

sotto l'egida del CIICS di Torino

MINDFULNESS E IPNOSI **modi di vivere e tecniche** **per il benessere psicofisico**

con Alessandro Calderoni e Giuseppe Regaldo



Sabato 12 e domenica 13 aprile 2014
Hotel Genova, via Sacchi 14/b, Torino

PRIMA GIORNATA

dr Alessandro Calderoni

psicologo clinico

La parola mindfulness traduce in chiave occidentale e scientifica un concetto attinto alla psicologia buddista indiana: significa consapevolezza non giudicante del momento presente, o "pienezza della consapevolezza". E' una pratica plurimillenaria - eppure codificata e sperimentata in ambito clinico soltanto da pochi decenni - che consiste nel portare intenzionalmente la propria attenzione sul presente, momento dopo momento, per svincolarsi dal passato (che non c'è più) e dal futuro (che non c'è ancora), arrivando a vivere con presenza e gentilezza (anche e soprattutto verso se stessi) l'unico momento possibile: questo.

La mindfulness è una pratica concreta e strutturata, composta da molti esercizi applicativi per un allenamento progressivo in direzione di un nuovo stile di vita.

Tutto parte dal concetto di "attenzione". Il modo in cui noi usiamo l'attenzione, ogni giorno, ha un'importanza fondamentale per il nostro benessere. Spesso ci capita di trascorrere interi periodi come se avessimo in mente soltanto alcuni pensieri fissi: il lavoro, le preoccupazioni, il dolore, i problemi... Focalizzare la nostra attenzione solamente su questi elementi (sempre uguali, tra l'altro) ci blocca in una condizione di perenne tensione, che comunemente viene chiamata stress.

Lo stress è la cronicizzazione di un allarme che in natura serve per affrontare pericoli improvvisi. Se però questa condizione di allerta si prolunga in modo indefinito dentro di noi, in assenza di un pericolo immediato e reale da gestire, il nostro funzionamento si adatta e altera i nostri ritmi vitali fossilizzandoci in automatismi che ci trascinano lungo la nostra stessa vita. Mindfulness significa imparare a tornare a una forma di attenzione rilassata, diffusa, creativa, ancorata al presente, incline ad accogliere la realtà per come è. Osservando pensieri, emozioni e sensazioni per ciò che sono: semplici contenuti mentali.

La mindfulness è una pratica in grado di contribuire attivamente e tangibilmente al benessere psicofisico, come confermano centinaia di recenti pubblicazioni scientifiche internazionali. Gli effetti studiati vanno dalla diminuzione dell'ansia alla riduzione dei sintomi depressivi, dalla minore percezione del dolore cronico al contenimento delle dipendenze, dall'abbattimento del rimuginio all'equilibrio tra sistema simpatico e parasimpatico, dalla migliore variabilità cardiaca al controllo della pressione sanguigna. Ciò non toglie che il primario scopo della consapevolezza sia la consapevolezza in sé.

I partecipanti riceveranno un'introduzione teorica all'argomento e per una giornata si caleranno nella pratica guidata della meditazione di consapevolezza con gradualità, secondo un percorso sintetico - perfetto per chi non ha alcuna esperienza in materia, adeguato anche a chi ha già pregresse esperienze di meditazione - e alternando lavoro sul corpo e sulla mente. Alla conclusione saranno consegnati un cd con l'audio degli esercizi per proseguire il training a casa e una sintesi del lavoro svolto.

SECONDA GIORNATA

dr Giuseppe Regaldo

Medico chirurgo specialista in ostetricia e ginecologia il Dott. Regaldo dal 1991 si interessa di ipnosi ed è formatore presso il centro italiano di ipnosi clinica e sperimentale di Torino da molti anni tiene corsi per medici e psicologi insegnando loro come indurre lo stato di ipnosi per la loro professione

La principale applicazione dell'ipnosi utilizzata dal Dott. Regaldo è la preparazione al parto in autoipnosi. Su questo tema ha onseguito un'esperienza decennale nell'insegnare le persone una metodica rapida per imparare ad acquisire calma ed autocontrollo.

