



QUANTIC BALANCE
BALANCE MIND AND SOUL



CORSO ON LINE PER MAESTRI ASSAGGIATORI DI SALUMI
NEUROSCIENZE E SENSORIALITA'



Dott.ssa Maria Caterina Praticò
Consulente Relazionale e Formatore,
esperta in Neuroscienze della
Personalità e delle Dinamiche
Relazionali.
Istruttore di Mindfulness
Scrittrice

caterina.pratico@quanticbalance.com

ALCUNI DEI NOSTRI PARTNER:



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



Formazione dal 1848



*Ordine Dottori Commercialisti
ed Esperti Contabili
della Provincia di Cuneo*



FIAT CHRYSLER AUTOMOBILES



CONFINDUSTRIA CUNEO
Unione Industriale della Provincia



ORDINE DEGLI ARCHITETTI P.P. E C.
DELLA PROVINCIA DI CUNEO



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO



Davide Grassi

**Performance Trainer, PNL
Coach, Mental Trainer,
Formatore in Tecniche di
Comunicazione
Istruttore di Mindfulness**

davide.grassi@quanticbalance.com

ALCUNI DEI NOSTRI PARTNER:



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca



Formazione dal 1848



*Ordine Dottori Commercialisti
ed Esperti Contabili
della Provincia di Cuneo*



FIAT CHRYSLER AUTOMOBILES



CONFINDUSTRIA CUNEO
Unione Industriale della Provincia



ORDINE DEGLI ARCHITETTI P.P. E C.
DELLA PROVINCIA DI CUNEO



UNIVERSITA
DEGLI STUDI
DI TORINO

OBIETTIVO

FORNIRE TECNICHE NEUROSCIENTIFICHE PER ALLENARE CONSAPEVOLMENTE LA SENSORIALITÀ E GESTIRE LA TRASMISSIONE EFFICACE DI INFORMAZIONI AGLI ASSAGGIATORI IN FORMAZIONE.



Sabato 16 Gennaio

- *Sensorialità e memoria emotiva: Neuroscienze applicate*
- *La Pratica della Mindfulness: training consapevole degli organi di senso per contrastare il deterioramento delle cellule neurologiche responsabili di una efficace percezione sensoriale*

Domenica 31 Gennaio

- *Padronanza dell'aula: Postura, prossemica, tono della voce e pause*
- *Gestione domande, obiezioni, dubbi, criticità*
- *Tecniche comunicative per tradurre le proprie sensazioni in un'esperienza linguistica ad alto impatto emotivo*

SENSORIALITÀ



Le **cellule nervose** sono continuamente stimolate, sia dal mondo esterno che dall'interno del nostro corpo.

Questi **recettori/sensori** codificano, amplificano e traducono gli stimoli in impulsi elettrici che poi vengono captati dal nostro cervello che legge, interpreta, attribuisce loro una dimensione affettiva e memorizza l'esperienza sotto forma di **immagini, suoni ed emozioni**



LA SENSAZIONE

La sensazione è l'immagine sensoriale decodificata dal cervello. Essa è portatrice di tre dimensioni:

