

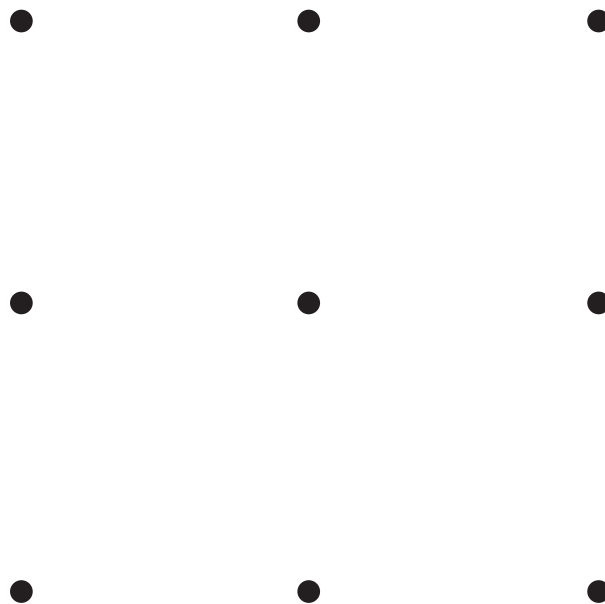
**MBSR**  
**Mindfulness-Based Stress Reduction Program**  
*Come ridurre la sofferenza psicofisica mediante  
la pratica della mindfulness*

Mindfulness significa risvegliarci alla nostra vita.  
Riguarda il percepire la squisita intensità di ogni momento. Ci fa sentire più vivi.  
Ci consente un accesso immediato alle nostre potenti risorse interiori di  
introspezione, trasformazione, e guarigione.

Jon Kabat-Zinn

## NOVE PUNTI

Connetti tutti i punti con quattro linee rette, senza sollevare la penna dal foglio e senza ripassare lungo nessuna delle linee (intersecare le linee invece é possibile)





## CALENDARIO DEGLI EVENTI PIACEVOLI

Qual é stata l'esperienza?	Eri consapevole delle sensazioni piacevoli mentre l'evento accadeva?	Cosa ha sentito il tuo corpo, in dettaglio, durante l'esperienza?	Quali emozioni, pensieri e stati d'animo hanno accompagnato l'evento?	Ed ora che stai scrivendo di questo evento, quali pensieri attraversano la tua mente?
LUNEDÍ				
MARTEDÍ				
MERCOLEDÍ				
GIOVEDÍ				

Qual é stata l'esperienza?	Eri consapevole delle sensazioni piacevoli mentre l'evento accadeva?	Cosa ha sentito il tuo corpo, in dettaglio, durante l'esperienza?	Quali emozioni, pensieri e stati d'animo hanno accompagnato l'evento?	Ed ora che stai scrivendo di questo evento, quali pensieri attraversano la tua mente?
VENERDÍ				
SABATO				
DOMENICA				

Note:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.

A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.

## CALENDARIO DEGLI EVENTI SPIACEVOLI

Qual é stata l'esperienza?	Eri consapevole delle sensazioni spiacevoli mentre l'evento accadeva?	Cosa ha sentito il tuo corpo, in dettaglio, durante l'esperienza?	Quali emozioni, pensieri e stati d'animo hanno accompagnato l'evento?	Ed ora che stai scrivendo di questo evento, quali pensieri attraversano la tua mente?
LUNEDÍ				
MARTEDÍ				
MERCOLEDÍ				
GIOVEDÍ				



Qual é stata l'esperienza?	Eri consapevole delle sensazioni spiacevoli mentre l'evento accadeva?	Cosa ha sentito il tuo corpo, in dettaglio, durante l'esperienza?	Quali emozioni, pensieri e stati d'animo hanno accompagnato l'evento?	Ed ora che stai scrivendo di questo evento, quali pensieri attraversano la tua mente?
VENERDÍ				
SABATO				
DOMENICA				

Note:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

## Hatha yoga dolce

Molti di noi sono riluttanti a fare esercizio fisico, perché questo comporta disagio e fatica, o richiede un'attrezzatura specifica, oppure la presenza di altre persone, oppure ancora di doversi recare appositamente in un luogo. Se uno di questi é il tuo caso, allora questa forma dolce di hatha yoga consapevole potrebbe essere la pratica che stavi aspettando.