Infatti lo stato di ipnosi è una condizione naturale della mente nella quale ciascuno di noi è capace di entrare quando ne ha bisogno, per recuperare risorse, sviluppare nuove idee e soluzioni, creare artisticamente, sopportare gli stati di stress di tipo fisico e psichico .

L'unico problema di questa condizione di grande benessere fisico e mentale è che si verifica in modo spontaneo e non ne abbiamo alcun controllo.

Con l'assistenza di un ipnotista si può però imparare facilmente come entrare nello stato di ipnosi e dopo averlo sperimentato lo si può riprodurre ogni volta che si vuole con un semplice segnale simbolico. Le applicazioni sono moltissime: recupero rapido delle risorse, imparare come addormentarsi in pochi istanti in qualunque situazione, fronteggiare l'ansia e lo stress, mantenere il controllo in situazioni molto stressanti, controllare il dolore, migliorare le proprie prestazioni intellettive e psichiche, nell'apprendimento, nel lavoro, nello sport.

Dopo aver illustrato che cosa sia l'ipnosi e quali sono le sue applicazioni pratiche i partecipanti sperimenteranno concretamente lo stato di ipnosi ricevendo il segnale di ancoraggio che consentirà loro di ripetere l'esperienza in maniera del tutto autonoma migliorandola nel tempo.

PROGRAMMA

SABATO 12 APRILE 2014

(abbigliamento sportivo, largo, comodo, stile tuta)

- 09:00-09.10 intro e presentazione mindfulness e ipnosi
- 09.10-09.45 vivere nel presente: pensieri, emozioni e sensazioni
- 09.45-10.45 mindfulness: cos'è, come si pratica, a cosa serve
- 10.45-11.00 esperienza meditativa per riappropriarsi dei sensi
- 11.00-11.15 coffee break
- 11:15-11:30 feedback sull'esperienza e domande
- 11.30-12.00 mindful movements: consapevolezza del corpo in movimento
- 12.00-13.00 Bodyscan: sentire il corpo (e condivisione dell'esperienza)
- 13.00-14.00 Pranzo
- 14:00-14:30 camminata consapevole e condivisione
- 14.30-15.00 meditazione del respiro e condivisione
- 15:00-15:30 mindful yoga
- 15:30-16:00 fisiologia dello stress
- 16:00-16:45 meditazione dei pensieri e condivisione
- 16:45-17:00 spazio di respiro e meditazione dei momenti difficili
- 17.00-17.30 impronta digitale dello stress e pratica quotidiana
- 17.30-18.00 meditazione del lago, condivisione finale

DOMENICA 13 APRILE 2014

- 09:00-10:00 descrizione di ipnosi e degli stati di ipnosi spontanea
- 10:00-11:00 i comuni fenomeni ipnotici e le applicazioni dell'ipnosi medica
- 11:00-11:15 coffee break
- 11:15-12:00 gli approcci induttivi che i meccanismi con cui si induce di ipnosi
- 12:00-13:00 il condizionamento o ancoraggio, rispetto del libero arbitrio della persona
- 13:00-14:00 pausa pranzo
- 14:00-15:00 induzione ipnotica di gruppo
- 15:00-16:00 approfondimento su alcuni soggetti
- 16:00-17:00 come applicare l'auto-ipnosi per le varie necessità individuali
- 17:00-18:00 domande, approfondimenti e conclusioni

IL CORSO E' APERTO A TUTTI

COSTO DEL CORSO

290 euro Iva compresa

COME ISCRIVERSI

Preiscrizione di 50 euro con Paypal dal sito www.mindfulnessipnosi.com

+

E-mail con i propri dati all'indirizzo info@regaldo.it o info@mindfulnessipnosi.com

Il workshop è a numero chiuso e ha luogo con un minimo di 10 partecipanti e un massimo di 30. La quota di preiscrizione sarà rimborsata in due casi: 1) mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti; 2) disdetta individuale almeno 30 giorni prima dell'inizio del workshop.

