

Christopher Willard



Mindfulness per bambini e adolescenti

Esercizi e pratiche per educare alla
presenza mentale e conquistare la serenità

Terra Nuova
EDIZIONI

Christopher Willard

Mindfulness per bambini e adolescenti

Esercizi e pratiche per educare
alla presenza mentale
e conquistare la serenità

Traduzione di Laura Tenorini

Terra Nuova Edizioni

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Christopher Willard
Titolo originale: *Child's Mind: Mindfulness Practices to Help Our Children Be More Focused, Calm, and Relaxed*, Parallax Press 2010.

Foto di copertina: istockphoto.com

Traduzione: Laura Tenorini
Editing: Cristina Michieli
Direzione grafica e supervisione: Andrea Calvetti
Impaginazione: Daniela Annetta

©2017, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@aamterranuova.it - www.terranuova.it

I edizione aprile 2017

Ristampa

VI V IV III II I

2023 2022 2021 2020 2019 2018 2017

Collana: Genitori e figli

ISBN: 978886681 178 7

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*Per i genitori e per i bambini.
Per chi fornisce cure, e per chi le riceve.
Per chi insegna, e per chi impara.
E per Chuck.*
Christopher Willard

*Nella mente di principiante ci sono molte possibilità,
in quella da esperto poche.*
Suzuki Roshi

Un invito

MOLTI DI NOI TRASCORRONO le giornate andando sempre di fretta, presi dal “fare” e dedicando poco o niente al semplice fatto di “essere”. Questo stile di vita ha generato non solo degli adulti perennemente indaffarati, ma anche dei bambini oberati di impegni e ansiosi. I bambini assorbono lo stress del proprio ambiente e quello degli adulti che ne fanno parte. Genitori – e, più in generale, adulti incaricati della cura dei più piccoli – nervosi e instabili possono involontariamente creare dei bambini stressati. Molti bambini sono così impegnati con lo sport, i compiti e con varie attività e corsi, che non hanno il tempo di restare semplicemente con se stessi, per conoscersi e conoscere il mondo circostante. Inoltre, per molti bambini appartenenti a famiglie a basso reddito, questo stress è aggravato da manifestazioni di violenza, fame e povertà. Infine, i giovani di ogni background trascorrono sempre più tempo in compagnia di forme di intrattenimento passivo, come videogiochi portatili, telefoni cellulari e televisione, invece che relazionarsi attivamente con il mondo.

La pratica della mindfulness offre qualcosa di radicalmente diverso: un percorso efficace con cui le persone di ogni età e provenienza possono rispondere in modo sano al

caotico mondo che le circonda e che spesso è presente anche nella loro interiorità. Praticare la mindfulness è facile: non bisogna comprare attrezzature, usare strumenti speciali o imparare tecniche complicate; può essere insegnata da un genitore, da un parente, da un maestro, da un terapeuta o da un'altra persona incaricata di fornire assistenza, o persino da un altro giovane.

Ma come possiamo convincere un bambino a rimanere seduto e meditare? Per non parlare di come incastrare questi momenti all'interno delle nostre impegnatissime vite! Questo libro non parla di come insegnare ai bambini a rimanere seduti per lungo tempo nella posizione del loto. Al contrario, vengono suggeriti degli esercizi brevi e semplici che possono piantare i semi della consapevolezza meditativa in tutti gli aspetti della vita dei nostri bambini. Thich Nhat Hanh, il monaco vietnamita che ha contribuito a diffondere la pratica della mindfulness in Occidente, invita a trasformare la vita di tutti i giorni in una forma di meditazione, e la meditazione in uno stile di vita. Per farlo, dobbiamo donare consapevolezza mentale al nostro atto di respirare, camminare, guidare, mangiare, lavorare e a tutti i nostri impegni quotidiani. I bambini sono già in vantaggio rispetto a noi, in quanto tendono naturalmente a notare quei dettagli che sfuggono agli adulti, a fare quelle domande che abbiamo smesso di porre e a essere aperti nei confronti delle nuove esperienze senza pregiudizi.

Gli esercizi presenti in questo libro sono pensati per bambini con diversi livelli di attenzione e diversi stili di

apprendimento sensoriale. Poiché l'acqua più pura scorre vicino alla sorgente, offro delle tecniche di meditazione originali che sono state usate per centinaia di anni. Alcune sono degli adattamenti di pratiche rivolte più che altro agli adulti e che sono state trasformate in giochi, progetti artistici e attività divertenti.