La parola yoga deriva da una radice sanscrita (yoke) che significa “unire”. Yoga é unire la mente e il corpo, o piuttosto penetrare nell'esperienza della loro essenziale originaria unitá. Yoga é una forma di meditazione che, se praticata regolarmente, si rivela un'eccellente disciplina per coloro che desiderano essere maggiormente in salute.

Ti proponiamo due serie di posizioni, da raggiungere in modo consapevole, mantenendo l'attenzione sulle sensazioni del corpo e sul respiro. Sono posizioni estremamente gentili, che possono essere imparate facilmente, ed avere effetti benefici e rilevanti se praticate con regolaritá.

Durante la pratica, ti consigliamo di avere lo stesso approccio che hai quando mediti, cioé di mantenere la consapevolezza di ciò che accade momento per momento, senza cercare di volere arrivare da qualche parte, ma semplicemente concedendoti di essere cosí come sei, “lasciando andare” ogni giudizio su te stesso. Non si tratta di spingersi oltre i propri limiti, ma di esplorarli, con la guida del respiro. Questo comporta onorare il tuo corpo, ed i messaggi che ti dá su quando devi fermarti, e su quando devi evitare una posizione per le tue particolari condizioni del momento.

Lo yoga accresce la forza e la flessibilitá di tutto il corpo. Molte persone che praticano yoga, riferiscono di sentirsi meglio fisicamente, e piú serene nella loro vita.

Puoi farne un'esperienza con le tracce CD del programma MBSR, oppure ricavare delle idee da qualche libro di yoga o andando a lezione da un'insegnante.

Sperimenta con consapevolezza.

