

Corso di Mindfulness per bambini

Cos'è la mindfulness?

Affonda le sue radici nella meditazione orientale, ma non ha niente a che vedere con la religione. Non è una psicoterapia né una tecnica di rilassamento, anzi stimola la concentrazione e la percezione di ciò che accade nel momento presente.

La sua diffusione nel mondo occidentale si deve a Jon Kabat-Zinn, medico statunitense e pioniere della mindfulness, termine difficilmente traducibile in italiano (quello che gli si avvicina di più è 'nuda consapevolezza'). La "mindfulness" si sta diffondendo molto negli ultimi anni negli Usa, dove già da un paio d'anni si parla di mindful revolution. Sta trovando applicazione in diversi settori: luoghi di lavoro, promozione della salute, relazioni sociali, carceri, aziende, scuole, vita privata, sport.

Descrizione

Con meditazione ci si riferisce allo sviluppo di una serie di capacità attentive che accolgono nella sfera della coscienza la coscienza stessa, testimoniando i propri processi mentali con un distacco che è allo stesso tempo presente e partecipe, sviluppando calma, chiarezza, apertura, curiosità, concentrazione e benessere.

"Consapevolezza", una delle possibili traduzioni della parola "Mindfulness", può essere descritta come l'attitudine a prestare attenzione al dispiegarsi dell'esperienza nel momento presente in modo sereno e non giudicante, attraverso la pratica della meditazione e quindi in seguito nella quotidianità.

Si estende a tutte le aree della sofferenza psicologica, dal disagio connesso alle condizioni lavorative, alle problematiche relative allo studio, alle difficoltà nelle relazioni familiari, ai problemi di salute, alla gestione dell'ansia e delle emozioni "difficili".

Inoltre, il programma è promotore del benessere sia psicologico che fisico, con un valore sia preventivo che curativo ed un'efficacia ampiamente dimostrata dalla letteratura scientifica. Jon Kabat-Zinn ha avuto il grande merito di far accettare le pratiche della Meditazione e dello Yoga alla comunità scientifica statunitense, sia medica che psicologica, dimostrando l'efficacia, la validità e i benefici di tali pratiche millenarie con centinaia di ricerche scientifiche. Basti pensare che solo nel 2013 sono state censite 549 pubblicazioni scientifiche sulla mindfulness. Pubblicazioni scientifiche redatte da centri universitari, medici o psichiatrici di primo ordine, principalmente negli Stati Uniti e in Inghilterra. I protocolli MBSR hanno ricevuto solidi riscontri scientifici internazionali. Sono ormai parte della medicina ufficiale in numerose strutture ospedaliere in tutto il mondo, inoltre la loro efficacia è stata comprovata anche in contesti lavorativi ed educativi.

Finalità dell'esperienza educativa

È un'ottima forma di prevenzione primaria, per prepararsi ad affrontare le tante occasioni della vita che richiedono equilibrio, serenità ed apertura. Inoltre la mindfulness promuove l'instaurarsi di abitudini molto salutari, diventando un efficace mezzo di protezione della salute sia psichica che fisica.

Promuove l'instaurarsi di abitudini molto salutari, diventando un efficace mezzo di protezione della salute sia psichica che fisica;

contribuisce alla diminuzione dello stress, della rabbia, dell'aggressività (gli studi evidenziano un calo delle tendenze suicide);

aumenta l'attenzione;

favorisce una migliore gestione delle emozioni difficili e della comunicazione;

contribuisce in modo sensibile alla diminuzione dei problemi legati all'A.D.H.D. (disturbo da deficit di attenzione/iperattività).

Obiettivi Formativi:

- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti.
- Diminuire l'aggressività.
- Sviluppare calma interiore.
- Migliorare la qualità dell'apprendimento.
- Comprendere e modificare propri automatismi e abitudini non salutari.
- Gestire sintomatologie fisiche.
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress.
- Migliorare le relazioni interpersonali.
- Esplorare e migliorare la qualità dell'interazione tra corpo e mente.
- Coltivare gentilezza e benevolenza.
- Prendersi cura di se stessi (self-care).
- Aumentare la creatività.

La comunità scientifica internazionale si è interessata alla mindfulness, testando e sostenendone l'efficacia. La letteratura scientifica ha confermato i benefici che la pratica di meditazione apporta ai numerosi aspetti della vita emotiva, alle funzioni cognitive ed al benessere psico-fisico generale delle persone che la praticano.



Le sedute con gli alunni saranno tenute dal responsabile del progetto (di cui si allega il curriculum) che nel periodo precedente l'inizio del programma avr  cura di incontrare gli insegnanti disponibili ed i genitori delle classi coinvolte per illustrare l'esperienza e chiarire ogni aspetto del progetto.

Destinatari

Il progetto si rivolge a:

classi prima A e B, seconda A e B, quarta B della Scuola Primaria di Cingoli.

Durata

Il progetto si realizzer  con sessioni settimanali di 20 minuti a partire dal 9/1/2019 fino alla fine di aprile 2019.

Dove realizzare il progetto

Il progetto si realizzer  a scuola con sessioni settimanali di 20 minuti ed una ripetizione delle lezioni a casa.

Materiale didattico

In realt  non proponiamo libri (se non per i genitori che vorranno sapere di pi  su che tipo di programma si sta svolgendo). Occorrono dei semplici cuscini e coperte ed un open space al chiuso (basta spostare di lato i banchi di scuola).

Verifica

Attraverso colloqui con gli insegnanti ed una relazione scritta finale, il responsabile del progetto verificher  il grado di efficacia delle sedute nel gruppo classe e sui singoli alunni.

