

# PRATICHE DI MINDFULNESS

Che cosa è lo stress? Quanto lo avvertiamo nel nostro vivere?

Quanto i nostri pensieri affollano il nostro presente e ci agitano?

Quanto ci sentiamo costantemente preoccupati e incastrati dagli impegni?

La mindfulness è un approccio consapevole al nostro vivere che ci permette di ritrovare quel senso ampio e ristoratore del nostro essere e poter riprendere in mano la nostra vita

Mindfulness, un termine inglese, che in questo contesto si riferisce a “un particolare modo di prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e in modalità non giudicante

Questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse della ricerca scientifica in medicina, nelle neuroscienze, in psicoterapia e in ambito educativo. Il programma MBSR, è un programma educativo, sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn presso la Medical School, University of Massachusetts (USA) a partire dal 1979. Proposto in più di 700 ospedali negli Stati Uniti e in Europa come intervento di medicina partecipativa, il programma MBSR ad oggi è stato completato da più di 22.000 persone presso la Stress Reduction Clinic del Center for Mindfulness, dipartimento di medicina dell'Università del Massachusetts.

## **Il programma MBSR**

Il programma MBSR è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l'intensità e il disagio dell'esperienza umana, derivante dalla difficoltà di gestire eventi stressanti, come ad esempio malattie, lutti, separazioni, incidenti, avvenimenti traumatici o la sempre più consueta difficoltà dovuta al vivere intenso in una condizione di sovraesposizione a molteplici attività. L'iperattività e la multifunzionalità a cui siamo esposti quotidianamente ci portano ad una dimensione di stress, con effetti che si possono riscontrare in disturbi del sonno, dell'attenzione, dell'alimentazione, o nel prodursi di stati di agitazione quali ansia, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti e in una vasta serie di disturbi fisici correlati.

La pratica della consapevolezza promuove un approccio consapevole alle origini dello stress e aiuta a riconoscere le cause dei propri automatismi mentali e a ridurre il consueto coinvolgimento automatico.

Le pratiche di mindfulness per adulti si rifanno ad antiche pratiche di meditazione, sedimentate nel corso di millenni in Oriente e recentemente riproposte negli Stati Uniti da Kabat Zinn, attraverso una riscrittura più facilmente comprensibile per gli occidentali. Il successo che i corsi di mindfulness riscuotono in Occidente, fa comprendere quanto, nella nostra frenetica ed esigente società, sia

necessario e vitalizzante “premere il tasto pausa”, calmare la mente per poter percepire il mondo con una chiarezza nuova, qualsiasi cosa accada.

A questo proposito le neuroscienze segnalano che sviluppare capacità riflessive, di consapevolezza, attiva la parte del cervello (corteccia prefrontale) che permette di armonizzare i sentimenti con il controllo razionale, attivare i circuiti che stanno alla base dell’empatia e della benevolenza verso se stessi e gli altri, “fare fiorire” la possibilità di trasformare in modo resiliente le inevitabili difficoltà che si incontrano, sviluppare le capacità di attenzione, concentrazione e memoria che permettono di aprirsi con curiosità e interesse al mondo esterno.

**Programma degli incontri VIA SODERINI 21 20147 MILANO per informazioni ROSSANA CANDIA cell 339 5051035**

**-Serata di pratica : ogni mercoledì dalle 19 alle 20 .Per coloro che vogliono avvicinarsi alle pratiche di mindfulness. Per coloro che avendo già effettuato l’ MBSR vogliono consolidare la pratica. Per dare riposo al corpo e alla mente a fine giornata e per prendersi cura di se stessi.**

**-Workshop fondato sul programma MBSR( Mindfulness Based Stress Reduction) :si svolge in 8 incontri di gruppo con cadenza settimanale e della durata di circa due ore e mezza ciascuno, oltre ad un incontro di un’intera giornata(per coloro che vogliono approfondire la mindfulness e stimolare un cambiamento nella propria vita)**

Le attività del corso prevedono

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Pratiche di Yoga e stretching dolce con movimenti corporei accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto

Durante il corso si apprenderà come

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un’attenzione e un’attitudine non giudicante

· Prendersi cura di se stessi (self-care)

## **Benefici**

La ricerca scientifica svolta in questi trent'anni ha evidenziato un significativo beneficio della pratica proposta dal programma MBSR nella salute ed in particolare nelle seguenti patologie:

· Dolore Cronico · Malattie Cardiovascolari e Ipertensione · Malattie Croniche e degenerative · Malattie della pelle · Disturbi del sonno · Disturbi dell'alimentazione · Cefalee · Depressione · Disturbi d'ansia e attacchi di panico

## **Conduce:**

**ROSSANA CANDIA** psicologa psicoterapeuta coordina uno studio multidisciplinare a Milano in Via Soderini 21 che si occupa del disagio e dei momenti critici della vita ,dall'infanzia all'età adulta. Da 10 anni pratica la meditazione ed è impegnata a diffondere la Mindfulness in ambito educativo, psicoterapeutico e del benessere fisico e mentale .E' istruttrice di Mindfulness per bambini - metodo Youth Mindfulness dell'Università di Glasgow. Segue gli insegnamenti e partecipa ai ritiri seminariali di mindfulness di Thich Nhat Hanh. Ha ricevuto la certificazione Five Mindfulness Trainings presso Old Swinford Hospital, Stourbridge , U.K.( **the Order of Interbeing, UK**) Sta completando il percorso per Istruttore MBSR (Mindful Based Stress Reduction) del Center For Mindfulness UMas Boston USA, fondato da Kabat Zinn, con MOTUS MUNDI ITALIA .