Adattato da *Vivere momento per momento* di Jon Kabat-Zinn

# Hatha yoga dolce 1



1



2



3 parte bassa della schiena a contatto con il pavimento



4 Parte bassa della schiena arcuata, il bacino resta sul pavimento



5



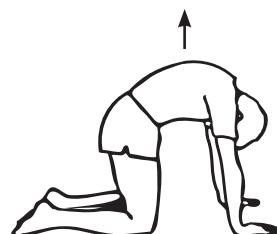
6



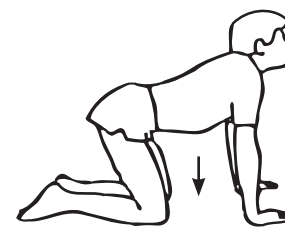
7 entrambi i lati



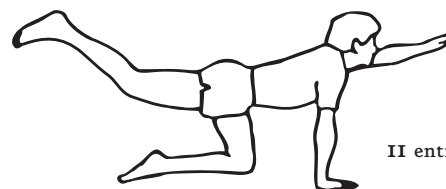
8 entrambi i lati



9

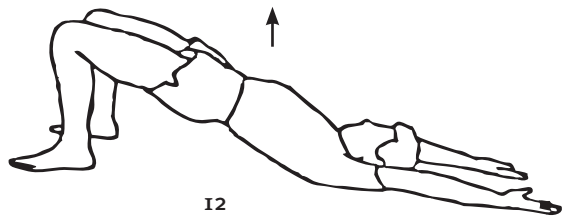


10

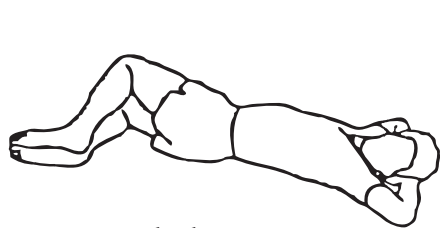


11 entrambi i lati

Adattato da *Vivere momento per momento* di Jon Kabat-Zinn



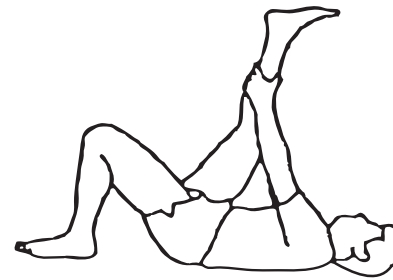
12



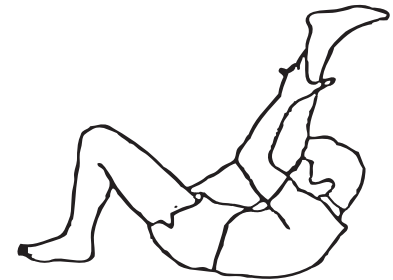
13 entrambi i lati



14



15



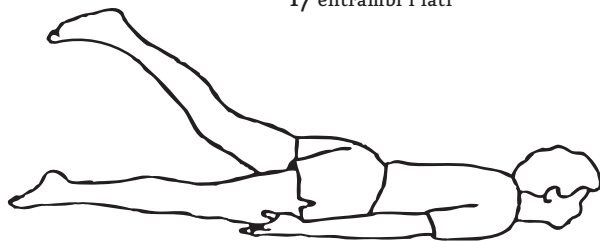
16

da 14 a 16 entrambi i lati

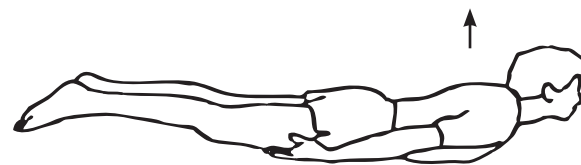


17 entrambi i lati

18



19 entrambi i lati

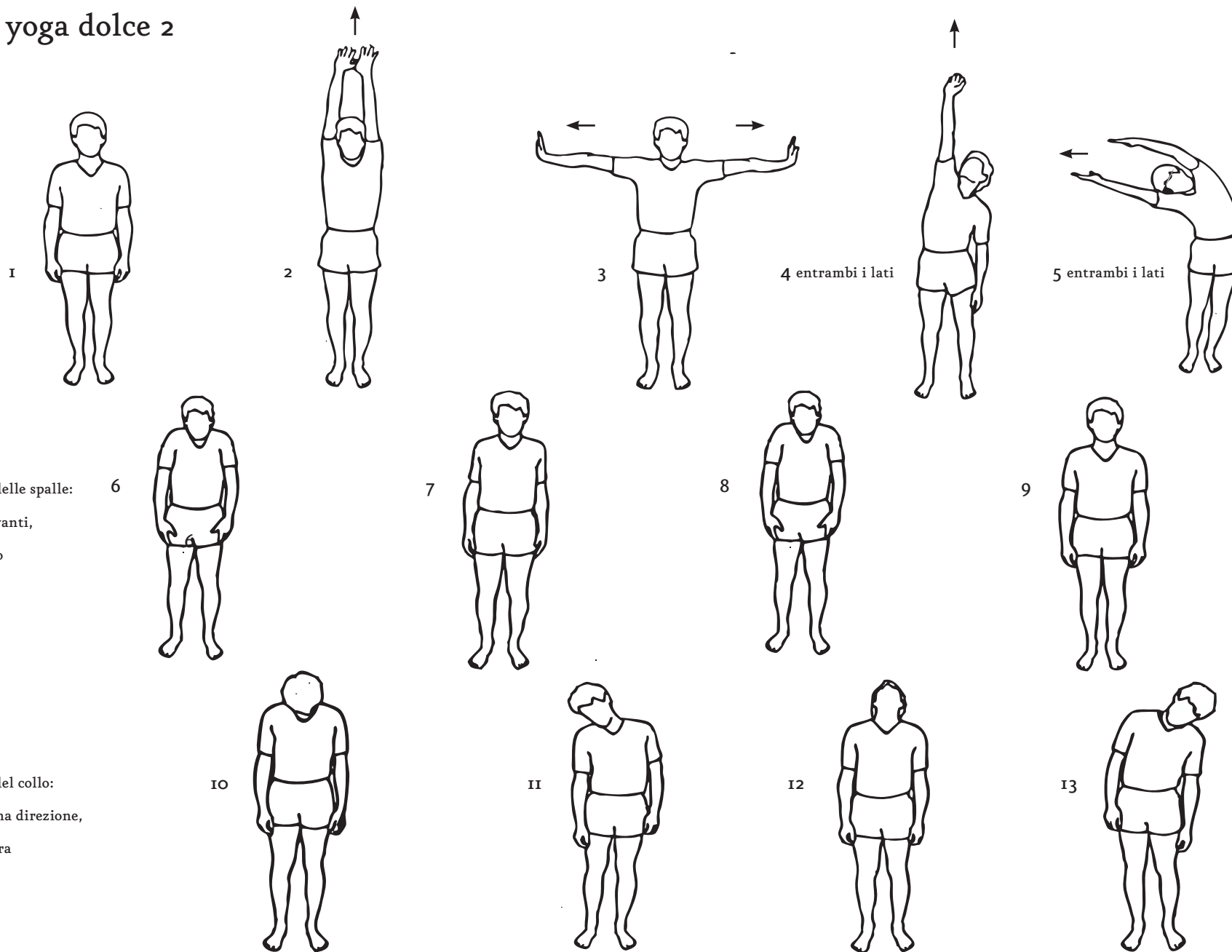


20

21



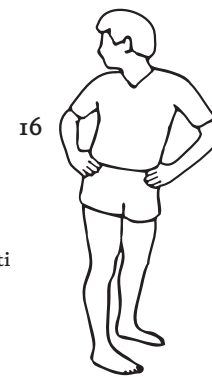
## Hatha yoga dolce 2



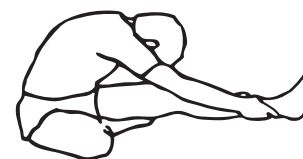
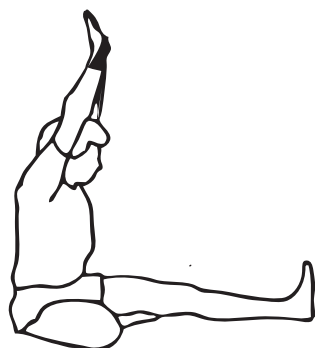
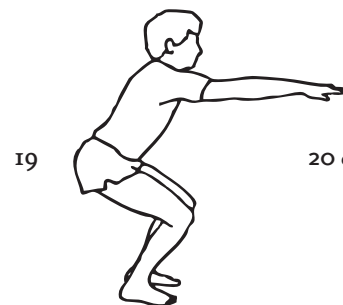
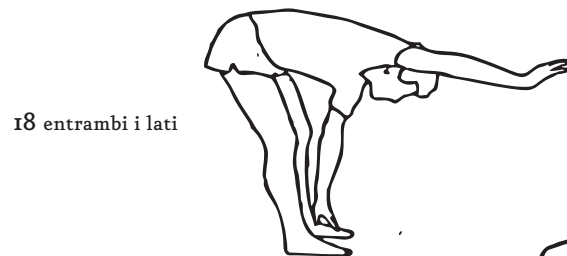
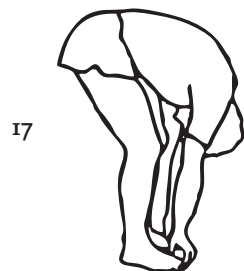