QUALITATIVA QUANTITATIVA AFFETTIVA

↓
Stabilisce di
cosa si tratta

↓
Ne valuta l'intensità

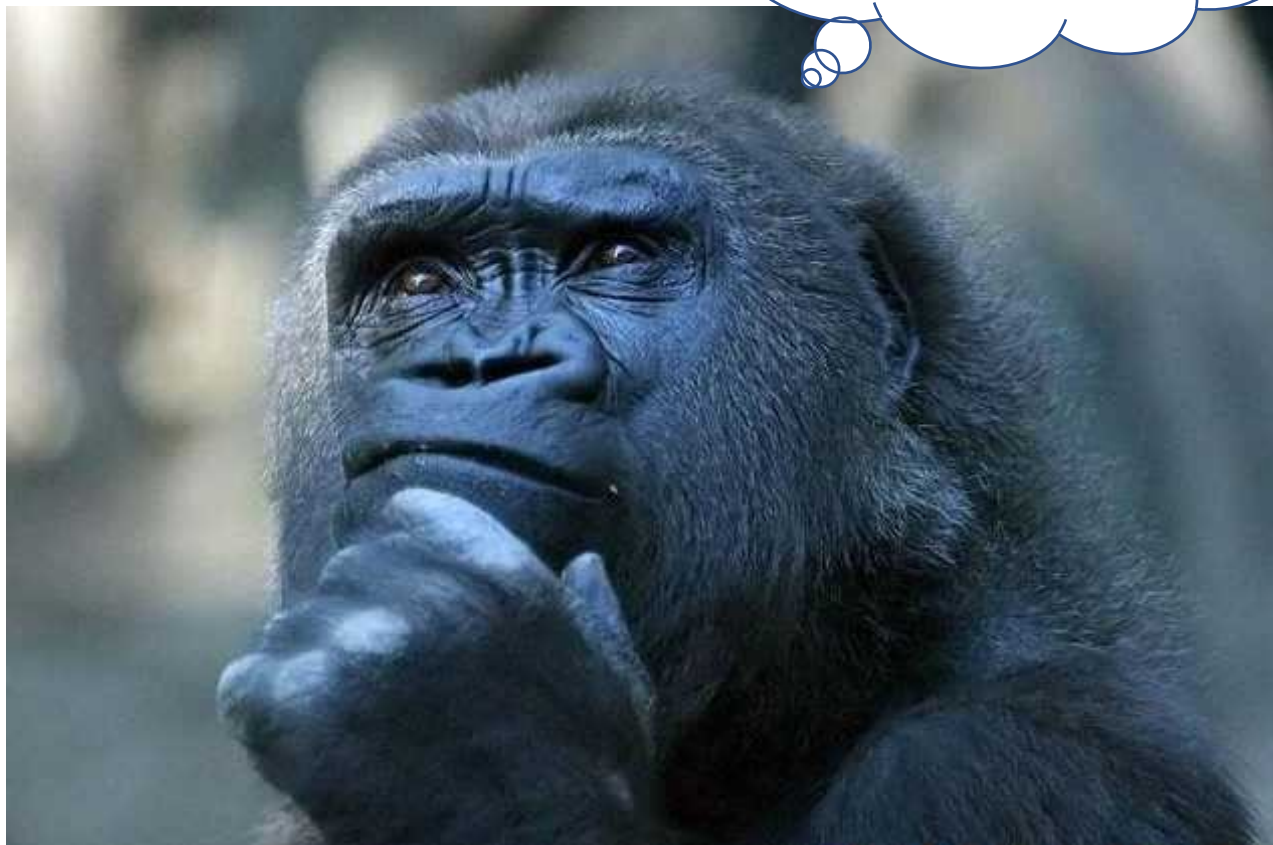
↓
Legata alla
percezione, non
valutabile

Mentre le prime due dimensioni sono dati organolettici, cioè appartengono all'oggetto e non a chi lo valuta, la **PERCEZIONE** è una questione affettiva, perciò soggettiva.

La percezione è l'elaborazione della sensazione a livello psicologico.

