



Milano, 20 marzo 2020 - “Stiamo vivendo un momento sconcertante e inatteso, che ha stravolto le nostre abitudini, ritmi di vita e relazioni con noi stessi e gli altri. La gestione della tensione, del senso di pericolo, di un modo di impostare giornate totalmente inedito, diventa importante in questi giorni. Per questo diamo vita a MfM, Mindfulness for Milan”, spiega il prof. Giuseppe Lauria, ideatore e coordinatore insieme alla dott.ssa Licia Grazzi del progetto MfM per la Fondazione IRCCS Istituto Neurologico ‘Carlo Besta’.



Prof. Giuseppe Lauria

MfM

metterà 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, smartphome) cliccando un link che verrà inviato per e-mail - sottolinea il prof. Giuseppe Lauria - È 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”.



Dott.ssa Licia Grazzi

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.

È una delle principali impostazioni meditative del buddhismo classico: consiste nel proporre una pratica di meditazione che sia adeguata e 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.