Per avvicinare i bambini alla mindfulness, non è necessario essere degli esperti: voi e i vostri bambini potete impararla e praticarla insieme nel corso della vostra vita. Questo libro intende aiutarvi a creare o a rafforzare la vostra personale pratica della mindfulness, così che possiate condividerla in modo efficace con i bambini che vi stanno accanto. Introdurre un bambino a questa pratica significa fargli un grande dono: state piantando i semi per nuove abilità e competenze che potranno sostenere e nutrire la sua mente, il suo corpo e lo spirito per tutta la sua vita.

Piantare semi

Introduzione alla meditazione mindfulness

NELLA CULTURA OCCIDENTALE, LA MEDITAZIONE si sta diffondendo sempre di più: lo stile “zen chic” caratterizza computer, telefoni cellulari e automobili; l'immagine di Buddha si trova dappertutto, dalle T-shirt ai portachiavi; i corsi di yoga spuntano come funghi e i libri sulla meditazione diventano dei bestseller. Alcuni dottori, inoltre, consigliano la meditazione per ogni tipo di disturbo, dai problemi cardiaci all'insonnia, e molti psicologi insegnano ai propri clienti esercizi di respirazione per favorire la calma e il rilassamento. Ma anche se la meditazione è tutto quel che riguarda l'Oriente potrebbero rappresentare una moda, le pratiche e i benefici sono universali e trascendono il tempo, la cultura, la religione e le tendenze del mercato. Nella nostra cultura, infatti, quante altre pratiche riescono a mettere d'accordo sia le menti religiose sia quelle scientifiche?

Nella mia esperienza di insegnamento della mindfulness, chiunque – da carcerati a studenti universitari, fino a dottori e bambini con ritardi nello sviluppo – può rispondere

positivamente a queste pratiche, almeno a un certo livello. Ho lavorato con persone che si rifiutavano anche solo di provare a stare sedute e respirare, ma che al termine della lezione o del workshop hanno ammesso di sentirsi un po' meno frustrate. Penso che ciò sia in parte dovuto al fatto che la mindfulness non cerca di "farvi" nulla, né vi obbliga a credere in qualcosa, ma vi invita semplicemente a notare, in un dato momento, dove vi trovate, cosa sta succedendo e come state reagendo. Spesso l'istante presente è molto meno stressante di tutte quelle fantasie che la nostra mente crea a proposito del passato, del presente e del futuro.

Cos'è esattamente la meditazione?

Le tecniche di meditazione contemplativa come la mindfulness e la concentrazione sono praticate da migliaia di anni. Esiste la meditazione trascendentale, la meditazione mindfulness, la meditazione Zen, la meditazione cristiana, la meditazione cabalistica e la meditazione di visione penetrativa, giusto per citarne alcune. Poi ci sono molte pratiche, come lo yoga, il tai chi, persino l'ipnosi e altre, che sembrano avere qualcosa a che fare con la meditazione, ma non è sempre chiaro cosa.

In questo libro userò una definizione più scientifica che spirituale: la meditazione è "una pratica che autoregola il corpo e la mente, e che quindi va a interessare gli eventi mentali attraverso un'attenzione specifica. Queste pratiche sono un sottoinsieme di quelle usate per indurre il rilassa-

mento o stati come l'ipnosi, il rilassamento progressivo e la trance"¹.

Nonostante sia piuttosto arida, questa definizione coglie una caratteristica essenziale della meditazione. Infatti, si potrebbe anche dire che la meditazione è un modo di focalizzare la propria attenzione che coinvolge sia la mente sia il corpo. Questa descrizione mi piace perché ci ricorda che la meditazione è un processo attivo, andando così a correggere l'errata ma diffusa convinzione secondo la quale la meditazione sarebbe in qualche modo passiva: il ruolo centrale dell'attenzione contraddice il luogo comune secondo il quale la meditazione sarebbe un tentativo di interrompere o bloccare i pensieri. Quando si inizia a meditare, infatti, noterete molti pensieri fare irruzione. Il segreto consiste nel lasciarli fluire accanto a voi, senza farvi "bloccare" da un pensiero in particolare. In questo modo, la meditazione è un esercizio per la mente che ci permette di osservare con più chiarezza i nostri schemi mentali.

