



MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

*Metodo per la riduzione dello
stress basato sulla consapevolezza*

PROGRAMMA ESPERIENZIALE
IN 8 SETTIMANE PER LA
RIDUZIONE DELLO STRESS

a cura di Amina Osmael

Laurea in Psicologia dello Sviluppo e dell'educazione e in Neuroscienze Cognitive.
Diploma di Istruttrice Qualificata Mindfulness MBSR, titolo rilasciato dall'Università
Sapienza di Roma e UCSD (University of San Diego - Center for Integrative Health).

Centro Pilates Yoga Roma

Principi ispiratori del programma MBSR

Il Programma MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction* ovvero *il Metodo per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza*) è uno specifico protocollo ad approccio psico-educativo elaborato dal biologo e ricercatore Jon Kabat-Zinn presso il Medical Center dell'Università del Massachusetts e successivamente esportato in diversi ambiti di applicazione negli Stati Uniti e in altre parti del mondo, tanto che oggi è una realtà quotidiana in molte scuole statunitensi ed europee, e una pratica estesa a contesti speciali altamente stressanti, come le carceri, lo sport competitivo, il lavoro performante.

Nel programma MBSR convergono le scienze mediche e psicologiche e la tradizione meditativa buddhista.

La Mindfulness, inserita in questo contesto, si propone l'obiettivo di aiutare le persone a gestire, in modo funzionale al proprio benessere, i vari tipi di stress che incontrano nella quotidianità della loro vita. I partecipanti al Programma per la riduzione dello stress basato sulla Mindfulness progressivamente diventeranno sempre più attenti a riconoscere e gestire in modo consapevole i diversi tipi di stress che si presentano sulla propria strada; acquisiranno sempre maggior competenza nel prendersi cura di sé, nel creare equilibrio all'interno della propria vita e a scegliere e agire in modo più sano e allineato con le proprie reali esigenze.

La pratica della Mindfulness attraverso il Programma MBSR, promuove l'esplorazione saggia, attenta e intenzionale del tipo di relazione che si innesca tra mente e corpo quando incontriamo il mondo, qualunque sia la realtà con cui impattiamo. La Mindfulness ci aiuta a riconoscere le fonti di stress, ad individuare e comprendere le emozioni che sorgono, a decodificare il contesto in cui ci troviamo, a leggere in modo più chiaro quali siano i nostri reali bisogni, quali siano le aspettative o le esperienze passate che influenzano la nostra reazione in quel momento, quali siano gli schemi abituali di gestione dell'evento e quali i sintomi fisici o il malessere psicologico che questi automatismi ci procurano.

La Mindfulness ci guida nell'intento di recuperare, in modo consapevole e naturale, le nostre risorse interne, spesso offuscate dal disagio fisico o psicologico in cui siamo immersi e per il quale non vediamo soluzione.

Le ricerche sulla Mindfulness effettuate con la risonanza magnetica dimostrano come il nostro cervello vada incontro a cambiamenti strutturali e funzionali già solo dopo gli 8 incontri previsti dal programma MBSR: l'amigdala, l'area del cervello coinvolta nella gestione di emozioni come la paura e quindi legata a reazioni di risposta "attacco-fuga", sembra ridursi di spessore perché meno sollecitata, mentre la corteccia pre-frontale, coinvolta in funzioni di ordine superiore come decisionalità, consapevolezza, pianificazione e concentrazione, si espande e si ispessisce perché comincia a funzionare meglio e in modo più integrato. Concretamente questo significa che la pratica mindfulness influenza positivamente le nostre risposte ad eventi forieri di paura o rabbia, promuovendo una più attiva mediazione da parte della corteccia prefrontale e quindi atteggiamenti più congrui e meno amplificati.

Come si svolge il Programma MBSR per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness

Il Programma MBSR è strutturato in 8 incontri di gruppo, a cadenza settimanale, della durata di due ore e mezzo circa ciascuno, inoltre dopo il quinto incontro, è prevista una giornata intensiva di pratica di consapevolezza per un totale di 9 giornate complessive.

Nel corso degli incontri, i partecipanti sono guidati nell'apprendimento e nell'esperienza concreta delle pratiche di consapevolezza come ad esempio la pratica sul respiro, sulle sensazioni del corpo, sul pasto consapevole (nutrirsi in modo equilibrato e cosciente), sul movimento consapevole (o mindful yoga), imparando la meditazione in posizione seduta, distesa o in movimento sia attraverso pratiche strutturate che non strutturate.

