



# Percorso sulla pratica di consapevolezza per la riduzione dello stress

## Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) secondo il protocollo di Jon Kabat-Zinn

### Mindfulness

La pratica sistematica della consapevolezza (**Mindfulness**), intesa come la capacità di portare l'attenzione in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente, si è dimostrata un valido metodo per gestire e ridurre lo stress, in vari contesti e condizioni.

Questa capacità può essere "allenata" per imparare a entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, in ogni momento della nostra vita, senza dover più reagire in maniera automatica e inconsapevole alle diverse situazioni. L'addestramento alla presenza mentale è un metodo pratico ed esperienziale, attraverso il quale le persone possono apprendere gradualmente a cambiare la relazione che hanno con gli eventi stressanti, e con i disagi che ne derivano, trovandosi in una condizione di maggiore agio e capacità di far fronte a ciò che accade loro, accrescendo la capacità di gestire i propri stati interni e rapportarsi più efficacemente alle difficoltà della vita di tutti i giorni.

Il **protocollo MBSR**, sviluppato dal dott. Jon Kabat-Zinn alla fine degli anni '70 presso la Scuola Medica dell'Università del Massachusetts, ad oggi è stato completato da oltre 25.000 persone in tutto il mondo. Nato in contesto medico-sanitario, le sue applicazioni si sono successivamente estese in campo educativo, nel mondo del lavoro e in quello dello sport, come metodo per aiutare ad affrontare le problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress.

### Come si svolge

Il percorso si svolge nell'arco di due mesi, con una sessione di introduzione e orientamento, otto incontri settimanali di gruppo della durata di due ore e mezzo ciascuno e un incontro di una intera giornata. Il programma prevede:

- un addestramento graduale ed intensivo alla pratica della consapevolezza ed esercizi di stretching consapevole (mutuati dallo yoga), per sciogliere le tensioni e prendere contatto profondamente con il proprio corpo e il proprio respiro;
- esercizi e pratiche di sviluppo percettivo, per imparare a disattivare gli automatismi dei pensieri, lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale e al doloroso "rimuginare" sulle esperienze spiacevoli;
- esercizi per imparare a prendere consapevolezza dei propri stati emotivi affinché, ove non sia possibile modificare ciò che sta accadendo nella nostra vita, possiamo modificare la relazione e l'atteggiamento che abbiamo verso ciò che accade;
- condivisione delle esperienze in gruppo, con esercizi di comunicazione e ascolto consapevole; condivisione delle strategie positive sviluppate durante il corso.

L'ampia letteratura scientifica in materia mostra che questo percorso può costituire un valido supporto per la gestione delle situazioni difficili o di disagio che le persone si trovano ad affrontare, nonché integrare e coadiuvare efficacemente eventuali cure mediche in atto.

### Presentazione del corso

giovedì **10 febbraio 2022** ore 19.00-20.30 *online*, aperta a tutti  
(scrivere a [alessandra@percorsidimindfulness.it](mailto:alessandra@percorsidimindfulness.it) per avere il link di Zoom)

Il corso si svolge in presenza presso **SMS Rifredi** via Vittorio Emanuele II, 303 - Firenze

**Date del corso** (sabato, ore 10.00-12.30)

**19, 26 febbraio; 5, 12, 19, 26 marzo;  
2, 9 aprile 2022**

Giornata intensiva:

**domenica 27 marzo 2022**, ore 9.30-17.30



### Informazioni e iscrizioni

Per procedere all'iscrizione è necessario effettuare un breve colloquio individuale e compilare la Scheda di Iscrizione.

Il costo per la partecipazione al corso è di **300 €** comprensivi di materiali didattici e audio.

Chi fosse interessato può contattare **Alessandra** (tel. 333.2963932 - [alessandra@percorsidimindfulness.it](mailto:alessandra@percorsidimindfulness.it))

Per maggiori informazioni sul corso, vedi il sito [www.percorsidimindfulness.it](http://www.percorsidimindfulness.it) (voce **MBSR**)



## Testimonianze dei partecipanti ai corsi MBSR

«Adesso e da qualche tempo mi è necessario come il pane stare nel momento in cui vivo, sentire il corpo, sentire le emozioni, essere pienamente a contatto con me. Attraverso la guida meticolosa, attenta e sorprendentemente 'semplice' di Alessandra e Luca, ho imparato da subito delle pratiche che mi aiutano in questo. È importante prendere dimestichezza e praticare i vari esercizi proposti: è una ginnastica per la mente che aiuta a trattare i pensieri come tali, a dare ordine e armonia in modo sempre 'gentile'» **Lara**

