

mindfulness

Il Programma MBSR con Humberto R. Zanetti

PER-CORSO PER LA RIDUZIONE DELLA SOFFERENZA PSICO-FISICA

La nostra mente viaggia incessantemente dal passato al futuro, dai ricordi ai progetti, con il rischio concreto di non vivere il presente, che è l'unico momento reale: mangiamo ma il più delle volte l'esperienza di mangiare viene coperta dal vedere la televisione, parlare, leggere il giornale, guardare le mail etc. Il portare consapevolezza nella vita di tutti i giorni ci può aprire una finestra sulla nostra vita, sui meccanismi, a volte patologici, che mettiamo in atto, che sono il portato di scelte fatte anche molti anni prima e sono la principale causa dello stress. Il protocollo del programma MBSR nasce dall'esperienza di Kabat-Zinn, ed è ormai codificato e testato in decine di paesi e da rigorosi e sofisticati studi a livello internazionale.

Come è strutturato: Il per-corso MBSR si svolge in 8 incontri settimanali della durata di 2 h nel corso dei quali vengono introdotte diverse pratiche di meditazione (sul respiro, sui suoni, sul corpo, e su pensieri ed emozioni); il percorso è di tipo esperienziale, in cui è dato spazio a momenti di condivisione. Il corso è completato da un ritiro di 1 giorno dalle 9:30 alle 17:30. Sono previste delle attività da svolgere a casa durante la settimana tra i vari incontri sotto il mio tutoraggio.

Come funziona. E' ormai dimostrato che il protocollo MBSR determina delle modificazioni delle strutture cerebrali che spiegano in maniera convincente gli effetti positivi della Mindfulness. Oltre 20 anni di studi scientifici hanno evidenziato che la maggioranza delle persone che terminano il corso presentano: riduzione dei sintomi fisici e psicologici, aumentata capacità di rilassarsi, aumento dell'autostima, aumento della capacità di affrontare più efficacemente situazioni stressanti di breve e lungo periodo.

Il mare, metaforico, della vita come quello reale è fatto di bonacce, ma anche di bufere e tormento con onde a volte paurose...

Dunque se non puoi fermare le onde impara il surf.

Dr. Humberto R. Zanetti
Medico Chirurgo
Specialista in Ostetricia e Ginecologia
Psicoterapeuta
Istruttore Mindfulness e MBSR
www.mindfulness-roma.it
www.mindfulness-roma.it/blog
Roma