A volte le persone temono che la meditazione, con la sua enfasi sul concetto di "accettazione", le renda passive o deboli, oppure che le faccia diventare come degli zerbini, ma in realtà questa è un'interpretazione fondamentalmente sbagliata. Con la pratica, infatti, impariamo a vedere la nostra situazione con più chiarezza e sappiamo come e quando agire.

1. Dieter Vaitl et al., "Psychobiology of Altered States of Consciousness", *Psychological Bulletin* 131 (1999): 98–127; B. Rail Cahn e John Polich, "Meditation States and Traits: EEG, ERP and Neuroimaging Studies", *Psychological Bulletin* 132 (2006).

Spesso rispondo alle persone preoccupate per la passività della meditazione riportando i risultati di uno studio scientifico che ha specificamente analizzato i comportamenti ansiogeni in tre gruppi di persone (persone che praticavano la meditazione, che non la praticavano e che la praticavano da poco) mentre guardavano video di incidenti automobilistici... una situazione non proprio rilassante! Ogni gruppo mostrava lo stesso livello di stress, ovvero la loro temperatura, pressione sanguigna, frequenza cardiaca e altri fattori fisiologici di stress erano aumentati più o meno in modo uguale prima e durante la visione degli incidenti. Ma i gruppi che praticavano la meditazione si sono ripresi più in fretta dallo stress, ritornando al livello di riferimento molto prima di quelli che non la praticavano². Questi risultati suggeriscono che chi pratica la meditazione si riprende più in fretta e potrebbe persino dimostrarsi più forte di fronte a esperienze difficili. Ovviamente anche chi medita prova stress, preoccupazione e paura come chiunque altro ma, invece di ignorare queste emozioni in modo passivo, sembra in grado di provarle attivamente senza però farle permanere a lungo o lasciarle interferire con la loro vita. La maggior parte delle persone con cui ho parlato e che hanno iniziato a praticare la meditazione, dichiarano di sentirsi coinvolte molto più attivamente nella vita, non meno.

2. Daniel Goleman, *Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione*, Milano, Mondadori, 2003.

Forme di meditazione

Gli insegnanti di meditazione tradizionali e contemporanei sono soliti distinguere due principali tipi di meditazione: concentrazione e mindfulness. In Pali, la lingua di molti dei primi testi buddhisti, sono note come pratiche *samadhi* (concentrazione) e pratiche *sati* (mindfulness).

La concentrazione è una forma di consapevolezza univoca, in cui per un certo periodo di tempo si presta attenzione a un solo elemento, dentro di noi o al nostro esterno³. Per rivolgere la propria attenzione all'esterno, si potrebbe ad esempio osservare una candela, ammirare un'opera d'arte o semplicemente fissare una macchia sul muro. Per concentrarsi sulla propria interiorità, invece, si potrebbe visualizzare un'immagine, respirare, notare le sensazioni e osservare i movimenti corporei o ripetere un mantra.

Un mantra è una parola semplice ma ricca di significato per la persona che la ripete, come “uno”, “pace” o “amore”, oppure un suono come “*om*”. “Om” è un suono ricorrente nelle tradizioni orientali, e secondo l'induismo rappresenta l'originaria vibrazione divina dell'universo. Quando sopraggiunge una distrazione mentale o fisica, questa viene messa da parte per poi rivolgere di nuovo l'attenzione verso l'oggetto della concentrazione. Forme comunemente note di concentrazione comprendono lo yoga, il tai chi e il qigong, così come la meditazione trascendentale e altre azioni da svolgere in modo concen-

3. Deborah Rozman, *Meditating with Children*, Buckingham, Integral Yoga Publications, 1974.

trato, tra cui vari tipi di preghiera che potrebbero essere più familiari a molti occidentali. La concentrazione buddhista comprende pratiche come la meditazione di *Metta* (meditazione di gentilezza amorevole), alcune meditazioni Zen e molte tibetane. La concentrazione sviluppa l'attenzione, libera e calma la mente. È come viaggiare in linea retta verso una meta.

