

Mindfulness

in pratica

Mindfulness in Pratica
Associazione per la diffusione
della consapevolezza nella vita
quotidiana, nell'educazione,
nella società, nella medicina,
nella psicoterapia.


Prima dell'inizio del corso: per martedì 12 e 19
gennaio (ore 19.45 - 21.30) è previsto **un incontro
di orientamento gratuito**, necessario per potere
accedere al corso, ma soprattutto per permettere,
a chi desidera partecipare, di fare un'esperienza di
ciò che il programma propone.

Programma: 8 incontri serali
con frequenza settimanale (ore 19.45 - 22.15)
e una full-immersion (ore 10.00 - 17.00)

Lezioni del corso: martedì 26 gennaio e successivi
Full-immersion: domenica 7 marzo.

Sede incontri: Centro Feldenkrais,
Via Frua, 8 - Milano (MM De Angeli)

**Per ulteriori informazioni e per prendere
appuntamento per l'incontro orientativo:**
email mindfulnessinpratica@yahoo.it
tel. mob. 331.7002522




Mindfulness

in pratica

propone

MBSR
Mindfulness-Based Stress
Reduction Program
Come ridurre
la sofferenza psicofisica
mediante la pratica
della mindfulness



*"Il solo modo per influenzare
il futuro è appropriarci
del momento presente,
comunque esso ci appaia"*

Jon Kabat-Zinn





La Mindfulness

Mindfulness significa portare deliberatamente l'attenzione al momento presente, accogliendolo per quello che è.

Mindfulness è in ognuno di noi. È tanto vicina quanto il tuo respiro, il tuo passo, le tue emozioni, ma li guarda senza affannarsi a cambiarli.

Mindfulness è un'esperienza trasformativa. Praticarla significa usare la saggezza del corpo e della mente per entrare in contatto con te stesso e permetterti di mobilitare il potenziale di apprendimento, crescita e guarigione che tutti possediamo.

Mindfulness è un metodo pratico, non concettuale, un processo sistematico di osservazione, indagine personale e azione consapevole. Si tratta "solo" di fare attenzione alla tua esperienza, istante per istante.

Mindfulness è una forma di meditazione, la cui pratica non è vincolata da nessun sistema di credenze, pertanto può essere appresa da chiunque.

Mindfulness è consapevolezza della mente ma anche del cuore, per vivere in armonia con te stesso e con gli altri.



Il programma MBSR

Il programma MBSR è stato sviluppato a partire dal 1979 dal Prof. Jon Kabat-Zinn e dai suoi collaboratori presso la Facoltà di Medicina dell'Università del Massachusetts. Le sue potenzialità di prevenzione e riabilitazione sono dimostrate da più di venticinque anni di ricerca scientifica, finanziata anche dall'Istituto Nazionale di Sanità degli Stati Uniti (NIH), ampiamente presentata in pubblicazioni internazionali. Il programma MBSR è stato sinora applicato in più di 400 ospedali negli Stati Uniti ed in Europa, così come in scuole, aziende, carceri e altre istituzioni.

Come funziona

Il programma insegna a portare la consapevolezza, la mindfulness, nella vita di tutti i giorni, attraverso un percorso graduale ed intensivo. Stimolando una nuova relazione con il corpo, con la mente, con gli eventi esterni, questa pratica può cambiare in modo radicale la qualità delle esperienze che incontriamo, poiché consente di disinnescare il "pilota automatico" che guida le nostre vite limitando le nostre scelte e le nostre possibilità. Non si tratta di arrivare a una meta ideale, ma di arrivare a noi stessi: essere pienamente là dove

si è già perché il momento presente, qualunque esso sia, è l'unico che ci può insegnare a vivere. Chi coltiva la mindfulness può quindi scoprire dentro di sé uno spazio di profonda calma e lucidità, un luogo saggio, da cui può nascere una maggiore capacità di agire con padronanza verso ciò che accade.

A chi si rivolge

A chi sente che c'è troppo stress nella sua vita. A chi fatica ad entrare in contatto con le sue emozioni e a costruire relazioni soddisfacenti e stabili. A chi sente che lo svolgimento della sua professione, in particolare se ciò comporta il prendersi cura degli altri, è una fonte di stress. A chi ha sviluppato una vera e propria sofferenza psicofisica. Il programma viene suggerito da molti medici americani in relazione a patologie quali dolori cronici, malattie cardiovascolari, cefalea, disturbi del sonno, depressione, disturbi d'ansia, disturbi digestivi, malattie della pelle, neoplasie e molte altre patologie, perché la pratica della mindfulness può renderle più capaci di vivere con quella condizione e talora anche di modificarla positivamente. MBSR non vuole essere un'alternativa, ma un complemento a varie forme di psicoterapia e di terapia medica, secondo l'approccio della medicina integrativa.

Cosa aspettarsi

Il programma consiste di 8 incontri, con frequenza settimanale, della durata di circa due ore e trenta minuti. Durante gli incontri verranno fornite istruzioni guidate su diverse pratiche di mindfulness, dall'ascolto del respiro all'attenzione ad altri panorami sensoriali del corpo e della mente, in un contesto che si propone di accogliere tutte le esperienze nel loro potenziale vivificante, con un atteggiamento di amorevole gentilezza verso sé stessi e gli altri. Ai partecipanti verranno inoltre affidati una serie di esercizi da svolgere a casa, con l'aiuto di un CD e di istruzioni scritte. Intraprendere il programma MBSR richiede uno sforzo cosciente: a chi partecipa verrà chiesto di frequentare tutte le sessioni, inclusa una full-immersion di un giorno durante un fine settimana, e di dedicare 45 minuti quotidiani ai compiti a casa. Per trarre beneficio dalla consapevolezza e capire perché è tanto preziosa, bisogna effettivamente praticarla. Nessuno può prendersi cura di noi al posto nostro, perché nessuno può conoscerci come noi possiamo fare.

L'Associazione Mindfulness in Pratica si propone di applicare, e di promuovere l'applicazione, di pratiche fondate sulla mindfulness in diversi contesti e programmi. Il programma qui proposto applica il modello MBSR così come si svolge presso il Centro per la Mindfulness dell'Università del Massachusetts.

I conduttori

Gherardo Amadei, medico psichiatra e psicoanalista membro della Società Psicoanalitica Italiana, è Professore Associato presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca, Facoltà di Psicologia, dove si occupa di temi legati all'insorgenza dei disagi psichici e all'efficacia dei diversi modelli di psicoterapia. Ha completato il primo ed il secondo livello del training professionale per istruttori MBSR presso il Center for Mindfulness della Facoltà di Medicina dell'Università del Massachusetts.

Carolina Traverso, psicologa con orientamento cognitivo-costruttivista, lavora presso la Casa di Cura "Le Betulle" ad Appiano Gentile (CO), nei reparti di psichiatria che si occupano di abuso e dipendenze da sostanze stupefacenti e farmaci, e di disturbi di personalità e disturbi psicotici. Ha completato il primo livello del training professionale per istruttori MBSR presso il Center for Mindfulness della Facoltà di Medicina dell'Università del Massachusetts.

