AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

FUGGIRE DALLO STRESS: ARRIVA IN ABRUZZO IL BENESSERE PSICOFISICO DI ”MINDFULNESS”

26 Luglio 2016



L’AQUILA – Migliorare l’attenzione, gestire le emozioni e agire in maniera consapevole, per prevenire o ridurre lo stress attraverso camminate meditative e la pratica della consapevolezza.

Si tratta della Mindfulness, pratica che origina dallo yoga e che si sta diffondendo anche in Abruzzo, è considerata oggi uno degli interventi maggiormente innovativi ed efficaci nel campo del benessere psicofisico, ed è applicata per alleviare i sintomi di disturbi sempre più diffusi come ansia, attacchi di panico e insonnia.

Il training Mindfulness consiste in esercizi di respirazione e nel body scan, cioè la conoscenza di ogni parte del corpo tramite la meditazione.

In Abruzzo sono già in tanti a praticarla e nel prossimo week end, il 30 e il 31 luglio ci sarà una due giorni di seminario e ritiro meditativo nella villa seicentesca la Castaldina a Pettorano Sul Gizio (L’Aquila).

La due giorni è organizzata dall’associazione italiana Maindfulness Yoga (Aimy), dall’associazione aquilana Serenamente, che vedrà la partecipazione di Roberto Mattei maestro di Mbsr, e del professor Carlo di Berardino psicoterapeuta e maestro di Mbsr.

Il ritiro sarà ripetuto anche il 20 e 21 agosto sempre alla Castaldina e prevede, come spiega lo psicoterapeuta Francesco Vincitorio presidente di Serenamente, camminate consapevoli, “dove ognuno cerca di ritrovare il proprio equilibrio, sfruttando anche il contatto con la natura del posto: un modo per staccare dalle corse quotidiane e liberarsi dallo stress”.

La due giorni prevede la partecipazione massima di 15 persone, proprio perché, precisa ancora “si deve essere in pochi proprio per non creare confusione in questo cammino meditativo per ritrovare il senso dell’esistenza che troppe volte si perde nei giorni convulsi del quotidiano”.

Il protocollo Mbsr introdotto Jon Kabat-Zinn, è applicato oggi ai disturbi psicosomatici come depressione, disturbo ossessivo compulsivo (Doc) , disturbi alimentari e disturbo da deficit di attenzione-iperattività (Adhd) in età evolutiva, per aiutare a migliorarne i sintomi.

“La mente e il cuore sono stati considerati come due elementi distinti e separati, ma ad oggi grazie ai numerosi studi clinici e pubblicazioni scientifiche, si è giunti alla conclusione che sono interdipendenti e non possono più prescindere l’una dall’altro come si pensava – aggiunge lo psicoterapeuta – La prevenzione dell’infarto, ad esempio, potrebbe essere integrata ad interventi che cerchino di favorire, attraverso specifici training di consapevolezza emotiva, la regolazione tra il cervello ed il cuore”.

Ad organizzare i ritiri anche l’associazione aquilana Serenamente che opera sul territorio aquilano dal 2010, anno successivo al sisma che ha acuito nella popolazione molti dei disturbi che la Mbsr va a curare.

“Dal 2009 sono venuti a chiedere una mano circa 150 persone, per la maggior parte giovani e studenti – specifica Vincitorio – I disturbi più frequenti sono ansia e attacchi di panico. Gli incontri di meditazione aiutano parecchio questi ragazzi a ritrovarsi e ad affrontare i problemi con una maggiore consapevolezza della realtà”.

Fanno parte della onlus Sereanamente anche la psicoterapeuta Francesca Valentini e gli psicologici Maria Rosita Cecilia e Fabio Galdelli.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli