



**RESOCONTO PROTOCOLLO  
MBSR BREATH ONLINE  
DICEMBRE 2019 - FEBBRAIO 2020**

Dal 6 dicembre 2019 al 28 febbraio 2020 si è il Protocollo **MBSR Breath™ online** che periodicamente l'Associazione BPCO in collaborazione con Interessere Mindfulness in Azione offre alle persone con BPCO o altre difficoltà respiratorie e ai loro familiari.

Il protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è un percorso essenzialmente esperienziale creato alla fine degli anni '70 e volto a ridurre lo stress. I suoi benefici sono stati validati scientificamente attraverso numerosi studi ed esso viene applicato in numerose situazioni difficili.

Il protocollo MBSR Breath si basa sull'esperienza e sulle pratiche proposte nel MBSR, ma integra altre pratiche, osservazioni ed esperienze mirate ad aiutare in particolare coloro che sperimentano difficoltà respiratorie croniche e i loro familiari nell'allenare la capacità di gestire al meglio lo stress dovuto alla patologia e nel promuovere il proprio benessere facendo buon uso delle risorse da mettere in atto nella vita quotidiana, nel self management della malattia e nei momenti di crisi respiratoria o riacutizzazioni.

Il Protocollo comprende otto incontri settimanali per il periodo di due mesi. Nel corso degli incontri vengono proposti esercizi e pratiche adatti a tutti, osservazioni e riflessioni guidate, momenti di condivisione della propria esperienza. Parte integrante e importante del percorso è la pratica individuale che i partecipanti svolgono a casa con l'aiuto dei materiali forniti.

**Il protocollo MBSR Breath online si svolge in diretta tramite videochiamata skype di gruppo.**

Il gruppo di questa edizione del corso era composto da 5 persone, di cui due familiari, residenti a: Roma, Vicenza, Todi e Varese.

Il corso è stato tenuto da Anna Rossi e da Dolores Listanti, entrambe insegnanti di mindfulness e protocollo MBSR, con esperienza nel condurre protocolli MBSR Breath.

I partecipanti hanno subito legato tra di loro e la loro interazione è stata sempre molto fluida, in un clima di confidenza e fiducia reciproche nel condividere le proprie esperienze, difficoltà e scoperte. L'ascolto e il non giudizio verso se stessi e gli altri insegnate dalla mindfulness hanno contribuito a facilitare il percorso. Nei partecipanti è nata una maggiore consapevolezza della propria situazione e del proprio modo di porsi nei confronti delle sfide quotidiane, ed anche una migliore comprensione e scoperta delle proprie risorse di benessere sempre disponibili. Elementi di sostegno sono stati i semplici esercizi proposti nel corso, l'impegno individuale, e il confronto costante con le insegnanti e il gruppo, in un clima di semplicità, leggerezza e armonia creato da tutti insieme. Abbiamo imparato a fare fronte alle difficoltà man mano che si presentano attraverso una rinnovata presenza a ciò che accade nel corpo e nella mente momento per momento, accogliendo la propria esperienza con gentilezza e apertura, e a coltivare le risorse che possiamo sempre identificare se restiamo presenti e attivi, relazionandoci con la realtà in un modo più salutare.

La **modalità di partecipazione online**, come abbiamo visto anche nelle passate edizioni, è un fattore di forza di questo percorso, - anche se questa edizione si è svolta appena prima del momento difficile dell'emergenza virus. La sicurezza che deriva dallo stare in un ambiente familiare a casa propria, la possibilità di frequentare gli incontri anche quando non si sta bene, e il senso di protezione che deriva dal non doversi spostare da casa sono stati fattori favorevoli alla buona riuscita del percorso.

Vorremmo anche dare notizia di un'altra iniziativa che ormai dura da un po' di tempo, collegata al MBSR Breath online: il **Mindfulness for Health Program**, un percorso più a lungo termine che consiste in incontri mensili ispirato all'analogo percorso proposto dallo pneumologo e insegnante di Mindfulness americano Roberto P. Benzo, con il quale siamo entrate in contatto, e dedicato ai partecipanti al Protocollo MBSR Breath che desiderano proseguire e approfondire la loro pratica di consapevolezza.

Da parte nostra, come insegnanti, siamo grate a tutti i partecipanti per la loro leggerezza, autenticità e impegno nel mettersi in gioco come richiesto dal

protocollo. Abbiamo ricevuto da loro comprensioni e conferme anche sulla validità del percorso. La loro presenza è stata un dono e una fonte di apprendimento anche per noi.

