

Formazione

Corsi PNEIMED meditazione a indirizzo PNEI con crediti ECM

Il metodo PNEIMED, Meditazione a indirizzo Psiconeuroendocrinoimmunologico, è una sintesi originale, elaborata da Antonia Carosella e Francesco Bottaccioli [vedi Meditazione, Psiche e Cervello](#), che combina l'insegnamento delle basi scientifiche della visione sistemica dell'organismo umano secondo la Psiconeuroendocrinoimmunologia e la trasmissione dei principi filosofici e delle pratiche meditative e di gestione dello stress della tradizione buddista Mahayana, integrata con tecniche tratte da moderne elaborazioni.

Gli obiettivi dell'insegnamento PNEIMED sono gli stessi della meditazione antica, che è parte integrante di fondamentali tradizioni della filosofia indiana, cinese e greca [vedi Filosofia per la medicina, Medicina per la filosofia](#), Milano 2010. In particolare, il metodo si rifà alla tradizione buddista Mahayana e agli importanti sviluppi contemporanei derivanti dall'insegnamento di Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama. Questo non significa avere un approccio religioso e fideistico verso questa tradizione, sia perché il dogma e il principio di autorità sono contrari all'insegnamento buddista sia perché le finalità dell'insegnamento meditativo buddista non sono di tipo religioso.

Nella tradizione meditativa buddista forte è quindi la componente di analisi filosofica, che potremmo anche chiamare, se si vuole usare un'espressione contemporanea, analisi cognitiva. Per questo, l'addestramento prevede due livelli: concentrazione e analisi profonda, detta anche visione profonda (*vipashyana* in sanscrito). Gli esercizi di concentrazione dell'attenzione in modalità meditativa, detti anche di nuda attenzione, servono a sostituire gli automatismi con cui normalmente la mente umana lavora, interrompendone la catena di giudizi ed emozioni e consentendo alla mente di sperimentare una silenziosa tranquillità, che è la condizione per il passaggio all'analisi profonda dei fenomeni, che vengono colti per quello che sono e quindi, il più delle volte, visti in nuove dimensioni. Il risultato è il progresso verso una nuova consapevolezza di sé, delle proprie relazioni con gli altri e con la realtà in cui si opera.

Questo approccio spiega anche il grande interesse che la tradizione buddista e l'attuale Dalai Lama in particolare pongono verso la scienza, che è vista non in antagonismo alla via meditativa, ma anzi come uno strumento essenziale per incrementare la consapevolezza e quindi la liberazione dell'essere umano contemporaneo dalla sofferenza.

La ricerca PNEI si fonda sulla consapevolezza scientifica dell'unitarietà del nostro essere. Dalla PNEI vengono evidenziati i dati che ci mostrano le vie che le emozioni seguono nell'influenzare, nel bene e nel male, i sistemi fisiologici e quindi la nostra salute fisica e psichica, ricavandone anche indicazioni operative di regolazione del nostro network psicosomatico.

Per questo, i corsi PNEIMED di addestramento alla via meditativa prevedono sia insegnamenti dei fondamenti della filosofia e della pratica meditativa, sia le basi della fisiologia umana in ottica PNEI, in modalità adeguate al livello esperienziale e culturale degli allievi.

Verifica scientifica Il Metodo PNEIMED è stato sottoposto a verifica scientifica i cui risultati positivi sulla gestione dello stress sono stati pubblicati nel 2014 in una rivista scientifica peer-reviewed ([vedi la pubblicazione](#)). Questo studio continua ad essere letto e citato nella letteratura scientifica internazionale come esempio di applicazione del paradigma Pnei alla gestione dello stress ([vedi la](#)

[review internazionale sugli interventi basati sulla PNEI](#)). Inoltre, sono in corso di pubblicazione altri risultati positivi ottenuti in uno studio randomizzato controllato, realizzato all'Università dell'Aquila. Infine, è in allestimento un nuovo progetto di ricerca randomizzato controllato, con un campione più ampio e con un mix di indicatori psicologici, elettrofisiologici e biologici, di gestione dello stress, all'Università di Chieti.