Rotazione delle spalle:  
prima in avanti,  
poi indietro

Rotazione del collo:  
prima in una direzione,  
poi nell'altra

Adattato da *Vivere momento per momento* di Jon Kabat-Zinn



da 15 a 16 entrambi i lati



da 22 a 24 entrambi i lati

## CALENDARIO DELLE COMUNICAZIONI DIFFICILI

Descrivi la comunicazione. Con chi é avvenuta? Su che cosa?	In che cosa é consistita la difficoltà?	Che cosa volevi veramente dalla persona o dalla comunicazione? Che cosa di fatto hai ottenuto?	Che cosa voleva l'altra persona (o le altre persone)? Che cosa di fatto ha (o hanno) ottenuto?	Come ti sei sentita/o durante e dopo?
LUNEDÍ				
MARTEDÍ				
MERCOLEDÍ				
GIOVEDÍ				



<p>Descrivi la comunicazione. Con chi é avvenuta? Su che cosa?</p>	<p>In che cosa é consistita la difficoltà?</p>	<p>Che cosa volevi veramente dalla persona o dalla comunicazione? Che cosa di fatto hai ottenuto?</p>	<p>Che cosa voleva l'altra persona (o le altre persone)? Che cosa di fatto ha (o hanno) ottenuto?</p>	<p>Come ti sei sentita/o durante e dopo?</p>
<p>VENERDÍ</p>				
<p>SABATO</p>				
<p>DOMENICA</p>				

Note:

A series of 22 horizontal dotted lines providing a space for writing a note.