«Definirlo corso è, secondo me, un po' riduttivo. In realtà l'ho vissuto come un percorso. Luca e Alessandra hanno indicato una strada sulla quale camminare. È un percorso impegnativo soprattutto con se stessi. Per farlo devi essere disposto a metterti in gioco per davvero, ad osservare anche quello che non vorresti vedere. Personalmente mi ha dato molto di più di quanto avessi sperato. Quando riesci ad essere Presente è allora che vivi davvero e, per esperienza, so che vivere è molto diverso dal sopravvivere!» **Francesca**

«Carissimi Luca ed Alessandra, mi sono avvicinata a questa esperienza con un poco di timore e la sensazione di caricare di ulteriore stanchezza giornate già pesanti. Vi devo invece ringraziare perché con la vostra

gentilezza e il vostro ascolto 'con cuore aperto' mi avete fatta sentire a mio agio e libera di essere come mi sentivo di essere. E ancora oggi quando mi verrebbe da dire che non sto praticando come 'dovrei' mi ripeto che sto facendo il meglio possibile in questo momento. Sento questa esperienza accanto a me ogni giorno, mi offre strumenti che guidano lungo il percorso: un respiro profondo, l'ascolto di ciò che mi sta accadendo, l'attenzione a ciò che mi circonda...» **Marilena**

«La **mindfulness** è fondamentalmente un metodo per imparare a stare con quello che c'è ora nella nostra vita, a rilassarsi, a perdonarsi se le cose non sono come vorremmo. È un metodo per imparare ad amarsi, prima di tutto, prima di pretendere da noi qualsiasi cosa, prima di arrabbiarci con noi stessi perché dovremmo fare di meglio e di più. Mi sono resa conto che sono io il principale ostacolo alla mia felicità» **Francesca**

«Dodici mesi dopo l'inizio del corso MBSR quello che abbiamo vissuto insieme sta scavando e continua a scavare dentro di me producendo mutamenti (a volte da un giorno all'altro!) per me incredibili! È proprio vero che il cambiamento giunge inaspettato e in dimensioni che non era possibile immaginare» **Elisa**

«La pratica del respiro mi aiuta nelle varie situazioni di vita, nei momenti di maggior tensione e anche quando devo prendere delle decisioni, mi aiuta a far luce. Ho ritrovato il mio temperamento e il mio essere, la mia positività. Mi sono accorta che distaccandomi dalle cose, dalle circostanze, prendendo distanza, la frase "io non sono il mio pensiero, io non sono questa azione" diventa concreta» **Elena**

«Alessandra e Luca mi hanno portato con la gentilezza insieme alla fermezza, a una nuova consapevolezza, lungo la strada della quiete della mente. Inoltre l'armonia che hanno infuso nel gruppo in modo semplice e autentico, ha prodotto la condivisione delle proprie esperienze con senso di pace e rispetto reciproco, così necessari al mondo d'oggi» **Carlo**

«Continua ad essere per me fonte di meraviglia come pochi semplici gesti, pochi momenti "ordinari" cambino sottilmente eppure in modo ben visibile ed efficace il proprio stare, il sentire, il pensare attivamente invece che l'essere trapassato dai pensieri. Eppure è esattamente quello che mi sta accadendo, ed è cominciato già durante le otto settimane del corso. Come dice Luca, due cose contano: cominciare a praticare e continuare. Ora, a corso finito, comincia e continua il bello...» **Andrea**

### Destinatari del corso e modalità di partecipazione

Tutti coloro che sentono il bisogno di apportare un maggior equilibrio alla propria vita, prendendosi cura di sé ed imparando a conoscere meglio i propri processi di pensiero e le reazioni automatiche alle situazioni stressanti. Ai partecipanti sarà richiesto l'impegno a partecipare a tutti gli incontri, nonché a svolgere a casa le pratiche ed esercizi che verranno assegnati. Verranno consegnati materiali didattici, audio e manuale del corso.

### I formatori

**Alessandra Pollina**, Insegnante di *Mindfulness* e protocolli MBSR, *Life Coach*, Master in PNL e *Counseling*, Assistente Sociale, formatrice. Uno dei pochi insegnanti di *Mindfulness* italiani ad aver completato l'*Oasis Foundational Training Program* per istruttori MBSR del **Center for Mindfulness** di Jon Kabat-Zinn, Medical School dell'Università del Massachusetts (*UMass CFM Certified MBSR Teacher*).

**Luca Rossi**, *Mindfulness counselor*, praticante e studioso di meditazione, anch'egli formatosi in MBSR con il **Center for Mindfulness**.

