

MEDITAZIONE MINDFULNESS

PERCORSO ESPERIENZIALE PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS
BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA MINDFULNESS

protocollo del Dr. Jon Kabat-Zinn



La **Mindfulness** è un "**Percorso**: una disciplina interiore per imparare ad accogliere e intraprendere con consapevolezza le sfide implicite nel prendersi cura di noi stessi e nell'essere di aiuto agli altri." *Saki Santorelli*

Mindfulness significa "consapevolezza che emerge dal fare attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante" (*Kabat-Zinn, 1990*).

Non è una tecnica ma una qualità innata che possiamo risvegliare, un particolare stato di presenza che ci permette di instaurare una relazione più intima e profonda con le nostre esperienze, con particolare attenzione a quelle dolorose e/o stressanti che condizionano la nostra vita.

Lo stress e il disagio sono alimentati da una serie di condizioni interne, di modi di reagire, di pensieri ed emozioni negative che si autoalimentano in circoli viziosi, fino a generare esperienze di malessere cronico.

Nella Mindfulness sviluppiamo un modo nuovo di essere nell'esperienza, grazie a un contatto più profondo con il nostro corpo, con il nostro cuore e con la nostra mente.

La Mindfulness permette di potenziare la consapevolezza del proprio corpo, di migliorare la capacità di regolare le proprie emozioni, di sviluppare una relazione più empatica e meno giudicante con se stessi e con gli altri, di promuovere un senso di maggiore fiducia in sé, di contattare le risorse profonde del nostro corpo-mente-cuore, di allentare la presa dei pensieri assillanti.

Il **PERCORSO** è rivolto a ognuno di noi: tutti ci troviamo a vivere a contatto con l'intensità e il disagio dell'esperienza umana, dalla difficoltà di gestire eventi gravi alla sempre più diffusa difficoltà dovuta a una vita estremamente attiva; tutti noi desideriamo sperimentare modi nuovi attraverso i quali ritrovare il contatto con il nostro sé più autentico e godere più pienamente di ciò che la vita ci offre.

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, difficoltà a rallentare e a godere della vita, 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.

Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicologia, medicina e in ambito educativo.

Il **programma** è stato sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn dell'Università del Massachusetts (USA), integrando contributi derivanti da studi d'avanguardia sulla relazione mente-corpo, da modelli di sviluppo della consapevolezza e pratiche tradizionali di **meditazione** (in particolare la **Vipassana**).

Gode di una **sperimentazione di oltre 30 anni** e costituisce l'esperienza con maggiori validazioni scientifiche delle applicazioni cliniche, preventive e riabilitative della Mindfulness.

Numerosi studi hanno riconosciuto alla Mindfulness la capacità di migliorare le funzioni integrative della corteccia prefrontale (implicate in processi di regolazione corporea, sintonia interpersonale, stabilità emotiva e flessibilità nel rispondere agli eventi) e di rafforzare l'intero equilibrio psico-fisico con ricadute positive sul funzionamento del sistema immunitario. Benefici specifici sono stati riscontrati in patologie quali: dolore cronico, malattie cardiovascolari e ipertensione, malattie croniche e degenerative, disturbi del sonno, disturbi dell'alimentazione, cefalee, depressione, disturbi d'ansia e attacchi di panico.

Il **PROGRAMMA** si svolge in **8 incontri di gruppo** con **cadenza settimanale** della durata di circa **due ore e mezza** circa ciascuno, oltre ad **un incontro di un'intera giornata**.

Durante gli incontri viene mantenuto il silenzio ad esclusione dei momenti di libera condivisione.

Le attività del corso prevedono:

- Pratiche guidate di meditazione.
- Esercizi di consapevolezza corporea.
- Esercizi di comunicazione consapevole svolti in diadi o piccoli gruppi.
- Spazi di condivisione della propria esperienza.
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana.
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto.

DURANTE IL TRAINING SVILUPPEREMO LA CAPACITA' DI:

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori.
- Osservare e comprendere i propri automatismi.
- Accogliere e affrontare le situazioni difficili causa di stress.
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti.
- Coltivare un'attenzione non giudicante.
- Prendersi cura di se stessi.

Il corso permette di coltivare nuovi modi di essere e di relazione con sé stessi, con gli altri e con gli eventi della vita che potranno essere praticati e approfonditi ben al di là del semplice completamento del programma.

DATE E LUOGO DEGLI INCONTRI:

LUCCA: Il Centro, Via Orzali 266. **Incontri settimanali** martedì sera ore 20,00-22,30, dal 25/10 al 13/12; **giornata intensiva** domenica 4/12.

Costo: 280,00 euro (include materiale didattico). Sono previsti alcuni posti con condizioni agevolate.

FIRENZE: Ass. Qui e Ora, Viale Redi 127, Novoli **ATTNZ! NUOVO INDIRIZZO**. **Incontri settimanali** mercoledì sera ore 20,00-22,30, dal 26/10 al 14/12; **giornata intensiva** sabato 3/12.

Costo: 300,00 euro (include materiale didattico). Sono previsti alcuni posti con condizioni agevolate.

Il corso è a numero chiuso. Si accettano domande fino ad esaurimento posti.

PARTECIPARE AL PROGRAMMA richiede un breve incontro individuale di orientamento prima dell'inizio del programma e l'impegno di svolgere a casa gli esercizi proposti.

ISTRUTTRICE DEL CORSO:

Dott.ssa Chiara Zanchetta, specializzata in psicologia della salute.

Ha conseguito l'abilitazione come Istruttrice Mindfulness con Fabio Giommi e Antonella Cammellato (AIM Associazione Italiana per la Mindfulness www.mindfulnessitalia.it) e con il Center for Mindfulness dell'Università del Massachusetts - Medical School (www.umassmed.edu/cfm/).

Ha approfondito il lavoro dell'Inquiry (indagine) attraverso il percorso "Le dimensioni dell'essere" con l'Integral Being Institute, il lavoro con i koan attraverso gli Intensivi di Consapevolezza, la Mindfulness Interpersonale con i ritiri di Insight Dialogue. Operatrice e insegnante di Biodinamica Craniosacrale, si occupa da anni di discipline del benessere e bio-naturali e di sviluppo della consapevolezza.

Per informazioni e iscrizioni:

Chiara Zanchetta

3334862234

chiarazanch@gmail.com

www.chiarazanchetta.it

con il patrocinio di

AIM Associazione Italiana Mindfulness



INCONTRI DI PRESENTAZIONE:

MINDFULNESS, L'ATTENZIONE CHE FA INCONTRARE MENTE, CORPO E CUORE.

LUCCA: IL CENTRO Via Orzali 266.

Martedì 20 settembre, ore 21.

FIRENZE: ASSOCIAZIONE QUI E ORA Viale Redi 127, Novoli **ATTNZ! NUOVO INDIRIZZO**

Mercoledì 21 settembre, ore 21

*La partecipazione alla presentazione è gratuita,
è richiesta la prenotazione*