Ecco perché sia in analisi sensoriale che in degustazione
non va considerata

E' COMUNQUE FONDAMENTALE PER **COMUNICARE EFFICACEMENTE** ED
OTTENERE IL COINVOLGIMENTO EMOTIVO
DEGLI INTERLOCUTORI

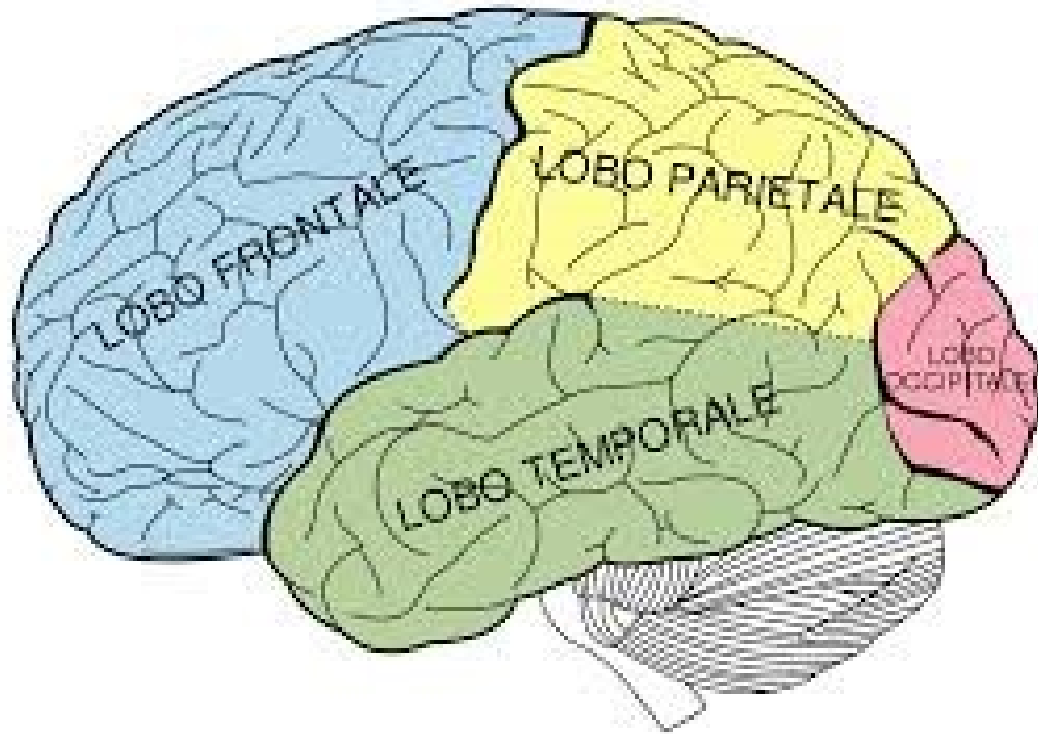


DEGUSTAZIONE
NEUROSCIENZE

DEGUSTAZIONE NEUROSCIENZE

- ✓ Hanno a che fare con l'area della sensorialità
- ✓ Sono basate su processi di interpretazione e traduzione
- ✓ Si pongono tra memoria e creazione

AREE SENSORIALI



LE RESTANTI PARTI DELLA CORTECCIA SONO CHIAMATE **AREE** DI ASSOCIAZIONE.

SIAMO ESSERI PROGRAMMATI

ESISTONO CONNESSIONI
NEURONALI VELOCISSIME CHE
PORTANO A RISPOSTE
AUTOMATICHE

ESISTE UNA STRETTA
INTERCONNESSIONE MENTE-CORPO
ATTRAVERSO I MECCANISMI DI
ASSOCIAZIONE E RIPETIZIONE



VEDIAMO CIO' CHE CI ASPETTIAMO DI VEDERE, NON CIO' CHE C'E' IN REALTA'!!

1. I ESPERIENZA
2. IMMAGINE SENSORIALE
3. COLLEGAMENTI NEURONALI
4. MEMORIA EMOTIVA

5. II ESPERIENZA
6. MEMORIA EMOTIVA
7. CREAZIONE E PROIEZIONE
(EFFETTO PLACEBO)

DOMANDE?





Mindfulness, letteralmente “coscienza globale”, é una pratica di consapevolezza del respiro che ha radici nell’induismo ed in altre tradizioni spirituali, ma non è intrinsecamente religiosa e viene insegnata in molte realtà.

Sviluppa l’attenzione e porta alla chiara comprensione della realtà perché caratterizzata da presenza nel momento presente senza giudizio.

