

## Che cos'è MBSR

Il programma **MBSR** è un percorso finalizzato alla riduzione dello stress che si basa sull'apprendimento di una forma particolare di attenzione: la *mindfulness*.

**Mindfulness** è un termine anglosassone che significa “consapevolezza non giudicante del momento presente, coltivata attraverso il prestare attenzione”. Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca nella medicina integrativa, in psicoterapia e in ambito educativo.

Si tratta di una modalità per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente.

E' un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattia, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana. L'apprendimento avviene in gruppo e non richiede alcuna preparazione precedente. Attraverso lo scambio reciproco delle esperienze il gruppo opera in sostegno al singolo partecipante.

Il programma, sviluppato da oltre 30 anni (1979) dal Prof. Jon Kabat-Zinn e dai suoi collaboratori all'Università del Massachussets (U.S.A), è stato completato, ad oggi, da oltre 20.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa.

Il **programma MBSR** si rivolge a tutte le persone perché ognuno di noi è esposto allo stress e alle varie forme di disagio dell'esperienza umana. E' particolarmente indicato per chi si trova a vivere condizioni quali dolori cronici, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie, malattie del sistema muscolo-scheletrico, del sistema immunitario, del sistema nervoso, disturbi dell'alimentazione, disturbi del sonno.

Lo stress cronico può favorire l'insorgere di alcune di queste patologie, le quali a loro volta possono costituire una fonte importante di ulteriore stress. Le nostre strategie abituali per farci fronte spesso ci procurano solo un temporaneo sollievo, innalzando a lungo termine il livello della sofferenza.

La **pratica della Mindfulness** ci permette di creare uno spazio di calma e di consapevolezza dal quale è possibile riconoscere lo stress alla sua origine e quindi interrompere il circolo vizioso delle nostre reazioni automatiche.

Ci rende liberi di scegliere risposte creative e di attivare le risorse già disponibili in noi in sostegno alla nostra salute e al nostro benessere. In tal senso promuove equilibrio e centratura, facilita l'interazione con gli altri e ci aiuta a ritrovare la gioia di vivere.

Partecipare al programma richiede un **colloquio personale** prima dell'inizio del training e circa 45 minuti al giorno di lavoro a casa, tra un incontro e l'altro. Se ciò può sembrare un impegno gravoso potrete, probabilmente, scoprire che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia. Inoltre, può infondere fiducia il sapere che i partecipanti alle precedenti edizioni hanno verificato che ciò è possibile.

### Le attività del corso prevedono:

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza;
- Stretching dolce e movimenti yoga accessibili a tutti;
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza;
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- Ausili audio e cartacei a supporto della pratica quotidiana.

### Al termine del corso i partecipanti dovrebbero essere in grado di:

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori;
- Osservare e comprendere i propri automatismi;

- Accogliere ed affrontare le situazioni e le condizioni difficili causa di stress;
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti;
- Cultivare un'attenzione non giudicante.

*Martina Ullrich, terapeuta della riabilitazione presso il Crida (Centro per la Riabilitazione e le Diverse Abilità) ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based con AIM (Associazione Italiana Mindfulness). Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo della consapevolezza.*

## **GIORNO DI PRESENTAZIONE DEL CORSO**

**martedì 14 ottobre h 21 c/o**

**Associazione Arca**

## **DATE DEGLI INCONTRI**

**Giovedì dalle 9.30 alle 12.00**

**30 ottobre**

**6, 13, 20, 27 novembre**

**4, 11, 18 dicembre**

**6 dicembre (sabato) giornata intera**

## **LUOGO DEGLI INCONTRI**

**Associazione ARCA**

**Via Giubilei, 18**

**Prato**

## **PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

**Martina Ullrich: 338 84 19 597**

**e-mail: martinagreta@gmail.com**