

Cos'è l'MBSR

E' il Programma per la Riduzione dello Stress, realizzato nel 1979 da J.Kabat-Zinn presso l'attuale Center of Mindfulness del Medical School University of Massachusetts, USA.

E' un percorso di apprendimento di 8 settimane, fondato per il 20% sulla didattica e per l'80% sull'esperienza diretta e la condivisione dei partecipanti, che, attraverso la pratica della Mindfulness, si esercitano ad una maggiore capacità a prestare attenzione.

Da alcune ricerche, effettuate sui partecipanti ad un programma Mbsr, dopo 8 settimane, sono stati rilevati **cambiamenti nella morfologia di alcune aree della corteccia cerebrale**, e in particolare in quelle deputate alla memoria, all'empatia, alla consapevolezza di sé e allo stress.

L'efficacia del Programma Mbsr è documentata dal 1982 sul sito PubMed (l'archivio pubblico biomedico del Governo USA), dove si possono trovare molte ricerche scientifiche, avvalorate da rigorose indagini epidemiologiche.

Ad oggi, più di 22.000 persone hanno portato a termine questo specifico programma, proposto dalla Stress Reduction Clinic del Center for Mindfulness e da oltre 750 centri per la gestione dello stress e la salute mentale nel mondo.

Il Programma:

Il Corso: ispirato al corso MBSR, 30 ore, in 9 incontri, per 8 settimane.

Struttura del percorso: 8 incontri di gruppo con cadenza settimanale da h 2:30 ciascuno + incontro intensivo della durata di una giornata.

Importante: per seguire il Programma in modo adeguato, è fortemente consigliabile svolgere a casa, quotidianamente, gli esercizi proposti di volta in volta. Non è necessario molto tempo ma solo un po' di costanza.

Supporti: Verranno fornite Dispense e File Audio per gli esercizi guidati.

Il Programma viene organizzato presso:

Spazio Formamentis Via Solari 11 Milano.

Citofono Spazioformamentis AULA

Per Info: info@mymindfulness.it

Tel:320 7085357 - www.mymindfulness.it

www.spazioformamentis.it

Il corso sarà condotto da Roberto Bego, Insegnante di Mindfulness e del Programma MBSR in formazione continua, presso Motus Mundi - Center for Mindfulness, promosso dall'University of Massachusetts Medical School, all'interno del programma professionale di formazione per insegnanti Certificati MBSR. Dal 2006 ha seguito diversi percorsi di insegnamento nell'ambito della Mindfulness.

Quando:

Date Corso:

1° Incontro	Martedì	15/05/2018	h 19:30-22:30
2° Incontro	Martedì	22/05/2018	h 19:30-22:00
3° Incontro	Martedì	29/05/2018	h 19:30-22:00
4° Incontro	Martedì	05/06/2018	h 19:30-22:00
5° Incontro	Martedì	12/06/2018	h 19:30-22:00
6° Incontro	Martedì	19/06/2018	h 19:30-22:00
7° Incontro	Martedì	26/06/2018	h 19:30-22:00
Full Day	Domenica	24/06/2018	h 10:00-16:30
8° Incontro	Martedì	03/07/2018	h 19:30-22:30

Corso di Mindfulness

*Stress Reduction Program
Mindfulness Based*

Programma per la riduzione dello Stress fondato sulla Mindfulness.



«Non puoi Fermare le Onde, ma Puoi Imparare a Cavalcarle»

J. Kabat Zinn

Director of the Center for

Mindfulness in Medicine,

Univ. of Massachusetts Medical School.

... a Volte ti capita di Pensare...

«Vivo in una condizione di continuo Stress, tensione, di ansia...»

«Il tempo scivola via, senza mai riuscire a fare le cose davvero importanti...»

«Mi sento spesso giudicato...»
«Me la prendo con molta facilità...»

«Ho la netta impressione di disperdere le mie energie in mille attività, e alla fine della giornata mi ritrovo spossato e poco soddisfatto...»

«Mi lascio catturare dall'urgenza delle cose che devo fare, da 1000 pensieri e da quello che mi sembra di volta in volta importante...»

«...ed eccomi qui a vivere con il pilota automatico, senza accgermi davvero di quello che mi sta accadendo...»

...e allora Mindfulness !

Che cos'è Mindfulness

Mindfulness è la capacità di portare attenzione al momento presente, in maniera intenzionale, sospendendo il giudizio.

Con la prospettiva Mindfulness, pensieri sul passato e sul futuro, che possono ostacolarci nel cogliere l'occasione del momento presente, diventano una preziosa risorsa per meglio comprendere cosa fare, oggi, adesso...

La Mindfulness, «**ALLENA**» la nostra naturale attitudine a **prestare attenzione** a ciò che avviene momento per momento, ovvero a sviluppare una **maggiore consapevolezza** di ciò che avviene dentro e fuori di noi.

"Tutto quello che puoi fare, o sognare di poter fare, incomincia a farlo adesso. Il coraggio ha in sé genio, potere e magia.

J.W.Goethe.

Come si Fa ?

La Prospettiva Mindfulness **si coltiva attraverso esercizi**, prima formali, in presenza di un insegnante, in seguito informali e in piena autonomia.

E' un allenamento a **focalizzare l'attenzione**, d'apprima sul proprio respiro, sul proprio corpo... Successivamente su pensieri emozioni e sensazioni interne o relative al mondo esterno, per imparare a padroneggiare e a dirigere intenzionalmente la propria attenzione.

Benefici

La pratica della Mindfulness, aiuta a **discernere** tra:

- lo **Stress**, che fa parte integrante della nostra esistenza, «...sono preoccupato perché mi hanno licenziato..»
- dallo **Stress** che invece nasce dai nostri pensieri, dai nostri giudizi e dall'opposizione a ciò che non va come vorremmo. «...Ecco sono il solito...» «Non sono buono a nulla..»

La Mindfulness aiuta a **riconoscere gli Automatismi** Mentali che ci inducono a **reagire piuttosto che ad agire**, aumentando i nostri «gradi di libertà» dal giogo dei pensieri razionali o delle emozioni intense.

Favorisce, dunque, lo sviluppo di una "**Mente Saggia**" ovvero la capacità di prendere decisioni «sane» e consapevoli, **integrando** la nostra mente razionale con quella emotiva. Le ricerche scientifiche degli ultimi 35 anni, condotte dal Dipartimento di Medicina dell'Univ. del Massachusetts, hanno evidenziato che la Mindfulness porta reali benefici alla salute:

- ✓ Riduzione della produzione di Cortisolo (ormone legato alla reazione allo Stress) e della pressione Arteriosa (Carlson 2007, et Jacobs 2013)
- ✓ Aumento delle difese immunitarie (Davidson e Kabat-Zinn 2003)
- ✓ Riduzione Malattie della pelle come la Psoriasi (Talbot W, Duffy 2015)
- ✓ Riduzione delle Cefalee (Omidi A, Zargar F. 2015)
- ✓ Riduzione delle Dolore Cronico (Veehof MM, Trompeter HR 2016)
- ✓ Riduzione delle Depressione (ZV Siegel 2010)
- ✓ Riduzione delle Disturbi d'ansia (SG Hoffmann, 2010)