

L'arte di bere il tè consapevolmente

Pubblico target

I workshop sono rivolti ad adulti di età compresa tra 40 e 65 anni, con particolare attenzione agli anziani colpiti da stress post-traumatico dovuto alla pandemia di COVID-19.

Obiettivo

Fornire ai partecipanti una comprensione della consapevolezza attraverso la pratica del bere il tè in modo consapevole. Insegnare abilità pratiche per usare il bere il tè come strumento per il rilassamento, l'autoconsapevolezza e l'equilibrio emotivo.

Materiali necessari

Piatti con diversi campioni di cibo sano (ad esempio frutta, noci, verdure)

Tazza e teiera

- Diversi tipi di tè
- Musica (facoltativa, per creare un'atmosfera tranquilla)

Tempo	Argomento	Contenuto
dalle 00:00 alle 00:10	Introduzione	Benvenuto e introduzione (10 min)
		Introduzione del facilitatore (2 min) Il facilitatore si presenta, condividendo il suo background e la sua esperienza con la consapevolezza e il bere il tè.
		Introduzione dei partecipanti (3 min) Ogni partecipante si presenta brevemente, condividendo il proprio nome e qualsiasi precedente esperienza con la consapevolezza o i rituali del tè. Questo aiuta a creare una connessione e un ambiente di supporto. I partecipanti possono anche menzionare il loro tipo di tè preferito.



Tempo	Argomento	Contenuto
		<p>Presentazione degli obiettivi dell'allenamento - panoramica (5 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiega lo scopo del workshop Per sperimentare la consapevolezza attraverso il consumo di tè e come questa pratica può essere integrata nella vita quotidiana (routine mattutina, come pausa dal lavoro o altro, ecc.). • Distribuzione dei materiali Distribuisci materiali come diversi tipi di tè (in foglie o in bustine), tazze, tovaglioli e forse un piccolo spuntino (come un biscotto) per completare l'esperienza del tè. Incoraggia i partecipanti a coinvolgere tutti i loro sensi durante il workshop.
<p>Dalle 00:10 alle 00:25</p>	<p>Teoria</p>	<p>Comprendere il bere consapevole (15 min.)</p>
		<p>Definizione e importanza del bere il tè in modo consapevole (5 min)</p>
		<p>Definizione Spiega che bere il tè consapevolmente è una forma di pratica di consapevolezza in cui l'attenzione è rivolta all'essere pienamente presenti durante l'atto di preparare e consumare il tè. Implica il coinvolgimento di tutti i sensi e l'essere consapevoli di ogni aspetto dell'esperienza, dal suono dell'acqua bollente al sapore del tè.</p> <p>Importanza del rituale consapevole: evidenzia come bere il tè in modo consapevole possa fungere da rituale quotidiano che aiuta le persone a radicarsi e a trovare un momento di calma nel caos della vita quotidiana.</p> <p>Pratica accessibile: sottolinea che questa pratica è facile da incorporare in qualsiasi programma. Non richiede molto tempo o abilità speciali, il che la rende un modo pratico per praticare la consapevolezza regolarmente.</p> <p>Equilibrio emotivo: spiega come questa pratica possa anche servire come un momento per fare il punto della situazione su se stessi, offrendo</p>



Tempo	Argomento	Contenuto
		<p>Benefici del bere il tè consapevolmente (5 min)</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Come detto in precedenza, rallentare e concentrarsi sul bere il tè può ridurre lo stress e l'ansia, aiutando i partecipanti a sentirsi più centrati e rilassati. • Spiega come la pratica del bere il tè in modo consapevole acuisce l'attenzione, consentendo alle persone di trasferire questa maggiore attenzione anche in altri ambiti della loro vita. • Sottolinea come coinvolgere gli aspetti sensoriali del bere il tè possa aiutare le persone a essere più in sintonia con le proprie emozioni, facilitando la gestione delle proprie risposte emotive. • Spiega come apprezzare le origini del tè e gli elementi naturali coinvolti nel processo possa favorire un legame più profondo con l'ambiente e un senso di gratitudine per i piaceri semplici. • Sottolinea come bere il tè consapevolmente incoraggi i partecipanti ad ascoltare il proprio corpo e a essere presenti nell'esperienza fisica, favorendo una connessione mente-corpo più forte. • Sottolinea che bere regolarmente il tè in modo consapevole può aiutare a coltivare la consapevolezza come un'abitudine, contribuendo al benessere generale.



