

Comunicato stampa

NUOVI RISULTATI MfM : Mindfulness for Milan

Il progetto MfM ha avuto molto successo e tante adesioni da tutta Italia. Il servizio prosegue e mette a disposizione **gratuitamente sessioni di mindfulness live della durata di 6 minuti per gruppi di trenta persone alla volta. Sono previste quattro sessioni, tutti i giorni, sabato e domenica inclusi, dalle ore 14.00 alle ore 15.00.**

“Le persone possono partecipare alle sedute da casa mediante collegamento webcam da qualsiasi dispositivo (PC, MAC, tablet, smartphone) cliccando un link che verrà inviato per email”, **sottolinea il la dott.ssa Licia Grazi,**” E' sufficiente prenotarsi inviando una e-mail a: MfM@istituto-besta.it e ogni cittadino che ci abbia contattati riceverà una risposta indicante giorno, fascia oraria e link al quale si potrà connettere per partecipare alla sessione. MfM è un'iniziativa dell'Istituto Neurologico, partita dalla seconda settimana di marzo, al momento della entrata in vigore del divieto di uscire di casa e che abbiamo realizzato per contribuire a ridurre il carico di stress nelle persone. Il progetto era nato inizialmente rivolto ai pazienti seguiti al centro cefalee dell'Istituto che io dirigo, e che, dopo il decreto, non avrebbero potuto accedere alla struttura per le sedute settimanali di terapia comportamentale che prevede anche pratica di mindfulness. In seguito, grazie all'entusiasmo del Prof Lauria che ha voluto e creduto in questa iniziativa, il progetto è stato riorganizzato e rivolto a tutta la cittadinanza”.

Mindfulness significa consapevolezza, prestare attenzione al momento presente in modo non giudicante. Jon Kabat-Zinn, uno degli studiosi più famosi di questo approccio, ci spiega come praticare “Mindfulness”, consenta di coltivare una più piena presenza all'esperienza presente, al qui e ora. E' una delle principali impostazioni meditative del buddhismo classico: consiste nel proporre una pratica di meditazione che sia adeguato ed adatta a contesti quotidiani, un approccio che possa aiutarci a metterci in una diversa relazione col disagio, che tutti sperimentiamo in questo periodo. Questo approccio non insegna a respingere e a negare il disagio, ma a “stare con” e farne motivo di crescita e persino di creatività.

Il bilancio dell'iniziativa è realmente molto positivo. “Già a sole tre settimane dalla partenza del nostro progetto,” dice la dott.ssa Licia Grazi,” abbiamo realizzato le sedute ininterrottamente tutti i giorni, fine settimana compresi, con almeno 30-40 persone aderenti per ogni sessione che ha la durata di 6 minuti ciascuna. La nostra iniziativa è piaciuta non solo ai milanesi ed ai lombardi, ma anche a molti cittadini italiani anche di altre regioni, che hanno aderito con entusiasmo. Abbiamo persone che vengono anche più volte durante la settimana e con le quali stiamo condividendo assiduamente la pratica quotidiana e ci inviano feedback positivi e riconoscenti per il servizio che forniamo. Stiamo portando avanti il programma anche ora, presenti e attivi anche nei giorni delle festività pasquali. La nostra iniziativa non ha la

pretesa di essere un corso ne' un percorso alla pratica, ne' una 'medicina' utile ad annullare le criticità del momento, ma semplicemente vuole essere un momento di condivisione di pratica di mindfulness che ci aiuti a superare il disagio e le difficoltà in questa situazione così difficile, *'a stare con quello che abbiamo'* ...come ci insegna la pratica di mindfulness".

Ufficio stampa Fondazione I.R.C.C.S. Istituto Neurologico Carlo Besta
tel 0039-3389282504 email: cinzia.boschiero@istituto-besta.it