

Corso di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in otto settimane

Un percorso per la riduzione della sofferenza psico-fisica o stress basato sulla consapevolezza

Mindfulness - letteralmente “piena presenza mentale” - è

*“porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente,
al momento presente e in modo non giudicante” (Jon Kabat-Zinn)*

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

- **Cos'è l'MBSR**

Il programma MBSR ha rappresentato negli ultimi venti anni una delle frontiere di quell'area di ricerca medica e psicoterapeutica chiamata nel mondo anglosassone *integrative medicine* o *mind-body medicine*, la quale vede corpo e mente come un'unità che chiede di essere compresa senza rigide divisioni.

Un aspetto centrale del programma è l'apprendimento di un metodo “gentile” ma efficace che incoraggia il partecipante a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness (consapevolezza non giudicante, portata momento per momento).

Ai partecipanti è insegnato come diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro ma non riconosciute, per mobilitarle in sostegno alla propria salute e benessere e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica).

- **L'origine dell'MBSR**

Il programma MBSR è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A.), e dai suoi collaboratori. Sviluppato da oltre 30 anni (1979), è stato completato ad oggi da migliaia di persone in molti Paesi e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa. Oltre ad essere l'esperienza pionieristica riconosciuta delle applicazioni cliniche e psicosociali della mindfulness, è il programma più studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi. È stato inoltre inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi d'intervento nelle carceri, nelle scuole e nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, ossia alla sofferenza, sia fisiche sia psicologiche. L'MBSR e gli altri interventi mindfulness-based da questo derivati, tra cui l'MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), stanno inoltre incontrando un sempre maggiore interesse in ambito psicoterapeutico.

- **Persone coinvolte**

Il programma ha l'obiettivo di abilitare i partecipanti alla promozione del proprio benessere psico-fisico e si rivolge a chi, sottoposto a stress lavorativo e/o personale sia interessato ad osservarne da vicino le dinamiche, prendendo in considerazione una modalità nuova per farvi fronte. Per accedere al programma è necessario un colloquio di preselezione utile alla conoscenza della motivazione con la quale il partecipante accede al percorso ed è inoltre necessario per presentare alcune caratteristiche cardine del percorso stesso.

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non una tecnica, invita il partecipante a diventare vividamente cosciente di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita, sensazioni del corpo, emozioni, attività mentale, in modo da poter cominciare a prendersi cura di sé in modo più consapevole e profondo.

Parte essenziale del protocollo è la pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, che chiede ai partecipanti dedizione e auto-disciplina. Il programma MBSR prevede 45 minuti circa al giorno di lavoro a casa tra un incontro e l'altro. L'impegno può sembrare gravoso ma la testimonianza dei partecipanti al programma fino ad oggi insegna che l'appuntamento quotidiano può tradursi in un momento piacevole e foriero di nuova energia. E può infondere fiducia il sapere che i partecipanti alle precedenti edizioni hanno verificato che ciò è possibile.

- **Date**

Il corso si articola in otto incontri, dalle ore 18 alle ore 20,30; inoltre è prevista una giornata intensiva dalle ore 9,30 alle ore 17,30.

Le date programmate sono: 2018

- lunedì 26 febbraio
- lunedì 5 e martedì 13, 20 e 27 marzo
- martedì 3,10 e lunedì 16 aprile
- e la giornata intensiva sabato 7 aprile

- **Istruttore**

Claudio Ritossa - Istruttore MBSR secondo la procedura di J. Kabat Zinn diplomato presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness – Medico – Praticante di yoga dal 1994, già operante come chirurgo presso l'Ospedale San Luigi di Orbassano e come medico palliativista presso l'ASL di Biella. È tra i soci fondatori di Luce per la Vita onlus per le cure palliative (Rivoli, TO). Responsabile di "Anemos, Curando s'impara", ente formativo.

Tra i soci fondatori di Mudra Centro Yoga. Nello Yoga ha seguito gli insegnamenti di Michela Artom e del dr M.V Bhole, medico, neurofisiologo, (direttore Kaivalyadhama Yoga Research Institute). Da anni segue gli insegnamenti di Frank Ostaseski (Metta Institute), maestro della tradizione Zen sull'accompagnamento ai morenti. Ha frequentato seminari con Gregory Kramer, Metta Foundation, fondatore dell'Insight Dialogue (meditazione in dialogo) e con Jean Yves Leloup, monaco ortodosso, insegnante di meditazione e profondo conoscitore delle tradizioni contemplative.

- **Sede**

Incontri settimanali: Collegio IPASVI Torino, Via Stellone 5

Giornata intensiva: Certosa 1515 – Via Sacra di San Michele, 51 – Avigliana (TO)

Ogni partecipante dovrà presentarsi al corso munito di un tappetino, di una coperta leggera, un telo e di un piccolo cuscino. Sono consigliati abiti comodi.

- **Costi**

Il costo del corso è **220,00 euro** da versare con bonifico sul conto intestato:

Anemos curando s'impura

Unicredit Ag Orbassano San Luigi

IBAN: IT 38 I 02008 30689 000103712844

Specificare nella CAUSALE: Nome Cognome Iscrizione CORSO MBSR.

Per informazioni prendere contatto con l'istruttore ai seguenti recapiti:

Claudio Ritossa – anemosformazione@gmail.com – cell. 335.8159567

Per l'avvio del gruppo MBSR si richiedono minimo 12 partecipanti fino ad un massimo di 18.