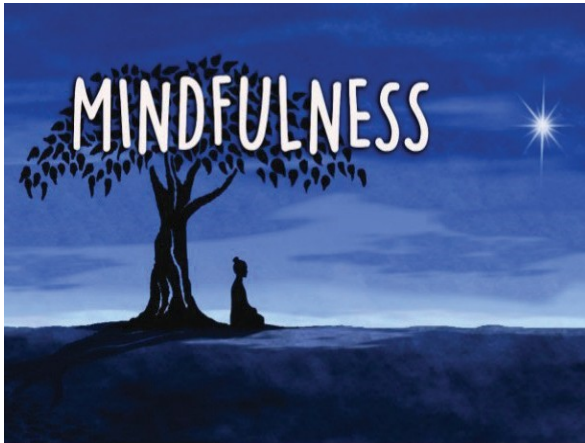


Che Cos'è la Mindfulness



L'Associazione si propone la divulgazione della Meditazione e la sua applicazione in campi diversi sia per la cura delle patologie da stress e della sua diffusione

come strumento psicoeducativo per promuovere il benessere psicofisico dell'individuo inteso nella sua unità Men-

te-Corpo

La definizione comune di Mindfulness può essere quella: *“fare attenzione in un modo consapevole e non giudicante nel momento presente (Kabat Zinn). In una sola parola, potremmo tradurlo come pratica della “consapevolezza”.* Questa pratica nasce in realtà oltre due millenni fa, grazie agli insegnamenti del principe Siddharta Gotama (circa 566-486 a.C.), conosciuto come il Buddha, che si distingue in diverse scuole di pensiero come quella Yoga Di Patanjali e ancor prima con il Tantrismo con l'obiettivo principale di aiutare le persone ad affrontare la *sofferenza*. La meditazione Zen ha ispirato e trovato larga applicazione in occidente in ambito scientifico per combattere le malattie da stress e depressive. Negli anni '70 l'applicazione della Mindfulness viene approfondita per opera di un biologo statunitense Jon Kabat Zinn, che nell'Ist. for Mindfulness dell'Università del Massachusetts inizia l'applicazione della Mindfulness alle patologie da stress con il protocollo MBSR Mindfulness based stress reduction che trova applicazioni successive con la MBCT Mindfulness Cognitive Therapy per la cura della depressione, la Compassion Focus Therapy di P. Gilbert fino agli approcci di terza 3° generazione, con altre numerose applicazioni cliniche quali la prevenzione dell'infarto e il protocollo per la sessualità nella coppia.

Perché la mindfulness

Nella moderna pratica clinica appare sempre più evidente la necessità di integrare gli approcci classici con una concezione olistica della salute, portando l'interesse oltre che sulla patologia anche sulla promozione del benessere.

Punto in comune di tutti gli approcci di ultima generazione della Mindfulness, che proponiamo nella nostra scuola integrano perfettamente elementi di psicoterapia CBT con pratiche di meditazione, adottando un approccio scientifico ed una rigorosa validazione Evidence Based.