La maggior parte delle pratiche presenti in questo libro rientra nell'ampia categoria chiamata "meditazione mindfulness". La mindfulness deriva dalla tradizione Zen e dalla tradizione buddhista Vipassana. A differenza della concentrazione, in cui siamo noi a guidare la mente, la mindfulness osserva dove la mente si rivolge spontaneamente⁴. Se la concentrazione può essere paragonata a una lente d'ingrandimento posta sopra un oggetto, la mindfulness è come un grandangolo che inquadra l'intero orizzonte⁵. La mindfulness richiama l'attenzione direttamente al momento presente: sulle nostre percezioni e, soprattutto, sulle conseguenti elaborazioni mentali.

La mindfulness implica l'esercizio di una meta-consapevolezza di pensieri, emozioni e sensazioni nel presente. "Meta-consapevolezza" è un termine che si riferisce al fatto di osservare i nostri pensieri senza applicarvi giudizi, analisi o fantasie: semplicemente prendiamo nota delle

4. Christopher K. Germer, *Mindfulness and Psychotherapy*, New York, Guilford Press, 2016.

5. Jane Wexler, *The Relationship Between Therapist Mindfulness and Therapeutic Alliance*, Boston, Massachusetts School of Professional Psychology, 2006.

attività della mente in un dato momento, come pensieri, sensazioni e associazioni in continuo andirivieni⁶.

Anche se la forma più pura di mindfulness consiste nella semplice osservazione della mente e dei pensieri che si formano e si dissolvono come nuvole nel cielo, è probabile che alla mente capiti di divagare, trasportata da un flusso di pensieri. Per questo motivo, può essere utile ancorare noi stessi attraverso esercizi di concentrazione o di consapevolezza, ad esempio seguendo il nostro respiro o prestando attenzione alle sensazioni corporee. Così come con la concentrazione, anche nella mindfulness si verificano delle inevitabili distrazioni o divagazioni della mente che dobbiamo mettere mentalmente da parte prima di riconcentrarci.

Quando sperimentiamo la mindfulness in modo ancorato, osserviamo e diamo un nome ai pensieri, alle emozioni o alle sensazioni che distolgono la nostra attenzione, prima di rivolgerla di nuovo all'esercizio di ancoraggio. Ad esempio se, mentre siamo concentrati sul respiro come forma di ancoraggio, ci accorgiamo che la nostra pancia sta brontolando e all'improvviso iniziamo a pensare alla cena da preparare, non appena ce ne rendiamo conto dobbiamo semplicemente prendere atto del fatto che "la pancia sta brontolando" e poi riconcentrarci sul respiro, evitando ogni divagazione sulla preparazione della cena. Osservare e conoscere la nostra mente con maggiore intimità, ci for-

6. Cahn e Polich, *Psychological Bulletin* 132 cit.

nisce delle informazioni sulla sua vera natura e sulle sue abitudini.

Poiché di solito i giovani preferiscono usare, come forma di ancoraggio, delle immagini concrete che sono in grado di vedere o percepire, molte delle pratiche presenti in questo libro sono sensoriali, ovvero usano i cinque sensi per affinare la consapevolezza, stabilire una connessione col presente e osservare il modo in cui si reagisce. Ciascuno dei cinque sensi (udito, vista, tatto, gusto e olfatto) può rappresentare uno strumento di ancoraggio per la nostra meditazione, e alcune tradizioni psicologiche orientali includono anche un sesto senso: la mente o il pensiero.

La pratica della mindfulness

Lo psicologo Christopher Germer descrive la mindfulness come “un’esperienza di consapevolezza e accettazione del momento presente”⁷. Si tratta della stessa consapevolezza e curiosità con cui spesso i bambini osservano il mondo. Se ritenete questa definizione sufficientemente efficace, usatela. In caso contrario, potreste ricorrere ad altre comuni metafore in grado di aiutarvi a descrivere la mindfulness ai bambini. Io ho un debole per quella dello stare seduti in riva a un fiume a osservare i pensieri che, sopra a foglie o barche, vengono delicatamente trasportati dalla corrente. Più a lungo rimaniamo seduti, maggiori sono i dettagli che

7. Germer, *Mindfulness and Psychotherapy* cit.

notiamo al di sotto della superficie dell'acqua, e maggiore è la nostra comprensione delle correnti. Ma ecco qualche altro suggerimento:

