

Sono attivi due incontri settimanali per far pratica degli strumenti di base messi a disposizione dalla Mindfulness.

MARTEDÌ ore 14,30 - 15,45

GIOVEDÌ ore 20,30 - 21,45

A Settembre 2016 inizierà il corso per la riduzione dello stress basato sulla Mindfulness (MBSR) della durata di 8 settimane

Per informazioni e iscrizioni ai corsi rivolgersi al Dr Marco Magni 335/8242902

marco-magni@libero.it

piccolapratricadimindfulness.blogspot.it



CENTRO DI MEDICINA OSTEOPATICA
VIA UNGHERIA, 32
50126 FIRENZE
055/6532824

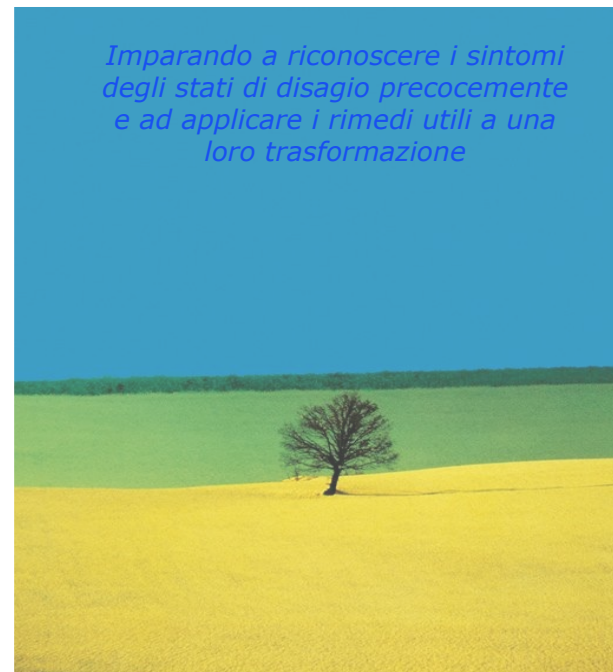
info@cmosteopatica.it
www.cmosteopatica.it



MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA CON LE PRATICHE

MINDFULNESS

Imparando a riconoscere i sintomi degli stati di disagio precocemente e ad applicare i rimedi utili a una loro trasformazione



Centro di Medicina Osteopatica
Via Ungheria, 32 Firenze
055/6532824 info@cmosteopatica.it



MINDFULNESS e le sue applicazioni



Cos'è la MINDFULNESS?

E' una disciplina che si interessa degli stati della nostra mente e delle sue potenzialità, rientra quindi nell'ambito delle scienze psicologiche e delle neuroscienze. Si basa su un assunto molto semplice: il modo con il quale entriamo in relazione con la realtà del mondo esterno, o del nostro mondo interno, determina la qualità della nostra esperienza... lo possiamo capire un pò pensando a come 'se ci siamo alzati storti' vediamo tutto difficile e sgradevole ed è facile che si creino situazioni complicate con effetti non buoni. Quei tipici giorni in cui è meglio stare fermi.



www.cmosteopatica.it

Ce lo può spiegare meglio?

Quando per esempio incontriamo una persona il nostro stato interiore orienterà il modo con cui ci entriamo in relazione. Inoltre il nostro atteggiamento colorerà la nostra esperienza. Se il capo mi urla in faccia e reagisco, certo questo avrà certi effetti. Se penso a quanto è difficile il momento che sto attraversando, avrà altri effetti. Possiamo anche dire che non è il fatto in sé che ci fa avere un'esperienza, ma il modo in cui percepiamo tale avvenimento. Da un punto di vista esterno le urla sono uguali, ma il nostro atteggiamento interno è completamente differente. Nella Mindfulness viene messa l'attenzione sulla coloritura che diamo a quanto ci accade, molto lavoro viene fatto proprio per essere consapevoli di ciò. E' questo perché determina la qualità della nostra vita. Spesso questa colorazione è l'effetto automatico di schemi mentali che si sono consolidati in noi nel tempo, sulla base di attitudini ed esperienze ripetute. Sono per lo più automatici e inconsapevoli, abbiamo ben poco controllo sul loro sorgere. Le abitudini ci creano una difficoltà di adattamento alla realtà che non è di fatto mai uguale a se stessa, in particolare modo nelle relazioni umane.

E la MINDFULNESS come entra in tutto ciò?

La parola MINDFULNESS significa consapevolezza, è lo strumento che ci permette di sapere in ogni istante cosa stiamo facendo e come lo facciamo. In particolare con 'Mindfulness' si intende uno specifico modo di prestare attenzione: un modo volontario e non giudicante rivolto al momento presente. Questa capacità viene esercitata attraverso esercizi semplici, con i quali impariamo a osservare e riconoscere i nostri stati interni, le sensazioni fisiche, stati emotivi e mentali e a decidere quale e quanto spazio dare ad essi in relazione a un rinnovato equilibrio. Impariamo anche che esistono in noi sistemi raffinati capaci di mantenerci stabili anche nel cambiamento e nelle situazioni di disagio, facendo forza su doti di adattabilità.

In che settori trova applicazioni?

Uno degli obiettivi dei protocolli Mindfulness è di fornire un corretto metodo di approccio agli stati di stress. In generale trova riscontro in tutti i settori in cui si ha a che fare con relazioni umane, nel settore sanitario, nel sostegno in situazioni di malattie gravi, nel dolore cronico, nell'ambito lavorativo aziendale, nella formazione degli insegnanti, e con bambini e ragazzi nelle scuole, nell'aiuto ai genitori. Lo strumento principale con cui lavora la Mindfulness è un protocollo di 8 settimane, un incontro di due ore circa a settimana, con il quale vengono introdotte le persone agli strumenti i cui obiettivi ed effetti abbiamo brevemente descritto.