

Mindfulness per tutti 



Tutti i materiali contenuti nel **Corso Mindfulness per tutti** costituiscono opere dell'ingegno coperte dalla tutela del diritto d'autore (art. 2575 c.c.).

Ogni loro riproduzione indebita o non autorizzata dai dottori Antonio Antefermo e Valentina Cisternino sarà perseguibile ai sensi della Legge n. 633 del 1941 e ss.mm. e ii.



Il potere del respiro

Mindfulness è la traduzione in inglese della parola Sati, che nella lingua pali, antica lingua liturgica del Buddhismo, si riferisce all'espressione "attenzione consapevole", "consapevolezza".

Quello che vedere alla vostra sinistra è l'ideogramma cinese utilizzato per descrivere il termine mindfulness. Al suo interno possiamo individuare due segni grafici: quello superiore indica il momento presente mentre quello inferiore può essere tradotto come cuore o mente. Quindi, letteralmente, questo ideogramma definisce la mindfulness come l'arte di vivere il momento presente con il cuore.

Secondo la definizione di Jon Kabat-Zinn, biologo e ricercatore della Massachusetts Medical University, Mindfulness significa "porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante"

La Mindfulness, intesa come pratica scientifica, nasce alla fine degli anni '70 proprio da una sua intuizione. È suo, infatti, il merito di aver portato in laboratorio le millenarie pratiche di meditazione della tradizione buddista, dando loro un assetto laico e strutturato, in modo tale da poter essere non solo studiate ma anche oggetto di validazione empirica e metodo di intervento nel trattamento di diverse problematiche psicologiche e fisiche.

Il primo programma ideato da Kabat-Zinn fu denominato MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), un training di 8 settimane che iniziò ad essere utilizzato in modo sistematico e con risultati sorprendenti nel trattamento di disturbi legati a stress e dolore cronico.

A partire da quelle prime sperimentazioni la Mindfulness cominciò a diffondersi in tutto il mondo come trattamento di disturbi di tipo medico



Mindfulness per tutti

(ad esempio nel trattamento della malattia oncologica, della psoriasi, e del dolore cronico) e psichico (ansia, depressione, disturbo borderline di personalità, disturbi psicosomatici, disturbi ossessivo-compulsivi, abuso di sostanze).

Negli ultimi decenni, la ricerca scientifica nell'ambito delle neuroscienze ha mostrato un interesse esponenziale per lo studio degli effetti della pratica di Mindfulness, con risultati empirici che ne sostengono l'efficacia sia per aumentare il benessere, che per ridurre il malessere.

Oggi su PubMed, il più importante motore di ricerca di articoli scientifici del mondo, il termine mindfulness è citato in più di 7.000 pubblicazioni scientifiche.

Questi studi hanno dimostrato che praticare questa forma di meditazione è in grado di modificare il nostro cervello:

- ✓ Aumenta la materia grigia;
- ✓ Accresce il volume cerebrale nelle aree connesse alla regolazione delle emozioni e all'autocontrollo;
- ✓ Aumenta lo spessore della corteccia prefrontale nelle aree connesse alla capacità di prestare attenzione;
- ✓ Diminuisce il volume dell'amigdala, il centro di controllo della paura.

