

INCONTRO ESPERENZIALE DI MINDFULNESS BASE

Di Dott.Caliri Jessica

PREMESSA: “Mindfulness” significa essere consapevoli e pienamente presenti in ciò che sta accadendo in questo momento, calandosi nell’istante presente. Questa abilità è innata in ciascuno di noi, ma, con il passare del tempo cronologico ed esperenziale della vita evolutiva tende ad essere sempre meno presente o deficitaria. A causa di questo deficit, spesso si commettono errori sia “normali che patologici”, innescando, poi, una serie di eventi spiacevoli che vanno ad inficiare sulla qualità della nostra vita (e quella dei pazienti) e sulla nostra percezione di “felicità”.

Jon Kabat - Zinn ha dedicato tutta la sua vita professionale a inserire la mindfulness nella tradizione della medicina moderna. Secondo Kabat- Zinn: "Una definizione Training Fondativo Istruttori Mindfulness Based 2010/2011 operativa della mindfulness è: la consapevolezza che emerge se prestiamo attenzione in modo intenzionale, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza momento per momento" (Kabat-Zinn, 2003b, pp. 145-146). Da questo momento in poi sono tantissimi gli studi clinici che dimostrano l'efficacia di questo stile di vita.

OBIETTIVO D'APPRENDIMENTO GENERALE:

Incontro intensivo esperenziale (incontro di pratica intensiva della durata variabile da 2 a 4 ore consecutive scandite da momenti di pratica alternati alla condivisione) da poter accostare a qualsiasi modulo di insegnamento .

1)il Qui e Ora (mindfulness di 3 minuti, consapevolezza del corpo,pensieri ed emozioni) condivisione in gruppo

2) Meditazione del cibo (pilota automatico, come sganciarlo prima su di noi e poi sul paziente)

3) Body scan (consapevolezza delle tensioni corporee e lasciare andare)

4) meditazione del respiro (modificare il respiro a seconda delle esigenze)

MATERIALE DIDATTICO	TIPOLOGIA DI LEZIONE	ORE DI LEZIONE
-Pc, proiettore, tappetini yoga , carta ,pennarelli,penne, candele,campana tibetana, diffusore di oli, bollitore e ,tisane,bicchieri di plastica, frutta secca	Pratica	2