



RESIDENZA UNIVERSITARIA
BIOMEDICA

FONDAZIONE COLLEGIO UNIVERSITARIO
S. CATERINA DA SIENA

Pro Multis Sapientia



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI PAVIA

CORSO

NEUROSCIENZA DELLA MEDITAZIONE

PROPONENTE

Prof.ssa Luisa Bernardinelli

OBIETTIVI FORMATIVI

La parola meditazione deriva dalla parola latina meditare, che significa, *pensare, contemplare, ideare e riflettere*. La meditazione si ritrova in forme diverse nel pensiero orientale e occidentale. Negli ultimi 200 anni sono state sviluppate numerose tecniche di meditazione che pur nella loro diversità hanno lo stesso obiettivo finale: calmare la mente. Attualmente, la meditazione è diventata molto popolare in tutte le parti del mondo per ridurre lo stress e promuovere il benessere. Negli ultimi 15 anni numerose ricerche scientifiche su grandi meditatori hanno mostrato l'effetto della meditazione sul cervello sia attraverso l'uso della risonanza magnetica funzionale che dell'analisi delle onde elettromagnetiche emesse dal cervello. Recentemente anche studi su campioni di popolazione hanno mostrato che la meditazione induce un profondo senso di benessere, modifica i livelli di ormoni, di neurotrasmettitori, e di marcatori infiammatori, aumenta la capacità di concentrazione e aiuta a sviluppare la resilienza. La meditazione inoltre, si sta dimostrando come un efficace supporto alla terapia tradizionale di malattie croniche quali tumori, dolore cronico e malattie disabilitanti, come per esempio la sclerosi multipla.

Gli obiettivi di questo corso sono: 1) chiarire cos'è la meditazione, inquadrarla storicamente nelle diverse tradizioni, 2) descriverne gli effetti sul cervello, sul sistema endocrino e sull'infiammazione e 3) divulgare i risultati degli studi sugli effetti della meditazione e il metodo scientifico più appropriato per quantificarne e verificarne l'effetto causale 4) far sperimentare ai dottorandi la meditazione (per capire la meditazione bisogna sperimentarla) al fine di fornire loro uno strumento efficace per il controllo dello stress e per l'aumento della resilienza, della concentrazione nel lavoro e nello studio e della creatività.

NUMERO DI ORE/LEZIONI

27 ore di lezioni teoriche e 12 ore di esperienza pratica di meditazione. Potranno essere frequentate singole lezioni teoriche. L'esperienza pratica di meditazione deve essere frequentata per tutte le 12 sedute previste.

CREDITI FORMATIVI

Saranno riconosciuti crediti formativi per Attività Didattica Integrativa agli studenti di **Scienze e Tecnologie Psicologiche e Psicologia**. I crediti formativi per i **Dottorandi** di ricerca saranno (3 ore, 0.8 crediti); l'esperienza pratica di meditazione deve essere frequentata per tutte le 12 sedute previste (3 crediti).

PERIODO DI SVOLGIMENTO

Marzo – Giugno 2017

DOCENTI

Prof. A Raffone, Prof.ssa L. Bernardinelli, Prof.ssa L. Calabrese, Prof.ssa C. Gardi, S. Bruno

COMITATO SCIENTIFICO

Prof Luisa Bernardinelli, Prof.ssa G. Bottini, Prof. A Raffone, Prof.ssa Elisa Fazzi

COMITATO ORGANIZZATORE

Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento e Residenza Biomedica – Fondazione Collegio Universitario S. Caterina da Siena, Pavia

SEDE DEL CORSO

Residenza Universitaria Biomedica –Fondazione Collegio Universitario S. Caterina da Siena, via L. Giulotto, 12 – Pavia.

POTENZIALI PARTECIPANTI

Il corso sarà a numero chiuso (max 120 persone. ISCRIZIONE OBBLIGATORIA) e sarà gratuito per gli studenti e docenti di Pavia e per il personale tecnico amministrativo dell'Università di Pavia; per tutti gli altri è prevista una quota di iscrizione (50 euro).

ISCRIZIONI

Per le iscrizioni al corso e informazioni sulla modalità di pagamento rivolgersi a: Segreteria Residenza Universitaria Biomedica: e-mail biomedica.segreteria@collegiosantacaterina.it tel. 0382 516762

PROGRAMMA

DATA	Ora	DOCENTE	ARGOMENTO
23 Marzo	15-18	A. Raffone	Cos'è la meditazione. Cenni storici e tecniche di meditazione nel pensiero orientale e occidentale
24 Marzo	10-13	A. Raffone	Classificazione attuale delle tecniche di meditazione La meditazione oggi: protocolli mindfulness e meditazione compassionevole
27 Marzo	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
3 Aprile	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
6 Aprile	15-18	A. Raffone	Meditazione: plasticità cerebrale e onde cerebrali (MRI funzionale e analisi segnale EEG) ; funzioni cerebrali (memoria, attenzione e funzioni cognitive)
7 Aprile	10-13	L. Calabrese	Mindfulness e regolazione emotiva
10 Aprile	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
20 Aprile	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
27 Aprile	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
4 Maggio	15-18	C. Gardi	Neurotrasmettitori, ormoni , fattori neurotrofici e marker infiammatori (Parte I)
5 Maggio	10-13	C. Gardi	Neurotrasmettitori, ormoni, fattori neurotrofici e marker infiammatori (Parte II)
15 Maggio	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
18 Maggio	15-18	L. Bernardinelli	Come misurare l'effetto della meditazione nella popolazione: analisi statistica dei dati
19 Maggio	10-13	L. Bernardinelli	Evidenze scientifiche sugli effetti della meditazione
22 Maggio	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
29 Maggio	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
5 Giugno	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
9 Giugno	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione
12 Giugno	14-15	S. Bruno	Pratica di meditazione