Tempo	Argomento	Contenuto
		<p>Discussione e riflessione (5 min)</p>
		<p>I partecipanti condividono le loro esperienze</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invita i partecipanti a condividere i loro pensieri o esperienze iniziali con la consapevolezza o il bere il tè. Hanno mai provato a incorporare la consapevolezza nelle attività quotidiane? Come li ha fatti sentire? • Ascolta attentamente e convalida le loro esperienze. Incoraggia gli altri a condividere, creando uno spazio aperto e non giudicante per la discussione. Questo aiuta i partecipanti a sentirsi connessi e supportati <p>Alcune domande al pubblico per stimolare la partecipazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Domanda 1 - "Come bevi solitamente il tuo tè o caffè durante il giorno? Ti ritrovi a consumarlo di corsa o ad assaporarne l'esperienza?" <p>Questa domanda incoraggia i partecipanti a riflettere sulle loro abitudini attuali e prepara il terreno per confrontare la loro esperienza abituale con quella del consumo consapevole di tè.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Domanda 2 - "Riesci a pensare a un momento in cui ti sei sentito pienamente presente e impegnato in un'attività semplice? In che modo quell'esperienza è diversa dai momenti in cui eri distratto?" <p>Ciò aiuta i partecipanti a stabilire dei parallelismi tra le esperienze passate di consapevolezza e ciò che hanno sperimentato bevendo il tè in modo consapevole.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Domanda 3 - "Quali aspetti della consapevolezza ritieni difficili e come pensi che una pratica semplice come bere il tè possa aiutarti a superare queste sfide?" <p>Questa domanda mira a identificare i potenziali ostacoli che i partecipanti devono affrontare e li incoraggia a riflettere su come un consumo consapevole di tè possa risolvere tali sfide.</p>

Tempo	Argomento	Contenuto
00:25-00:50	Pratica	<p>Tecnica di bere il tè consapevolmente (25 min)</p>
		<p>Scelta del tè e allestimento della scena (10 min):</p>
		<p>Selezione di tè Fornire una breve introduzione ai diversi tipi di tè (verde, nero, alle erbe, ecc.) e alle loro proprietà. Incoraggiare i partecipanti a scegliere un tè che risuoni con il loro umore o stato emotivo. Esempio: se qualcuno si sente stressato, potrebbe scegliere una tisana calmante come la camomilla. Se cerca energia, il tè verde potrebbe essere una scelta migliore.</p> <p>Creare un ambiente consapevole Discutete di come l'ambiente possa influenzare l'esperienza di consapevolezza. Sugerite di allestire uno spazio rilassante, magari con luci soffuse, musica tranquilla o anche una candela. Attività: chiedere ai partecipanti di modificare, se possibile, l'ambiente circostante (abbassare le luci, mettere della musica soft) per migliorare l'esperienza di consapevolezza.</p>
		<p>Preparazione (5 min)</p>
		<p>Guida i partecipanti attraverso il processo di preparazione. Incoraggiali a essere pienamente presenti in ogni fase:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osserva il vapore che si solleva dall'acqua calda. • Inspirate l'aroma delle foglie di tè. • Osserva il colore del tè durante l'infusione.

Tempo	Argomento	Contenuto
		<p>Bere (10 min)</p>
		<p>Guida i partecipanti attraverso l'atto di bere il tè consapevolmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vista: nota il colore e la limpidezza del tè. • Olfatto: fai un respiro profondo, inalando l'aroma prima di sorseggiare. • Tatto: senti il calore della tazza tra le mani. • Gusto: sorseggia lentamente, lasciando che il tè scorra sulla lingua. Fai attenzione ai diversi sapori e sensazioni. • Suono: se rilevante, fai attenzione ai suoni impercettibili associati al consumo di tè, come il rumore della tazza appoggiata sul tavolo. • Silenzio: durante questa parte della sessione, incoraggia il silenzio per consentire ai partecipanti di immergersi completamente nell'esperienza. <p>Dopo ogni sorso, invita i partecipanti a fermarsi, riflettere e notare eventuali pensieri o sentimenti che emergono.</p>

Tempo	Argomento	Contenuto
		<p>Strumenti e app per la consapevolezza</p>
		<p>My Tea Pal è un'app completa progettata specificamente per gli amanti del tè che vogliono esplorare il mondo del tè incorporando la consapevolezza nella loro routine di consumo del tè. Offre una gamma di funzionalità che soddisfano sia i principianti che i bevitori di tè esperti, consentendo agli utenti di approfondire il loro apprezzamento e la loro comprensione del tè attraverso pratiche consapevoli. https://myteapal.com/app/</p> <p>L'app Calm, nota principalmente per le sue pratiche di meditazione e consapevolezza, include anche attività consapevoli come mangiare e bere in modo consapevole. Puoi adattare queste tecniche al bere il tè e l'app fornisce musica rilassante e suoni della natura per migliorare la tua esperienza. https://www.calm.com/</p> <p>L'app Smiling Mind fornisce programmi di consapevolezza che possono essere facilmente applicati ad attività come bere il tè. È facile da usare e offre una gamma di pratiche di consapevolezza, tra cui body scan ed esercizi di respirazione, per approfondire la tua esperienza di tè consapevole. https://www.smilingmind.com.au/</p> <p>Simple Habit offre brevi esercizi di consapevolezza, compresi quelli incentrati su attività quotidiane come bere il tè. Le brevi sessioni dell'app sono ideali per integrare la consapevolezza nella routine quotidiana senza richiedere molto tempo. https://www.simplehabit.com/</p>
<p>00:50-01:00</p>		<p>Sessione di domande e risposte (10 min.)</p>
		<p>Lasciate spazio a eventuali domande dei partecipanti sulla pratica del bere il tè in modo consapevole, sulla consapevolezza in generale o su come integrare questa pratica nella loro vita quotidiana.</p>