Ringraziamo l'Associazione Italiana Pazienti BPCO per la fiducia e il sostegno.

Ora vogliamo lasciare la parola ai partecipanti, riportando qui in forma anonima alcune delle osservazioni che hanno espresso alla fine del corso.

### **Avevi chiara la tua intenzione all'inizio del percorso? Ti sembra che si sia chiarita/modificata lungo il percorso, e, se sì, come?**

- *Assolutamente sì. Prendere consapevolezza dell'istante, delle emozioni, delle sensazioni e della gentilezza.*
- *Si è chiarita lungo il percorso. Ho capito che l'intenzione di praticare è la cosa più importante per riuscire a praticare. Spesso ho rimandato le pratiche.*
- *La mia intenzione non era molto chiara. Ne avevo sentito parlare soprattutto in campo dietologico, ma non mi era mai stata spiegata e non l'ho mai applicata e l'avevo un po' presa con superficialità. Sono curiosa ed ho voluto provare: non è una pratica "fumosa" come mi era stata descritta in precedenza, ma un vero e proprio percorso alla ricerca dell'hic et nunc.*
- *All'inizio no, poi sì. Ho acquisito molta consapevolezza.*

### **Quali sono state per te le scoperte/comprendimenti più importanti lungo il percorso?**

- *Riuscire a concentrarmi su semplici azioni, come il respiro, il camminare, il mangiare, bere un sorso d'acqua con attenzione, fare la doccia ascoltando le sensazioni piacevoli dell'acqua che ti scorre addosso, etc...*
- *Ho scoperto che si può vivere fuori dagli schemi.*
- *Ho riscoperto parti del mio corpo che non avevo mai considerato, il mio respiro automatico, ma fondamentale e ne sono diventata consapevole*
- *Poter comunicare con il mio corpo avendo a disposizione dei punti di ancoraggio per poterlo fare, distaccare facilmente l'attenzione dai pensieri.*

### **Ti sembra di aver sperimentato dei benefici lungo il percorso? Se sì, quali?**

- *Sì, rilassatezza e minore ansia.*
- *Sì. Ho notato, ed hanno notato anche le persone intorno a me, una maggiore serenità e tranquillità nell'affrontare sia le situazioni stressanti e negative, sia quelle positive.*
- *Sì, dopo ogni pratica mi sono sentito più in equilibrio con il corpo e con la mente. Inoltre rilassamento, attenzione a quello che facevo dopo, calore fisico e consapevolezza del mio corpo.*

- *Sì, una maggiore conoscenza di me.*

**Ti sembra di aver incontrato delle difficoltà lungo il percorso?  
Se sì, quali?**

- *Sì, all'inizio difficoltà di concentrazione per il fatto che spesso non ho praticato per pigrizia, non per mancanza di tempo.*
- *Sì, una resistenza dovuta al mio carattere.*
- *Una difficoltà ad essere sempre concentrato quando la mente ti porta fuori verso problemi vari.*
- *Sì: all'inizio non riuscivo a rivolgermi a me con gentilezza e questa difficoltà è ritornata più volte durante il percorso.*
- *Nessuna difficoltà.*

**Come descriveresti in due parole la tua esperienza di questo percorso?**

- *Una rinascita.*
- *Un'esperienza valida e positiva.*
- *Direi illuminante.*
- *Coltivare leggerezza e consapevolezza.*
- *Molto positiva, interessante, scoperta di un modo per stare meglio e bene, e più presenza e consapevolezza di me.*

**Suggeriresti questo percorso ad altre persone? Perché sì o perché no?**

- *Sicuramente sì, ha solo benefici.*
- *Assolutamente sì perché aiuta a distendere la mente e accorgersi, di avere consapevolezza di noi e di tutto ciò che è all'esterno di noi.*
- *Sì, lo consiglio a tutte le persone che conosco.*
- *Sì, senza alcun dubbio.*
- *Sì, a tutti, perché tutti abbiamo bisogno di prendere consapevolezza dell'istante e del nostro corpo.*

**Il corso è GRATUITO e si svolge in piccoli gruppi. È richiesta la disponibilità a frequentare tutti gli incontri online e a svolgere la pratica individuale a casa.**

I corsi sono tenuti da: Anna Rossi e Dolores Listanti – Insegnanti Mindfulness e Protocollo MBSR - <http://interessere.info/2019/01/03/673/>

**Informazioni e iscrizioni:**

[mindfulness@interessere.info](mailto:mindfulness@interessere.info) - [infopazientibpco@gmail.com](mailto:infopazientibpco@gmail.com)

Tel.340.3772756