CURRICULUM ESTESO

Dottor Giuseppe Regaldo

Medico Chirurgo Specialista Ostetricia
Coordinatore Ostetricia Ospedale Ciriè To
Ipnologo Didatta Ciics TO
www.regaldo.it
www.ipnosimedicarapida.it
info@regaldo.it
Facebook Giuseppe Regaldo
Tel 347.80.46.236

Giuseppe Regaldo è laureato in medicina e chirurgia e specialista in ginecologia ed ostetricia. Sposato con un figlio, vive a Ciriè (To) dove lavora come libero professionista e come ospedaliero. E' responsabile della ostetricia e sala parto dell'ospedale di Ciriè ASLT04 (TO). Questo reparto è conosciuto per il suo orientamento e tradizione per il parto naturale in posizioni alternative e in acqua e per il parto in ipnosi. Si occupa di ecografia e diagnosi prenatale e di rivolgimento per manovre esterne del feto podalico.

Si interessa di ipnosi dal 1991. Formatosi con il prof Granone e la sua equipe presso il CIICS (Centro Italiano di Ipnosi Clinica e sperimentale), insegna presso questa struttura dal 1994 ed è attualmente responsabile del modulo ginecologi, ostetriche, infermieri. Nel suo curriculum formativo, di particolare rilievo il corso di tecniche di esplorazione ideo-dinamiche dell'inconscio nel 1993 e il corso di EMDR del 2000. Dal 2005 è professore a contratto per il corso di laurea per ostetriche Università di Pavia dove insegna ipnosi e tecniche di comunicazione per l'assistenza al travaglio di parto e nelle situazioni di emergenza sanitaria. Dal 2010 è collaboratore per la didattica anche per il corso di Laurea in ostetricia di Torino. Ha anche maturato una interessante esperienza con i militari in partenza per l'Afghanistan nell'insegnamento di tecniche rapide di controllo dello stress da combattimento e degli attacchi di panico

La sua professione lo ha orientato ad utilizzare tecniche di induzione particolarmente adatte al lavoro nella emergenza medica come il pronto soccorso e la sala parto. Ha pertanto progressivamente perfezionato lo stile di induzione tanto da arrivare negli ultimi 3 anni studiare il funzionamento delle tecniche estremamente rapide e anche di quelle istantanee, pervenendo alla conclusione che dal loro studio si può arrivare a eseguire metodiche un po' meno veloci (3 minuti) ma sempre estremamente efficaci pur essendo più dolci e meno aggressive.

Negli ultimi due anni ha tenuto una cinquantina di seminari e corsi residenziali per insegnare le metodiche di induzione , in particolar modo quelle rapide, e per insegnare l'approccio al paziente in situazioni critiche e di emergenza. E' docente dei corsi ECM di comunicazione ipnotica per medici ed infermieri nelle situazioni di emergenza per l'ospedale Molinette di Torino e per l'ospedale pediatrico Regina Margherita di Torino.

Ha portato il suo contributo come relatore ai due ultimi congressi europei di Vienna 2008 e Istanbul 2011 e ai due ultimi congressi mondiali ISH di Roma 2009 e Brema 2012 ed è stato uno dei 4 docenti al convegno nazionale BSCAH a Chester (GB) nel 2012..

