



SCHEDA CORSO

TRA ORIENTE E OCCIDENTE: YOGA, BUDDHISMO E MINDFULNESS

Between East and West: Yoga, Buddhism and Mindfulness

Il semestre 2025-26

PRESENTAZIONE

Il corso vuole fornire un'introduzione alle filosofie indiane dello yoga e del buddhismo per offrire una base di partenza al diffuso fenomeno mindfulness, pratica meditativa traducibile come consapevolezza piena e attiva del momento presente. Lo yoga e il buddhismo, noti in realtà già da fonti occidentali antiche, hanno ricevuto sempre maggiore attenzione a partire dagli anni 60 del secolo scorso, tanto da divenire, in particolare lo yoga, elementi del vissuto quotidiano del mondo occidentale. Verranno quindi analizzate dal punto di vista filosofico i darśana, o visioni, yogico e buddhista, i loro tratti distintivi e costitutivi, illustrandogli aspetti che rendono queste filosofie pratiche metodi e dottrine efficaci per affrontare con maggiore consapevolezza non solo il fenomeno della mindfulness, ma anche la realtà che viviamo e gli eventi che in essa si sviluppano attraverso uno sguardo orientale. La conoscenza dei fondamenti filosofici indiani risulta infatti necessaria per un cosciente avvicinamento alla riflessione e meditazione interiore in senso lato, capace quindi di essere arricchita da un contatto con una cultura altra sebbene apparentemente e facilmente accessibile.

Purpose of the course is an introduction to the Indian philosophical systems of yoga and Buddhism in order to give a good starting point regarding the widespread phenomenon of Mindfulness, a meditative practice meaning sound and full awareness of the present. Yoga and Buddhism, already known by ancient Western sources, received greater attention since the 60's and became, mainly the yoga, elements of Western daily life. Thus, the yogic and buddhist darśana, or visions, will be philosophically examined in their characteristic and essential features, showing the aspects that make these philosophical practices methods and doctrines effective not only for dealing wittingly with the phenomenon of Mindfulness, but, according to an oriental point of view, the same reality and events we live as well. The knowledge of the Indian philosophical fundamentals proves to be necessary to consciously approach an inner reflection and meditation, able then to be enriched by a different culture, even though apparently easy to access.

AREA

- Numeracy
- Literacy
- Problem solving
- Civic
- Digital
- Environmental
- Personal e interpersonal
- Health
- Financial



DOCENTE

Docente proponente: De Cordova Federica

Altri docenti: Messetti Giuseppina, Pasi Manuel

OGGETTO DI STUDIO

Principi di filosofia indiana legati allo yoga e alla dottrina buddhista.

Lo yoga:

Origini e contesto (ascetico)

Forma classica e appartenenza alle filosofie indiane

Caratteristiche e costituzione (otto membra o parti)

Accenno ai cakra, ad alcune forme di yoga e al tantra

Riferimenti al buddhismo.

Il Buddhismo:

Contesto filosofico indiano

Origini della dottrina

Le quattro verità e l'ottuplice sentiero

Accenno al buddhismo fuori dall'India: lo Zen in Giappone.

Parte seconda

La diffusione e trasposizione del buddhismo nella cultura occidentale

Verso la secolarizzazione del "buddhismo": incontro tra un'antica cultura tradizionale e la modernità

La figura e l'opera del maestro vietnamita ThichNhatHanh in Occidente

La meditazione vipassana e le pratiche di "mindfulness"

Le definizioni del costrutto "mindfulness"

JonKabat-Zinn e il programma Mindfulness BasedReduction (MBSR)

La ricerca sulle pratiche mindfulness e l'apporto delle neuroscienze

First part:

Fundamentals of Indian Philosophy, related to Yoga and Buddhism.

Yoga:

Origins and (ascetic) background

The Classical Yoga system

Features and more (eight limbs)

References to cakra, some types of yoga and tantra

Connections to Buddhism

Buddhism:

Indian philosophical background

The Origins of the Doctrine

The Fourth Noble Truths and the Noble Eightfold Path

References to Buddhism outside India: Zen in Japan.



Second part

The diffusion and transposition of Buddhism in the Western culture:

Towards the secularisation of Buddhism: the encounter between an ancient traditional culture and modernity

The figure and work of the Vietnamese master ThichNhat Hanh in the West

The Vipassana meditation and “mindfulness” practices

Definitions of “mindfulness”

Jon Kabat-Zinn and the Mindfulness Based Reduction programme (MBSR)

The research on the practice of Mindfulness and the contribution of neuroscience

OBIETTIVO/I DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Avere una base culturale sulle dottrine dello yoga e del buddhismo.

Knowledge

Have a cultural background of yoga and Buddhism.

Competenze

Acquire la capacita di affrontare una personale pratica riflessiva a partire da un contesto esotico.

Skills

Acquire the ability to undertake a personal reflective practice aware of its exotic framework and environment.

MODALITÀ DIDATTICHE

Asincrona

MODALITÀ DI VALUTAZIONE

Quiz.

Lo studente verrà valutato attraverso il superamento di un questionario a risposta multipla (quiz).

The final assessment consists of a quiz (multiple choice).

CFU / ORE

- 1 CFU / 6 ore
 2 CFU / 12 ore
 3 CFU / 18 ore

ULTERIORI INFORMAZIONI

Frequenza obbligatoria SI NO

Registrazione lezioni SI NO

Numero massimo di partecipanti: /