- ❖ consapevolezza corporea
- ❖ consapevolezza emotiva
- ❖ consapevolezza mentale razionale ed intuitiva
- ❖ consapevolezza di Sé, o coscienza, che riunisce in modo coerente e sincronico le precedenti aree e le integra generando il senso di identità di se

LE PRATICHE DI MINDFULNESS HANNO UN EFFETTO DI SINCRONIZZAZIONE DELLE DIFFERENTI AREE DEL CERVELLO

che porta a coerenza
elettroencefalica, quindi permette
di:

ATTIVARE la consapevolezza
psicosomatica globale di Sé
attraverso le aree di associazione;
AMPLIFICARE LA PERCEZIONE DEI
SENSI FISICI, Concentrando
l'attenzione al momento presente;
CALMARE la mente e le emozioni.



La **MINDFULNESS** genera un'attitudine a **NON CONTROLLARE** ma ad **osservare la realtà così come si presenta**, riducendo i giudizi e le paure che sottostanno al controllo e all'inibizione.

MINDFUL EATING :

Come uscire dal 'pilota automatico' ed ESSERE TOTALMENTE PRESENTI AL'ESPERIENZA DEL CIBO
Attraverso 3 step:

1. RESPIRO CONSAPEVOLE
2. CONCENTRAZIONE E SELEZIONE DI UN SENSO FISICO PER VOLTA ASSAPORANDO CONSAPEVOLMENTE E LENTAMENTE PER APRIRE LA COSCIENZA AD ACCOGLIERE PIU' INFO RESTANDO CONNESSI AL PROPRIO RESPIRO CONTEMPORANEAMENTE
3. COSCIENZA GLOBALE



TECNICHE DI BASE

PER SVILUPPARE CONSAPEVOLEZZA DI “SÉ”, DEI PROPRI BLOCCHI EMOTIVI

In ogni momento della pratica, nel caso emergessero pensieri, emozioni, dolori o blocchi, prendi consapevolezza di essi senza interagire, senza giudizi, senza cercare di liberartene o di cambiare nulla, ma solo osservarli e ritorna alla consapevolezza del respiro. Si resta in osservazione fino a che non cambia la percezione-identificazione.



TECNICHE DI BASE

PER SVILUPPARE CONSAPEVOLEZZA DI “SÉ”, DEI PROPRI BLOCCHI EMOTIVI

1° Fase: **Preparazione-attivazione:**
“**esplorazione del corpo**” o “**body scan**” leggero o “*samatha*”.

La prima fase di preparazione, attraverso l’“**esplorazione del corpo**” porta ad una differente consapevolezza del respiro, ad una più profonda percezione interiore, migliorando la consapevolezza di Sé. Questa prima fase può durare circa 10-15 minuti per chi inizia.



Si inizia a sentire il proprio respiro in modo consapevole, sensibile, non automatico e meccanico, come se l'aria fosse un'energia viva, intelligente e delicata, che accade momento per momento! Si porta la consapevolezza alle sensazioni del respiro nel corpo dall'alto al basso. Si inizia con la consapevolezza del respiro inalante ed esalante dal naso alla fronte e poi si continua sentendo tutta la testa che respira fino alla nuca, come prima di dormire. Successivamente si apre un po' la bocca per sentire testa e gola che respirano insieme. Poi si porta la consapevolezza al respiro sul petto, alla sensazione dei polmoni che si riempiono e si svuotano e infine al cuore. Il cuore richiede un'attenzione particolare, è importante respirarci dentro per un po' e sentire il piacere di respirare in quella zona. Poi dal cuore si estende alle spalle, alle braccia, fino alle mani.

Dopo si porta la consapevolezza al respiro nella pancia, davanti, dietro e in basso, fino giù alle gambe e ai piedi. A questo punto dalla pancia si porta a sentire tutto il corpo che respira in modo globale, come una sfera (come un palloncino a forma di pelle) che si espande e si rilassa ad ogni respiro, ascoltando anche le zone dove non si respira bene o dove si sente tensione o dolore.

2° Fase.
Consapevolezza globale.

