Costruendo in armonia con l'altro. Progetti creativi ed espansivi



"Se ad ogni bambino venisse insegnata la mindfulness, riusciremmo ad eliminare la violenza nel mondo entro una generazione."

Dalai Lama

La settimana scorsa alcuni bambini della sezione hanno deciso di creare un progetto di meditazione e yoga, che pian piano ha coinvolto altri bambini, connettendo diversi progetti insieme. Così è divenuto un progetto dell'intera comunità ricco di linguaggi, unicità, molteplicità di materiali e giorno dopo giorno ci conduce verso nuove eccitanti scoperte.



La loro passione ed interesse verso lo yoga, il respiro e varie tecniche di concentrazione, consapevolezza e rilassamento. Le neuroscienze ci ricordano quanto tali tecniche siano efficaci, non solo per il regolamento delle emozioni, ma per accrescere l'attenzione, creare nuove connessioni neuronali, aumentare l'autostima, il senso di empatia e capacità di ascolto. I neuroni specchio di cui ci

parla Rizzolati lavorano attivamente attraverso questo tipo di esperienze di apprendimento.

E' significativo osservare le loro evoluzioni nel creare, costruire, inventare, negoziare, condividere, risolvere problematiche, superare difficoltà, immaginare differenti opportunità, esprimersi attraverso infiniti linguaggi (100 Linguaggi), supportare l'un l'altro, rispettare le idee e gli spazi dell'altro, unire molteplicità, riflettere, analizzare, ingegnarsi, rilanciare…





Ludovica Lorint: *"Ho fatto un tavolo per lo yoga dove c'è la musica calma e i fiori profumati per respirare! Ho messo anche i cioccolatini e le creme profumate per rilassarsi! Poi puoi prendere una di queste conchiglie e sentire il rumore del mare!"*





Un gruppo di bambini ha creato *"un appartamento di yoga"* utilizzando una moltitudine di materiali naturali, destrutturati, rappresentazioni grafiche ed artistiche, libri, musica (richiedendo della musica rilassante con la cassa).



Ludovica Accica: *“Qui io ti aiuto a fare degli esercizi e poi ti spiego con il libro!”*



Abbiamo notato una passione che cresce in modo spontaneo giorno dopo giorno nei confronti dello yoga, della respirazione, della musica rilassante, dell’ascoltarsi, dell’ascoltare. Abbiamo notato che al momento il senso di cura, di empatia di compassione, di gentilezza hanno raggiunto livelli altissimi e ci troviamo ad osservare quanto questi comportamenti abbiano creato dinamiche ed un clima armonioso, attento, creativo, libero, responsabile, divertente, profondo.



Un recente studio pubblicato lo scorso dicembre nel Journal of Neuroscience rivela come il respiro abbia una diretta influenza sulle funzioni cognitive, ossia che respirare bene si ripercuote in maniera benefica sul cervello.

La zona del cervello interessata è quella della memoria e dell'emozione; gli esperimenti che gli esperti hanno condotto hanno evidenziato come il respiro dal naso coordini direttamente i segnali elettrici olfattivi che attivano a loro volta l'amigdala (la zona adibita a codificare le emozioni) e l'ippocampo (che oltre alle emozioni controlla la memoria).



Altri esperimenti sulla memoria hanno rivelato che proprio durante l'inspirazione si ragiona meglio, che il cervello si attiva, così come si attivano le emozioni. Durante l'inspirazione ed espirazione lenta si calmano i nervi, il cuore rallenta i battiti e diventiamo più consapevoli del nostro corpo.



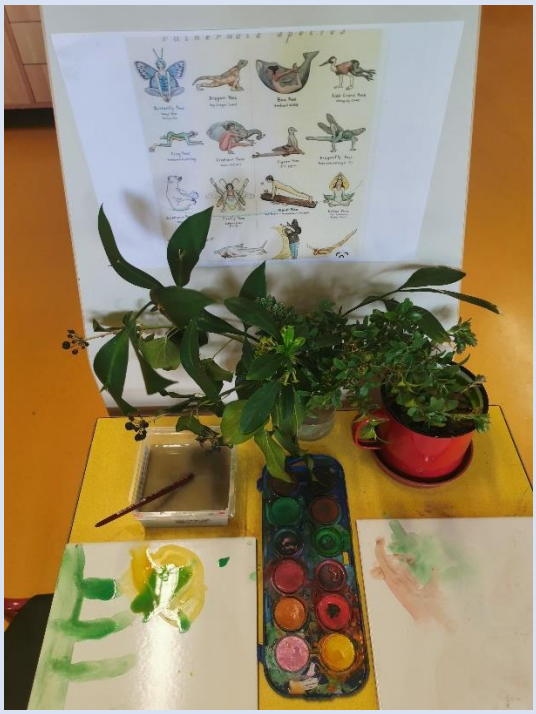




Samia: *“Qui ti puoi mettere seduto quando ti senti troppo stanco dopo yoga!”*



Ludovica Lorint: *“Stare calmi in silenzio con la musica calma e il mare! Io vorrei che tutti i bambini stanno in silenzio e possono diventare più calmi!”*



Abbiamo esplorato queste concettualità e possibilità di consapevolezza e benessere attraverso i 100 linguaggi per poter davvero permettere loro di immergersi in queste esplorazioni e nella conoscenza del mondo.





Un altro elemento che vorremo sottolineare è la capacità di autonomia organizzativa del bambino, così come dell'abilità nello scegliere in sinergia con l'altro e con l'ambiente.



Ciò delinea non soltanto un'opportunità nel autoregolarsi, autorganizzarsi, ma anche per prendersi cura di se stesso, dell'ambiente e dell'altro. Inoltre, un altro elemento rilevante è quello della lentezza, del darsi tempo, del rallentare, dello stare, del crearsi uno spazio ed un tempo di armonica dimensione di vita e dell'essere.





La lentezza espressa attraverso l'uso fisiologico di una macchina lenta come quella del cervello, che sviluppa la creatività. Il corpo e la mente hanno bisogno di stasi e calma per costruire, inventare, creare... Infiniti letterati, pensatori, scienziati, filosofi, avventurieri, scrittori, si sono immersi, con la loro apparente, precaria fisicità, nel pensiero lento. Lo scrittore Luis Sepúlveda, autore di un delicato e sensibile libro intitolato *"Storia di una lumaca che scoprì l'importanza della lentezza"*, che stiamo leggendo insieme da un po', attribuisce alla lentezza il valore di un comportamento di rottura, di un gesto rivoluzionario. *«E' una nuova forma di resistenza, in un mondo dove tutto è troppo veloce. E dove il potere più grande è quello di decidere che cosa fare del proprio tempo»* afferma Sepúlveda.





“Se ad ogni bambino insegnassimo a meditare, elimineremmo la violenza dal mondo nel giro di una generazione.”

Dalai Lama

Con affetto Giuliana, Catia e Lucia