Ha pubblicato una decina di articoli su riviste di ipnosi
E' coautore del libro TEORIA E PRATICA DELL'IPNOSI, Libreria Padovana Editrice 2008 ISBN 9788889775189
Con due capitoli su ipnosi e parto e su tecniche di induzione rapida
E' coautore del libro I MONDI DELLA COSCIENZA , Libreria Padovana Editrice 2010 ISBN 9788889775226
Con 5 capitoli: "il monoideismo plastico" "L'induzione ipnotica" "Induzione in condizioni speciali" "algoritmi di induzione" "Induzione rapida e ultrarapida"
E' Coautore del libro Decisione, volizione e libero arbitrio'. Libreria Padovana Editrice 2011 ISBN 987-88-89775-28-8
Con il capitolo Ipnosi e libero arbitrio

Divulgazione su numerose riviste per il pubblico (Insieme, Viversani, ecc)
Il suo libro tecniche di induzione rapida è di prossima pubblicazione

Dottor Alessandro Calderoni

Psicologo clinico

www.psymind.it

alessandro@psymind.it

laurea in Psicologia Clinica (110/110) all'Università di Milano Bicocca
Master II livello in Psicologia Clinica Strategica (Centro di terapia Strategica, Arezzo).
Master su Disturbi dell'apprendimento e del comportamento in età evolutiva (IPS).

Approfondisce e pratica i seguenti temi:

- ipnosi conversazionale e rapida (Tyrrell/Elliott, Jacquin, Ledochowski, Stephens, Tripp, Regaldo)
- EMDR (Fernandez, EMDR Italia),
- mindfulness (Chaskalson, Kornfield),
- codifica e analisi espressioni facciali con il FACS di Ekman (Legisa, Kermol, Rosenberg; certificazione di codifica internazionale con Ekman e Hager)
- Bio e Neurofeedback training (Van Deusen, Swingle, Rotonda)
- Tremore Neurogeno (Bercei)
- PNL (NLP Italy)

Svolge libera professione in studio a Milano.

Dal 1997 studia forme di comunicazione e interazione innovative, dedicate in particolar modo alla formazione psicofisica di gruppi di lavoro. Ha elaborato un metodo basato sulle competenze acquisite in ambito teatrale e sportivo, completato con le nozioni di matrice psicologica e comunicazionale: affinato nel 1998 col nome di CORPO E SPAZIO, il metodo diventa sistematico dal 2002 col nome definitivo di VITRIOL. In questo ambito tiene corsi, stage e seminari per aziende, gruppi di lavoro, enti pubblici, atenei. Oggi comprende moduli che riguardano fiducia, autostima, comunicazione non verbale, strategica e ipnotico/ persuasiva, attitudine all'ascolto e al negoziato, mindfulness.

Tra il 2010 e il 2011 ha inventato e strutturato Zheng, un sistema di intervento psicologico per adolescenti via Facebook, in collaborazione con l'Ospedale Fatebenefratelli di Milano,, Asl Città di Milano e Progetto Itaca Onlus. Tuttora ne è il responsabile operativo. Questo progetto ha ispirato su scala nazionale "Social Net Skills", ulteriore progetto nato da Regione Toscana e adottato in otto regioni,

Giornalista radiofonico e di carta stampata dall'età di 14 anni è voce a Radio Monte Carlo dal 1997 e penna, fotografo e videomaker per alcune tra le principali testate italiane.

Come public speaker si occupa di divulgazione tecnologica, ricerca sulla psicologia digitale, rapporto mente-corpo, cultura giovanile e consumo, nuove sostanze stupefacenti. Tiene in media venti conferenze all'anno su questi temi.

Ha pubblicato: *Sopra le righe*, Aliberti, 2005; *Il linguaggio occulto della pittura*, Lindau, 2007; *Il mestiere più @ntico del mondo*, BUR, 2008; *Schifoso Traditore*, 80144 edizioni, 2010; *Aiutare On Line*, Ecomind, 2010; *L'intervista on line*, in "Tre punto Zero" a cura di E. Romanelli, Dino Audino Ed., 2011; *Per fortuna vivere è difficile*, Bruno Editore, 2011; *Psicologia Digitale*, Ecomind, 2013.