- *osservare una sorgente o una fontana le cui acque schiumano a causa del fluire dei pensieri;*
- *pensieri ed eventi che si muovono sopra un nastro trasportatore;*
- *pensieri scritti su cartelli portati dai manifestanti durante un corteo;*
- *pensieri come foglie autunnali che cadono delicatamente su una coperta vuota e accogliente;*
- *seguire la pallina del pensiero o della percezione che rimbalza come nel karaoke;*
- *pensieri come nuvole che si formano, si dissolvono e si riformano nel cielo, per poi essere spazzate via;*
- *stare seduti su un treno e guardare fuori dal finestrino (invece che uscire ogni volta che si vede qualcosa di interessante).*

Mi piace inoltre pensare al campo della coscienza come a una lavagna, e alla meditazione come alla pulizia di questa lavagna: un'incombenza tipica della vita scolastica e apprezzata da molti bambini. Al termine delle lezioni, la lavagna è stata cancellata più e più volte, lasciando un po' di macchie e di gesso. La meditazione consiste nel pulire la nostra lavagna, sgombrando del tutto il campo della coscienza. Con la meditazione mindfulness, notiamo ogni diagramma o parola sbiadita della lezione del giorno, prima di cancellarla del tutto. Per illustrare questo concetto

si può usare una vera lavagna, e creare così una metafora visiva efficace sia per gli adulti che per i bambini.

Come funzionano la meditazione e la mindfulness?

Per anni si è creduto che il cervello non potesse cambiare molto, una volta terminato il suo sviluppo in fase adolescenziale. Di recente, però, la scienza ha scoperto che il cervello è molto flessibile: attraverso la meditazione e altre attività, possiamo migliorare qualità una volta ritenute innate e imm modificabili, come l'attenzione, l'intelligenza e persino la salute mentale, essenzialmente riattivando le connessioni neurali. Come quando si allena il corpo, possiamo rafforzare i nostri punti deboli, anche se non possiamo cambiare la nostra altezza o forma al di là di certi limiti. Tuttavia, secondo gli studi, il cervello delle persone che meditano da molto tempo risulterebbe “modificato” da questa prolungata attività, e sembrerebbe addirittura modificata anche la quantità e la forma della materia grigia presente⁸.

La mindfulness ci allena a diventare consapevoli della natura della mente prestando attenzione ai nostri personali schemi di pensiero. Inoltre, la mindfulness trasforma il nostro modo di reagire a questi pensieri o eventi, e letteralmente modifica il nostro modo di pensare. Con la pratica,

8. Cahn e Polich, *Psychological Bulletin* 132 cit.

infatti, gli schemi mentali che ci hanno accompagnato per tutta la vita iniziano a cambiare, persino a livello molecolare.

Anche il corpo si trasforma grazie alla meditazione: mentre la mente si rilassa, anche il fisico si rilassa, favorendo un naturale stato di guarigione⁹. Quando si trovano in questo stato, la nostra mente e il nostro corpo si riprendono più in fretta dallo stress e dalla tensione. La meditazione corporea può inoltre aiutarci ad ascoltare meglio il nostro corpo, a riconoscere quando qualcosa non va e a rispondervi in modo appropriato. Studi di laboratorio hanno scoperto che durante la meditazione la nostra velocità cardiaca e la pressione sanguigna si abbassano.

La mindfulness attiva le zone del cervello associate a una sana regolazione delle emozioni, alla felicità e a un atteggiamento positivo, oltre che alla resilienza fisica e mentale¹⁰. Di conseguenza, la meditazione può aiutare a gestire le emozioni forti, donare felicità e ottimismo, e persino rafforzare il sistema immunitario. Degli studi hanno dimostrato che il corpo di chi pratica meditazione guarisce più in fretta da problemi dermatologici come la psoriasi¹¹ e, quando sottoposto a vaccini, crea più anticorpi nei confronti dei virus influenzali¹².

9. Herbert Benson et al., "The Relaxation Response", *Psychiatry* 37 (1974).

10. Cahn e Polich, *Psychological Bulletin* 132 cit.

11. Jon Kabat-Zinn et al., "Part II: Influence of a Mindfulness Meditation-based Stress Reduction Intervention", *Constructivism in the Human Sciences* 8 (2003).

12. Richard J. Davidson et al., "Alterations in Brain and Immune Function", *Psychosomatic Medicine* 65 (2003).

La meditazione e i bambini

Tutti i benefici fisici ed emotivi che la meditazione mindfulness offre agli adulti, possono essere adottati anche dai bambini. La pratica della meditazione e della mindfulness, infatti, può migliorare e accrescere i punti di forza presenti nei bambini. Inoltre, la meditazione è completamente naturale e non sono noti effetti collaterali, anzi apporta giovamento a mente, corpo, cervello e spirito.