La fase più importante!
Si resta in uno stato di consapevolezza globale, silenziosa e profonda, da alcuni minuti (nelle prime sessioni) fino a circa 30-40 minuti.



3° Fase. **Riconoscimento e realizzazione.**

Al momento di concludere la sessione si prende maggiore consapevolezza della nostra unità/totalità e si mette attenzione nel sentire con maggiore chiarezza le sensazioni profonde di silenzio/pace/leggerezza/libertà/amorevolezza/soddisfazione che sono emerse:

“Senti la tua energia. Quale percezione hai del tuo essere? Che qualità è emersa dentro di te. Realizza chi sei, questa è la tua natura profonda.”



DOMANDE?





VISTA

Siedi comodamente e porta le mani sulle orecchie. Escludi per un po' il sonoro dell'ambiente in cui ti trovi.

Lascia spaziare il tuo sguardo intorno a te ed immagina che i tuoi occhi siano come una videocamera che riproduce le immagini senza commentarle. Diventa un grande occhio impersonale.

Lasciati pervadere dai colori, dalle forme, dalle sfumature, senza dare un nome a ciò che vedi. Come se le osservassi per la prima volta.

Guarda cosa c'è davanti a te, e allo stesso tempo fissa lo sguardo su piccoli particolari vicino a te, e nota come ora vedi tutti i dettagli.

Esplora questa sensazione finché senti la voglia di farlo.



UDITO

Siedi comodamente e chiudi gli occhi. Escludi per un po' tutto ciò che hai memorizzato dell'ambiente in cui ti trovi. Immagina di essere un lupo o una civetta, animali con un udito fenomenale. Inizia concentrandoti sull'orecchio destro. Cosa senti da questa parte? Concentrati non sul rumore più forte, ma su quello più debole. Prenditi il tempo necessario. Ora cambia, concentrati sull'orecchio sinistro. Cosa senti? Ascolta gli uccelli cantare, concentrati sul rumore più debole che riesci a percepire. Ascolta ora con entrambe le orecchie. Cosa senti davanti, dietro, sopra o sotto di te? Prova a percepire tutto l'ambiente intorno a te. Ascolta il canto della natura, imparando a distinguerne le voci. Se ti fermi e fai attenzione, puoi discernere i suoni del mondo: il cinguettio di un passerotto, il fruscio dei rami accarezzati dal vento. Lasciati pervadere da questa energia, armonica ed equilibrata. Esplora questa sensazione finché senti la voglia di farlo.



OLFATTO

Fai tre respiri, consapevoli e profondi.

Lascia che i tuoi occhi si chiudano come finestre.

Lascia fuori tutto ciò che fa parte del mondo esterno ed entra in te.

Appoggia le tue mani sopra le orecchie e per un po' chiudi fuori anche tutti i suoni. Lascia che i profumi dell'ambiente raggiungano il tuo naso. Evita di dare un nome all'odore che senti. Sii semplicemente un grande naso che annusa le fragranze presenti nell'aria. Puoi anche sederti a terra, sempre tenendo gli occhi chiusi. Con le mani cerca una zolla di terra, afferra qualche ciuffo d'erba o tocca con la mani le erbe aromatiche che trovi lungo il percorso. Annusale intensamente e sperimenta la sensazione prodotta dal loro profumo.

Esplora questa sensazione finché senti la voglia di farlo.



TATTO ESTESO

Togliti le scarpe e calze. Fai tre respiri consapevoli e profondi. Lascia che i tuoi occhi si chiudano come finestre. Lascia fuori tutto ciò che fa parte del mondo esterno ed entra in te. Appoggia le tue mani sopra le orecchie e per un po' chiudi anche fuori tutti i suoni. Porta la tua attenzione alle piante dei piedi. Senti la sensazione di stare a diretto contatto con la terra. Senti se qualcosa dalla terra arriva a te e se dai tuoi piedi qualcosa di te passa alla terra. Sii consapevole di questo scambio di energia. Puoi anche muovere qualche passo, restando focalizzato sulla sensazione di contatto. Ricorda questa sensazione mentre ti rimetti calze e scarpe, memorizzala. Ogni giorno, al risveglio, scendi dal letto e fai i tuoi primi tre passi accompagnandoli da tre lunghi respiri, consapevolmente. Usa ora le sensazioni delle mani, accarezza l'erba, un fiore. Esplora questa sensazione finché senti la voglia di farlo.



