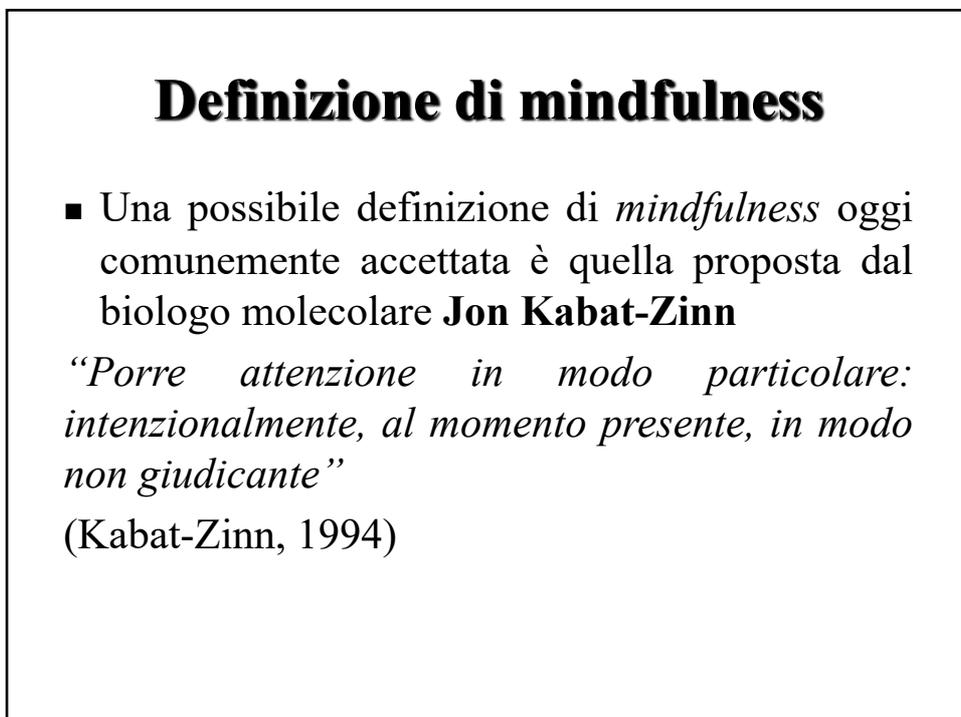


Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®



1



2

Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®

- La meditazione *mindfulness* si rifà alla pratica meditativa *vipassana*, che è la più antica delle pratiche buddhiste (tradizione theravada, 2500 anni fa)
- Il significato di *vipassana* è “chiara visione” o “visione profonda” (*insight*)

3

- *Mindfulness*, significa consapevolezza, e traduce in inglese la parola *sati*, termine in lingua pali (la lingua in cui il Buddha ha dato i suoi insegnamenti) e indica una qualità della coscienza che può essere coltivata e sviluppata, attraverso la meditazione

4

Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®

- Molti autori concordano nel non tradurre la parola *mindfulness*, lasciandola pertanto in inglese e permettendo che ogni persona la sviluppi e la comprenda in base alla propria esperienza.
- La mindfulness può essere compresa e sperimentata solo attraverso la **pratica diretta**

5

- La *mindfulness* è stata estrapolata dal contesto religioso e spirituale buddhista in cui è nata ed è stata introdotta con successo in ambito clinico

6

Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®

Thich Nhat Hanh

- Uno dei riferimenti della tradizione Buddhista odierna e candidato al Premio Nobel per la Pace, è il **Monaco e Maestro Zen Thich Nhat Hanh**
- Nato nel 1926 nel Vietnam centrale, Thich Nhat Hanh ha preso i voti nella tradizione del buddhismo zen vietnamita all'età di 16 anni.

7

- Nel 1982 Thich Nhat Hanh, fonda nella Francia del Sud *Plum Village* (Villaggio dei Pruni), la più grande comunità buddhista europea

8

Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®

- A Plum Village tutto si svolge portando la consapevolezza al centro del vivere quotidiano: il mangiare e bere una tazza di tè in compagnia, divengono un atto di consapevolezza profonda, come il lavorare o camminare.

9

- Jon Kabat-Zinn, nasce come biologo molecolare. Verso la metà degli 1960, attratto dalle discipline orientali, inizia a praticare yoga e meditazione come percorso personale.

10

Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®

- Dopo la laurea, mentre sviluppa il suo cammino professionale durante gli ultimi giorni di un ritiro silenzioso di meditazione, a Kabat-Zinn viene in mente che avrebbe potuto aiutare le persone a ridurre il dolore e lo stress creando un percorso strutturato, che univa la millenaria esperienza delle tecniche meditative con aspetti scientifici e psicoeducazionali, proprio in ambito medico .