Il corso

Ogni corso PNEIMED si svolge in quattro giorni consecutivi per 30 ore complessive di insegnamento e pratica, che comprendono lezioni scientifiche sui principi della Psiconeuroendocrinoimmunologia (PNEI) e della filosofia che ispira la via meditativa e su tecniche di gestione dello stress e meditative. Le lezioni sono organizzate in sessioni alternate (PNEI e Meditazione, teoria e pratica) di un'ora e mezza l'una. L'insegnamento PNEI è adattato al background culturale e al tipo di formazione scolastica e professionale dei partecipanti. I corsi si tengono in due edizioni all'anno, una a Roma e l'altra a Ravenna.

Per i professionisti sanitari è prevista l'acquisizione di crediti per la formazione continua (ECM)

[Vedi il calendario, il programma e le modalità di iscrizione ai Corsi di Roma e Ravenna](#)

Corso di Formazione PNEI. Le basi dell'immunologia a indirizzo PNEI per le professioni della salute, con crediti ECM

Da anni la Simaiss organizza un Corso di formazione in PNEI della durata di 35 ore di insegnamento, 5 domeniche tra ottobre e dicembre, con accreditamenti ECM per professionisti sanitari. Per l'anno 2019, l'argomento del corso è di grande interesse e attualità: le basi dell'immunologia per tutti i professionisti sanitari, medici, odontoiatri, veterinari, biologi, farmacisti, psicologi, fisioterapisti e osteopati, infermieri. È evidente infatti che le conoscenze fondamentali e aggiornate sul funzionamento del sistema immunitario in salute e in malattia sono essenziali per tutti gli operatori, siano essi dell'area biomedica o dell'area psicologica o di medicina manuale, per la semplice ragione che il sistema immunitario coinvolge tutti gli organi del nostro corpo, con influenze documentate anche a livello cerebrale e mentale.

Il corso presenterà un alto livello di aggiornamento scientifico, in virtù del lavoro che i due docenti, i professori Francesco e Anna Giulia Bottaccioli, stanno ultimando, consegnando alle stampe un ampio volume sull'argomento, la cui uscita è programmata per l'estate del 2019. Al tempo stesso, l'insegnamento sarà caratterizzato da una comunicazione non tecnicistica, da assistenza nello studio con segnalazione bibliografiche aggiornate in tempo reale, da una particolare attenzione alle ricadute cliniche delle più recenti conoscenze.

[Vedi il calendario, il programma e le modalità di iscrizione](#)

Corso di formazione per insegnanti del Metodo PNEIMED

Il metodo PNEIMED sta ricevendo costanti conferme scientifiche di validità ed efficacia ([vedi sopra verifica scientifica](#)); risulta pertanto opportuno e utile diffonderlo su una scala più larga di quella fin qui realizzata.

A partire dal 2019 è possibile dedicarsi allo studio approfondito del metodo con la finalità di insegnarlo.

Il corso è rivolto a persone che abbiano un Curriculum di studi con almeno la Laurea di I Livello e che abbiano frequentato il Corso di base PNEIMED.

È di durata annuale, da Ottobre 2019 a Settembre 2020 [vedi calendario e modalità di iscrizione](#) ed è caratterizzato da una spiccata interattività didattica tra insegnanti e allievi al fine di consentire lo sviluppo di competenze personali di insegnamento degli aspetti scientifici, filosofici e di pratica meditativa del metodo PNEIMED.

Alla fine del Corso, agli allievi che avranno frequentato almeno il 75% del monte ore di lezioni, superando le prove in itinere e finale previste, verrà rilasciato, dai professori Antonia Carosella e Francesco Bottaccioli, ideatori del metodo, l'attestato di insegnanti del Metodo PNEIMED meditazione a indirizzo psiconeuroendocrinoimmunologico.