Questo training viene inoltre consolidato:

- dalla trasmissione di conoscenze teoriche e pratiche sulla meditazione, sulla natura dello stress e delle sue manifestazioni, sul funzionamento del nostro cervello e della nostra mente, sulla relazione tra mente e corpo;
- dalla trasmissione di competenze pratiche per riconoscere e gestire eventi stressanti e dalla messa a punto di metodi specifici per comprendere meglio la comunicazione e la relazione tra mente e corpo, guidati dalla progressiva acquisizione dell'abilità nel vedere sempre più chiaramente e mettere a fuoco le nostre reazioni emotive, i nostri abituali schemi di comportamento e la nostra tendenza a seguire il vagare della mente o i pensieri intrusivi;

- dallo svolgimento di esercizi, sia durante gli incontri che a casa, grazie anche all'ausilio di dispense, supporti audio, schede finalizzate ad interiorizzare ed elaborare quanto proposto dal conduttore;
- dalla riflessione e condivisione delle esperienze di gruppo e individuali.

Va inoltre specificato che non si tratta di una terapia di gruppo ma di un percorso di apprendimento orientato ad una sempre crescente consapevolezza della nostra esperienza, attraverso un costante addestramento ad essere presenti a noi stessi, utilizzando gli strumenti che vengono appresi durante il training.

I partecipanti al corso sono chiamati a una presenza e a un contributo attivo. Non sono depositari di apprendimenti statici o auditori passivi, piuttosto sperimentano dinamicamente e personalmente la pratica MBSR, per imparare gradualmente a servirsi della forza e della capacità risolutiva e di cambiamento che già possiedono.

In questo sforzo attivo sono necessari:

- Assunzione di responsabilità
- Impegno e pratica regolare
- Energia

Ciò permetterà la sollecitazione e il risveglio delle proprie capacità interne di crescita e guarigione. In altre parole, non è il programma ad agire sulle persone ma sono i partecipanti ad agire il proprio cambiamento.

A chi è rivolto il Programma MBSR per la riduzione dello stress basato sulla Mindfulness

Il Programma MBSR nasce in ambito medico ma poi, viste le potenzialità, l'efficacia e le validazioni scientifiche che sono seguite, ben presto ha cominciato a prendere piede anche in contesti non ospedalieri. Infatti il metodo promuove la riduzione dello stress in qualsiasi ambito della vita, quindi non solo per tutte quelle situazioni in cui è presente un evidente e conclamato disagio psicologico o patologia fisica/organica, ma anche per tutti coloro che aspirano a perseguire un maggior livello di benessere psicofisico, puntando a creare un centro di gravità mentale più spazioso; per tutti coloro che sono sottoposti a diverse o costanti fonti di stress a causa di motivi familiari, lavorativi, relazionali; per tutti coloro che percepiscono la loro vita sfuggirgli di mano, notando assenza di equilibrio e di centratura nella propria esistenza.

Come e quando si svolgerà il programma MBSR

Presso il Centro Pilates Yoga Roma sarà possibile partecipare al programma MBSR così come teorizzato e messo in pratica nei protocolli ufficiali del Professor Jon Kabat-Zinn.

Il programma verrà condotto da **Amina Osmael**

Amina è laureata in Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione e in Neuroscienze Cognitive, e ha conseguito il diploma di Istruttrice Qualificata Mindfulness MBSR, titolo rilasciato dall'Università Sapienza di Roma e UCSD (University of San Diego - Center for Integrative Health).

È prevista una sessione di orientamento gratuita il giorno mercoledì 3 maggio alle ore 20:00 previa prenotazione.

Il percorso si articola in 8 incontri di circa 2 ore e ½ il mercoledì a cadenza settimanale dalle ore 20.00 alle 22.30. È prevista una giornata intensiva di 6-8 ore.

- 10, 17, 24 e 31 maggio 2023
- 7, 14, 21 e 28 giugno 2023

Incontro intensivo di 6-8 ore domenica 11 giugno 2023 (10.00-13:00 / 14:00-17:00)

Costo complessivo: €. 290,00, inclusivo di materiali audio e dispense.

(+ eventuale Quota Associativa Asd SportGiocando2008 di €10)

Il programma verrà attivato con un minimo di 6 partecipanti e accoglierà un massimo di 10 partecipanti.

NOTA:

proposta orario alternativo in caso di richiesta, mercoledì mattina dalle ore 10:00 alle 12:30