Tempo	Argomento	Contenuto
		<p>Riflessione personale (5 min.)</p>
		<p>Chiedere ai partecipanti di riflettere sulla propria esperienza durante l'esercizio. Quali pensieri o emozioni sono emersi? Hanno notato cambiamenti nel loro umore o livello di consapevolezza? Incoraggiare la condivisione in un ambiente non giudicante. L'esperienza di ogni persona è unica e preziosa.</p> <p>Discussione sui benefici</p> <p>Discutere i benefici psicologici ed emotivi del bere il tè consapevolmente come:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riduzione dello stress: concentrandosi sul momento presente, i partecipanti possono ridurre ansia e stress. • Una maggiore consapevolezza durante il consumo consapevole di tè può accrescere la consapevolezza di sé, aiutando le persone a entrare in contatto con le proprie emozioni e pensieri interiori. • L'equilibrio emotivo ottenuto rallentando ed essendo presenti può favorire la regolazione emotiva, facilitando la gestione delle emozioni difficili.
		<p>Riepilogo e conclusioni (5 min.)</p>
		<p>Incoraggiamento: enfatizzare l'importanza di continuare la pratica oltre il workshop. Bere il tè consapevolmente può essere un modo semplice ma profondo per portare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni.</p> <p>Risorse: fornisci risorse aggiuntive come consigli di libri, app di mindfulness o siti web in cui i partecipanti possono approfondire. Considera di distribuire una semplice guida o una checklist per bere il tè in modo consapevole che i partecipanti possono usare a casa.</p> <p>Conclusione: ringraziare i partecipanti per il tempo dedicato e il loro impegno e incoraggiarli a riflettere su come questa pratica potrebbe essere integrata nella loro routine quotidiana.</p>



Suggerimenti aggiuntivi

Crea uno spazio sicuro

Incoraggiando l'apertura e assicurandosi che tutti si sentano a proprio agio nel condividere i propri pensieri e le proprie esperienze senza essere giudicati.

Utilizzare segnali visivi e uditivi

Musica soft o suoni della natura possono migliorare l'atmosfera. Anche supporti visivi, come immagini di piantagioni di tè o del processo di infusione, possono approfondire l'esperienza.

Incorporare elementi sensoriali

Considerando di portare diversi tipi di tè da far toccare e annusare ai partecipanti prima di prepararli. Questo può approfondire la loro connessione sensoriale con la pratica.

Seguito

Incoraggiare i partecipanti a riflettere sulla loro esperienza un giorno o due dopo il workshop e valutare l'opportunità di organizzare una sessione di follow-up per ricevere ulteriore assistenza o discutere l'integrazione a lungo termine delle pratiche di consapevolezza.

Disporre i materiali per il tè

Tazze, teiere, foglie di tè in modo esteticamente gradevole. Questo aiuta i partecipanti a sentirsi invitati e rilassati, preparando il terreno per un'esperienza consapevole.

Chiedi ai partecipanti di fare alcuni respiri profondi

Lasciate indietro qualsiasi distrazione prima di entrare nello spazio del workshop. Sugerite loro di spegnere o silenziare i loro telefoni per rimanere completamente presenti.

Guidare delicatamente i partecipanti attraverso ciascuno dei loro sensi

Ad esempio, puoi invitarli a osservare il colore del tè, ad ascoltare il suono del liquido versato e ad assaporare il gusto e il calore del tè in bocca.





Suggerimenti aggiuntivi

Introduci diversi tipi di tè

Verde, nero, erbaceo, oolong, ecc. e spiega come ogni tipo possa offrire un'esperienza sensoriale e di consapevolezza diversa. Potresti fornire piccoli campioni ai partecipanti per esplorare le differenze di gusto, aroma e colore.

Introduzione di un esercizio di alimentazione consapevole insieme al consumo di tè

Offre uno spuntino piccolo e semplice (come un biscotto o un pezzo di frutta) e guida i partecipanti a mangiarlo consapevolmente, concentrandosi sulla consistenza, sul gusto e sul processo di masticazione. Esplora come lo spuntino interagisce con il tè, guidando i partecipanti a notare come i sapori si completano o contrastano tra loro.

Dopo l'esercizio del bere il tè, concedere ai partecipanti qualche minuto di riflessione silenziosa

Per assorbire l'esperienza. Incoraggiateli a concentrarsi su come si sentono, sia fisicamente che emotivamente, e a notare eventuali cambiamenti nel loro stato mentale.

Riconoscendo che i partecipanti possono avere diversi livelli di esperienza con la consapevolezza

Offrire delle opzioni per coloro che potrebbero trovarlo impegnativo (ad esempio, periodi di concentrazione più brevi o suggerimenti), incoraggiando al contempo i partecipanti più esperti ad approfondire la loro pratica bevendo il tè in silenzio per un periodo prolungato.