11

- Nel 1979, con il sostegno del primario di Medicina Interna del Medical Center dell'Università di Worcester (Boston – Massachusetts), fonda la prima Clinica per la riduzione dello stress basata sulla coltivazione della Consapevolezza.

■

12

Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®

Cos'è la mindfulness

- E' uno stato mentale non concettuale, che ci predispone a degli insight che portano alla comprensione profonda del funzionamento dell'intero individuo.
- Questo stato può essere coltivato e stabilizzato attraverso particolari pratiche.

13

Cosa non è la mindfulness

- Non è una forma di rilassamento:
- Non è l'annullamento dei pensieri
- Non è una fuga dalla realtà:
- Non è una forma di trance:
- Non è una condizione "mistica":
- **Non è meditazione**

14

Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®

- **Il protocollo mindfulness based stress reduction** (Metodo per la riduzione dello Stress basato sulla consapevolezza) solitamente etichettato come parte della medicina comportamentale o mind/body medicine è stato sviluppato dal Prof. Jon Kabat Zinn alla fine degli anni '70 presso l'Università di Worcester (Boston) Massachusetts.

15

Il protocollo MBSR:

- è utilizzato per una varietà di patologie correlate o fonti di stress quali: dolori cronici, malattie cardiovascolari, cancro, malattie polmonari, ipertensione, cefalea, disturbi del sonno, disturbi digestivi, malattie della pelle, AIDS.

16

Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®

Il protocollo MBSR

- Trova applicazione anche nelle problematiche psicologiche: ansia, depressione, disturbi alimentari, attacchi di panico e in tutte le situazioni di vita difficili di breve o lunga durata: lutti, separazioni, problematiche di coppia...

17

Il protocollo MBSR

- nasce come programma strutturato in 8 incontri di gruppo settimanali di circa due ore e mezzo circa ciascuno, più quattro incontri di follow up a distanza di qualche mese.

18

Corso di meditazione e mindfulness -Metodo Balyayoga®

Protocollo MBCT

- Un altro valido protocollo di intervento è l'**MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)**: è stato elaborato dai prof. Zindel V.Segal, Mark G.Williams e John D. Teasdale della clinica per la depressione di Washington diretta da Marsha Lineah.

19

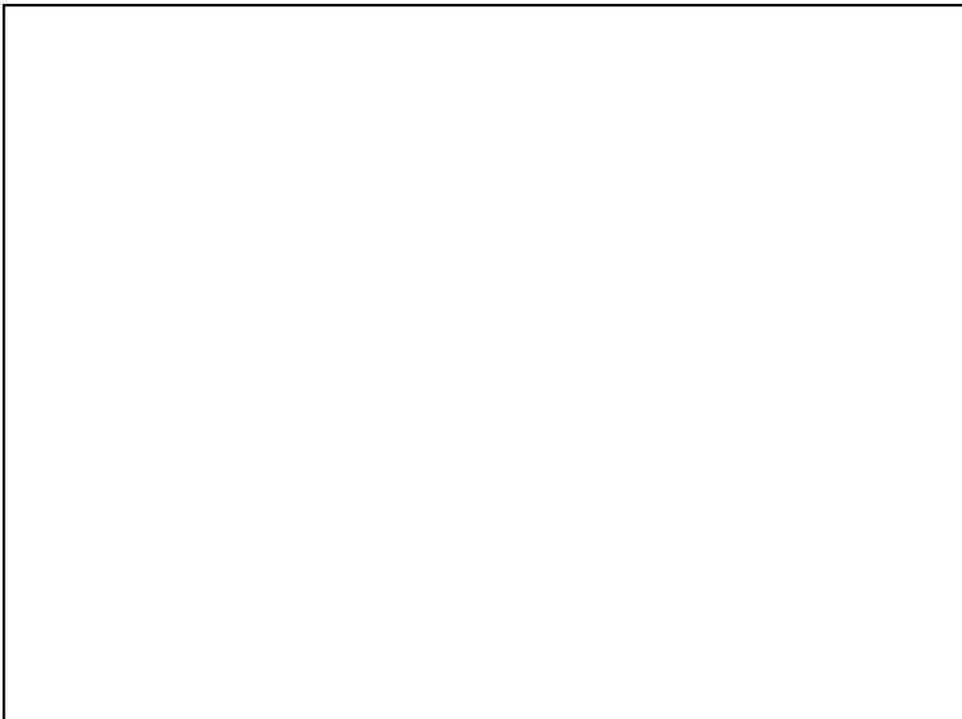
Protocollo MBCT

- esso è un adattamento dell'**MBSR** e consiste in una combinazione degli elementi della Mindfulness con quelli della terapia cognitiva, che ha l'obiettivo di aiutare i pazienti che soffrono di depressione.

20



21



22