Poiché i bambini possono improvvisare e praticare la meditazione in autonomia, si tratta di un'attività che conferisce loro un grande potere: i bambini imparano tecniche efficaci che possono usare per attenuare la propria agitazione, per concentrarsi quando ne hanno bisogno e, più in generale, per sentirsi a proprio agio e presenti nel mondo.

Alcuni anni fa, ho lavorato con una giovane donna di nome Carrie che aveva combattuto per anni contro il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD) e contro l'ansia, provando vari medicinali, psicologi e terapisti, ognuno dei quali l'aveva aiutata ma le aveva anche trasmesso il messaggio che in lei ci fosse qualcosa di storto che poteva essere modificato solo da qualcosa o qualcuno di esterno. Alla fine, un insegnante le propose la meditazione per aiutarla a calmarsi e concentrarsi. Prima del nostro incontro, Carrie aveva studiato e messo in pratica per alcuni anni quel che aveva imparato. Aveva l'aria sicura di sé di una studentessa-atleta di successo, in netto contrasto col modo in cui descriveva se stessa qualche anno prima.

Indice degli esercizi

2.1. Meditazione da seduti o sdraiati	25
2.2. Bere acqua con consapevolezza	31
2.3. Meditazione di Metta	32
2.4. Sintonizzazione	36
2.5. Campane di consapevolezza	37
3.1. I sei punti del linguaggio consapevole	45
3.2. Consigli per l'insegnamento	59
4.1. Meditazione concentrata su una nuvola	63
4.2. Scopri la tua arancia	64
4.3. L'universo in un chicco di uva passa	66
4.4. La sapienza del naso	68
4.5. Mindfulness del tatto	69
4.6. Meditazione dell'abbraccio	71
4.7. Il grande Om	72
4.8. Integrare la mindfulness nell'arte e nelle attività manuali	74
4.9. Sfere di neve	76
4.10. Il pendolo magico	77
4.11. Contare in modo Zen	79
4.12. Riceviamo visite	80
4.13. I sei sensi	84
4.14. Mindfulness quotidiana, nei giochi di tutti i giorni	89
4.15. Centouno esperienze che i bambini possono compiere in maniera consapevole	93
5.1. Punti di contatto	100
5.2. Ghiaccio, acqua, vapore	103
5.3. Consapevolezza del suono	107
5.4. Sai e il cavallo	111
5.5. Respirazione addominale	113

INDICE DEGLI ESERCIZI

5.6. Seguire il suono della campana	115
5.7. Mente saggia	118
6.1. Cavalcare le onde	123
6.2. Meditazione della nostalgia	125
6.3. Cinque Contemplazioni del Cibo	129
6.4. Meditazione del cibo	130
6.5. Consapevolezza del corpo con la capoeira	133
7.1. La parata dei pensieri	146
7.2. Meditazione camminata	150
7.3. Parole chiave per un radicamento consapevole	156
7.4. Il maestro	158
7.5. Body Scan	160
7.6. Contare le proprie percezioni sensoriali	168
7.7. Storia e meditazione dei quattro elementi	173
8.1. Calmare le proprie reazioni impulsive	182
8.2. Meditazione per allontanare la noia e l'impazienza	188
Percorso per un gruppo di bambini (fino a 12 anni di età)	195
1. Le basi della mindfulness	195
2. Accettazione e consapevolezza del corpo	196
3. Maggiore consapevolezza dei sensi	197
4. Il corpo in movimento, il corpo a riposo	198
5. Pratiche di gentilezza amorevole	199
Percorso per un gruppo di adolescenti	200
1. Introduzione	200
2. Consapevolezza del corpo	201
3. Consapevolezza dei suoni e dei pensieri, rilassamento	202
4. Meditazione seduta e gentilezza amorevole	204
5. Giorno di ritiro	204