GUSTO

Hai mai assaggiato che sapore hanno l'aria, la pioggia, la terra?

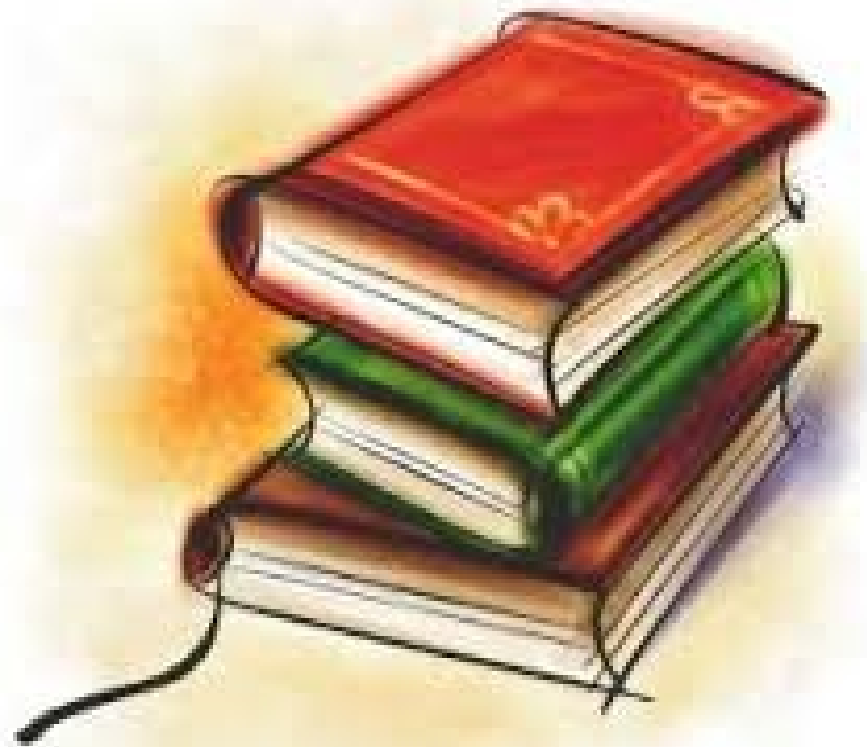
Fai tre respiri lunghi, lenti e profondi. Lascia che i tuoi occhi si chiudano come finestre.

Lascia fuori tutto ciò che fa parte del mondo esterno ed entra in te. Prendi una boccata d'aria ed assaporala. Riesci a distinguerne il gusto?

Ora puoi fare la stessa esperienza con i petali dei fiori, l'erba, le foglie o i frutti spontanei. Guardati attorno alla ricerca di qualcosa da assaggiare e quando l'hai trovato chiudi di nuovo gli occhi e gustati la fragranza. Senti il suo sapore con la totalità del tuo essere. Esplora questa sensazione finché senti la voglia di farlo.

Libri consigliati

- ❖ Dispensa fornita «**Neuroscienze, la scienza del cervello**»
- ❖ **Mindfulness per principianti**
Nuova ediz. Con Contenuto digitale per accesso on line di Jon Kabat-Zinn
- ❖ **Mindful eating**
Esercizi per alimentarsi in modo saggio ed equilibrato di Antonella Montano e Daria D'Alia



- ❖ **PNL per le Presentazioni ad Alto Impatto**
Migliora la tua comunicazione in pubblico con le nuove tecniche di public speaking di Paolo Borzacchiello

Grazie!

DOMANDE?

