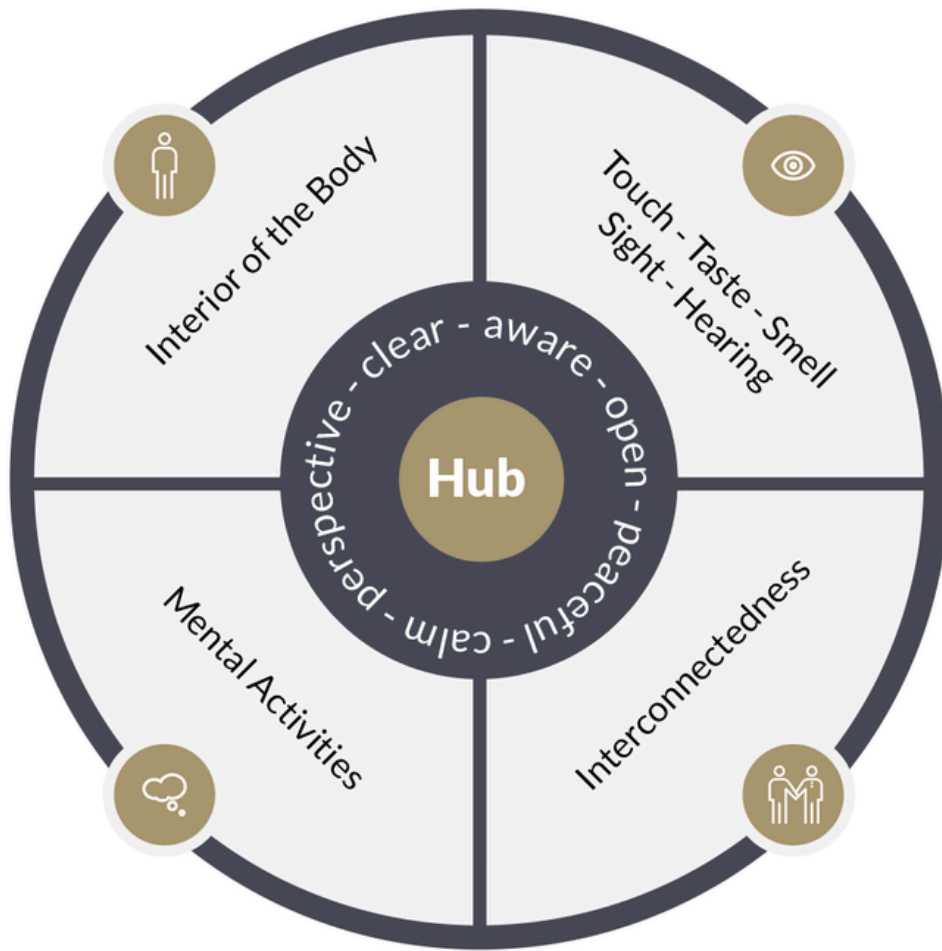
<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union



Quadrante 1: Attività mentali Le mie osservazioni (scritto)

Quadrante 2: Nel corpo

Quadrante 3: tatto, gusto, olfatto, vista e udito

Quadrante 4: connessione