Indice

Un invito	5
<i>Piantare semi</i>	9
1. Introduzione alla meditazione mindfulness	10
Cos'è esattamente la meditazione?	11
Forme di meditazione	14
La pratica della mindfulness	17
Come funzionano la meditazione e la mindfulness?	19
La meditazione e i bambini	21
2. Le basi della meditazione	23
Pratiche meditative di base per bambini e adulti	24
Meditazioni mindfulness nella vita di tutti i giorni	30
La pratica di Metta	32
Aprirsi verso l'esterno e sostenere la pratica	40
3. Meditare con i bambini	44
Brevi attività di introduzione alla mindfulness	49
Fissare delle regole	50
Creare uno spazio per la meditazione	50
Quando introdurre la pratica della mindfulness	52
Aiutare i bambini nei momenti difficili	53
Intenzioni e aspettative	57
<i>Pratiche di mindfulness</i>	61
4. Principali pratiche di mindfulness per i bambini	62
Meditazioni con il cibo	64
Il grande Om	72
I sei sensi o meditazione nella natura	83
5. Pratiche per la chiarezza mentale e la creatività	96
Meditazione dei punti di contatto	99
Ansia da prestazione scolastica	101

Attenzione e rendimento scolastico	106
Il senso dell'udito	107
Creatività, consapevolezza e accettazione	110
Gestione di una classe o di un gruppo e concentrazione	112
Spiegare in classe la mindfulness e la meditazione	114
Mettere le basi e rafforzare l'intelligenza emotiva	116
6. Pratiche per la salute fisica	120
Mindfulness e cibo	126
Prestazioni atletiche	131
7. Pratiche per il benessere mentale ed emotivo	136
Depressione	141
Meditazione camminata	148
Ansia e paura	153
Visualizzazioni guidate	157
Consapevolezza del corpo	160
Trasformare il trauma psicologico	165
Autismo e sindrome di Asperger	174
8. Pratiche per scegliere con consapevolezza	176
Conclusione	191
Coltivare una foresta	191
Appendice	194
Programma delle lezioni	194
Percorso per un gruppo di bambini (fino a 12 anni di età)	195
Percorso per un gruppo di adolescenti	200
Usare la tecnologia come sostegno alla pratica	205
Approfondimenti	208
Ringraziamenti	213
Indice degli esercizi	216

Un mondo migliore è già qui.



Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile
di vita sostenibile.

Ogni mese a casa tua, in cartaceo o pdf

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia
ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia
prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale • ricette • finanza etica • lavori verdi
esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo • annunci verdi

Il mensile **Terra Nuova** e i suoi libri sono distribuiti nei centri di prodotti naturali
del circuito negoziobio.info, nelle principali librerie, fiere di settore o su abbonamento.

Testata web: www.terranuova.it

 Terra Nuova Edizioni

Scarica subito la nostra APP



su



e



Ti aspetta un omaggio esclusivo!

NON UN LIBRO QUALUNQUE

ACQUISTANDO IL MENSILE **TerraNuova** E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI



Proteggi le foreste

Il marchio FSC per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di Greenpeace.



Sostieni il riciclo

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



Riduci la CO₂

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



Tuteli la «bibliodiversità»

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



Contribuisci a un'economia solidale

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione negoziobio.info e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



Diventi parte della comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.



Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it

Lo scopo della mindfulness non è aggiustare qualcosa di rotto, ma costruire qualcosa sui punti di forza già esistenti.

Vera e propria guida pratica, questo libro mostra a genitori, insegnanti e a tutti coloro che lavorano con i minori come integrare la mindfulness nel proprio percorso educativo con i bambini. Inoltre l'autore si rivolge direttamente agli adolescenti, spiegando loro le basi della consapevolezza mindful.

Numerosi esercizi presenti nel volume traggono ispirazione dagli insegnamenti del maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh.

Mindfulness per bambini e adolescenti aiuta gli adulti a trasmettere ai più piccoli l'importanza della consapevolezza e della presenza mentale, per crescere individui più sereni, felici e sicuri di sé.



Christopher Willard vive a Boston, è psicoterapista e consulente in campo educativo. Lavora con la mindfulness da oltre 20 anni e conduce seminari in tutto il mondo. Fa parte dell'*Institute for Meditation and Psychotherapy* e del *Mindfulness in Education Network*, e insegna alla Harvard Medical School. Autore di numerosi libri, questo è il suo primo volume tradotto in italiano.

www.terranuovalibri.it

ISBN 88 6681 178 7



9 788866 811787

€ 14,00



www.nonunlibroqualunque.it