METODOLOGIE UTILIZZATE

Si lavora con la classe intera, alla presenza dell'insegnante.

Si parte riattivando la capacità di mettersi in ascolto, non di qualcuno o qualcosa, ma di se stessi e del proprio corpo, delle sensazioni che ci manda, gradevoli o sgradevoli, imponenti o insignificanti: caldo, freddo, prurito, pressione. E se la mente si distrae, perdendosi in pensieri, ricordi o progetti, con pazienza e gentilezza la si riporta sulla parte del corpo che si sta "ascoltando". Poi si passa all'osservazione del respiro, un compagno fedele che ci accompagna da quando abbiamo emesso il nostro primo vagito, e che non gode quasi mai della nostra attenzione attiva. Si passa poi ad esplorare altri gesti quotidiani e "scontati", come camminare, mangiare, attività che solitamente svolgiamo automaticamente. Infine si passa al pensiero, all'ascolto consapevole del suo flusso incessante, e a tutte le sensazioni che arrivano dall'esterno.

I risultati non arrivano subito, né bisogna aspettarli con ansia. Se continui a praticare la consapevolezza, un bel giorno, all'improvviso, ti accorgi che qualcosa è cambiato. Qualcosa di profondo che non riesci nemmeno a spiegare. Si può riuscire a mettere un freno al "pilota automatico", quell'abitudine a non soffermarsi mai, rincorrendo a getto continuo il prossimo impegno o il prossimo problema da risolvere. E come per incanto, anche il mondo intorno a noi si ferma, restituendoci significati e lucidità che nella frenesia quotidiana avevamo finito per perdere di vista.

La meditazione ha effetti benefici su mente e corpo. La copertina del numero di Novembre della più prestigiosa rivista di divulgazione scientifica, Scientific American, dedicata all'argomento, rappresenta l'ennesimo importantissimo passo nel processo di avvicinamento tra una disciplina millenaria come la meditazione e parte della comunità scientifica contemporanea.

Quindici anni di ricerche con persone che praticano le varie forme di meditazione hanno infatti dimostrato, non soltanto che questa attività modifica funzioni e strutture del cervello, ma anche che le pratiche contemplative possono avere un effetto sostanziale anche sui processi biologici critici per la salute fisica.

Questa scoperta si affianca ai recenti sviluppi delle neuroscienze secondo i quali il cervello di un essere umano adulto può subire profondi cambiamenti grazie alle esperienze. Un processo simile sembra verificarsi quando meditiamo. Il cervello dei meditatori di lunga data può mostrare le seguenti modifiche:

l'insula e la corteccia prefrontale– nello specifico le aree 9 e 10 di Broadmann, deputate al coordinamento di memoria e azioni complesse – mostrano un volume aumentato, probabilmente a causa del rafforzamento delle connessioni neurali implicate.

Mentre l'amigdala, regione coinvolta nell'elaborazione di emozioni legate alla paura, risulta di spessore diminuito.

Primo risultato: interruzione del chiacchiericcio interiore che normalmente affolla i nostri pensieri.

Se eseguita con costanza, questa pratica porterà ad una maggiore capacità di gestire il dolore cronico, alla riduzione dei sintomi di ansia e depressione ed al calo sensibile della cosiddetta “ruminazione”(l’abitudine a pensare e ripensare allo stesso problema in continuazione nel tentativo di trovare una soluzione).

Gli psicologi clinici Teasdale (Università di Cambridge), Zindel e Segal (Univ. di Toronto) nel 2000 hanno sottoposto pazienti con almeno tre episodi pregressi di depressione a sei mesi di mindfulness associata a terapia cognitiva, riducendo del 40% il rischio di ricadute nell’anno successivo, rispetto al gruppo di controllo che non praticava mindfulness. La pratica contemplativa fornisce quindi una sorta di protezione dall’eventualità di nuovi episodi depressivi.

Inoltre gli studi hanno dimostrato che la meditazione aumenta anche la nostra capacità di “controllare” le risposte fisiologiche di base, come le infiammazioni ed i livelli di ormoni dello stress nel sangue. Dati che forniscono una prima ma potente spiegazione agli effetti benefici prodotti dalla meditazione sullo stato generale di salute degli individui.

Ricerca e Risultati:

Dal 1979, il Center for Mindfulness si dedica alla ricerca degli effetti del programma MBSR sulla salute, anche attraverso studi pilota e ricerche su larga scala finanziate dal National Institutes of Health. Fin dagli inizi della Stress Reduction Clinic presso la Medical School University of Massachusetts e successivamente in altri centri di ricerca medica delle più prestigiose università americane ed internazionali, le ricerche mediche hanno dimostrato coerenti, affidabili e riproducibili dati sulla riduzione dei sintomi relativi ad un’ampia gamma di patologie e disturbi, sia a livello fisico che psicologico. Molte di queste ricerche hanno valutato i benefici di questi cambiamenti nel corso del tempo, fino a quattro anni di follow up.

Il dono della Mindfulness è un investimento a breve termine che vi aiuterà a vivere pienamente per il resto della vita.

Varietà di esperienze contemplative

In questi 15 anni le tre forme più diffuse di esperienza contemplativa sono state analizzate con le più recenti tecniche di brain imaging (tecnica diagnostica come la risonanza magnetica che consente di visualizzare l'attività cerebrale): durante l'esecuzione di ciascuna di esse si attivano diverse aree del cervello.

Attenzione focalizzata:

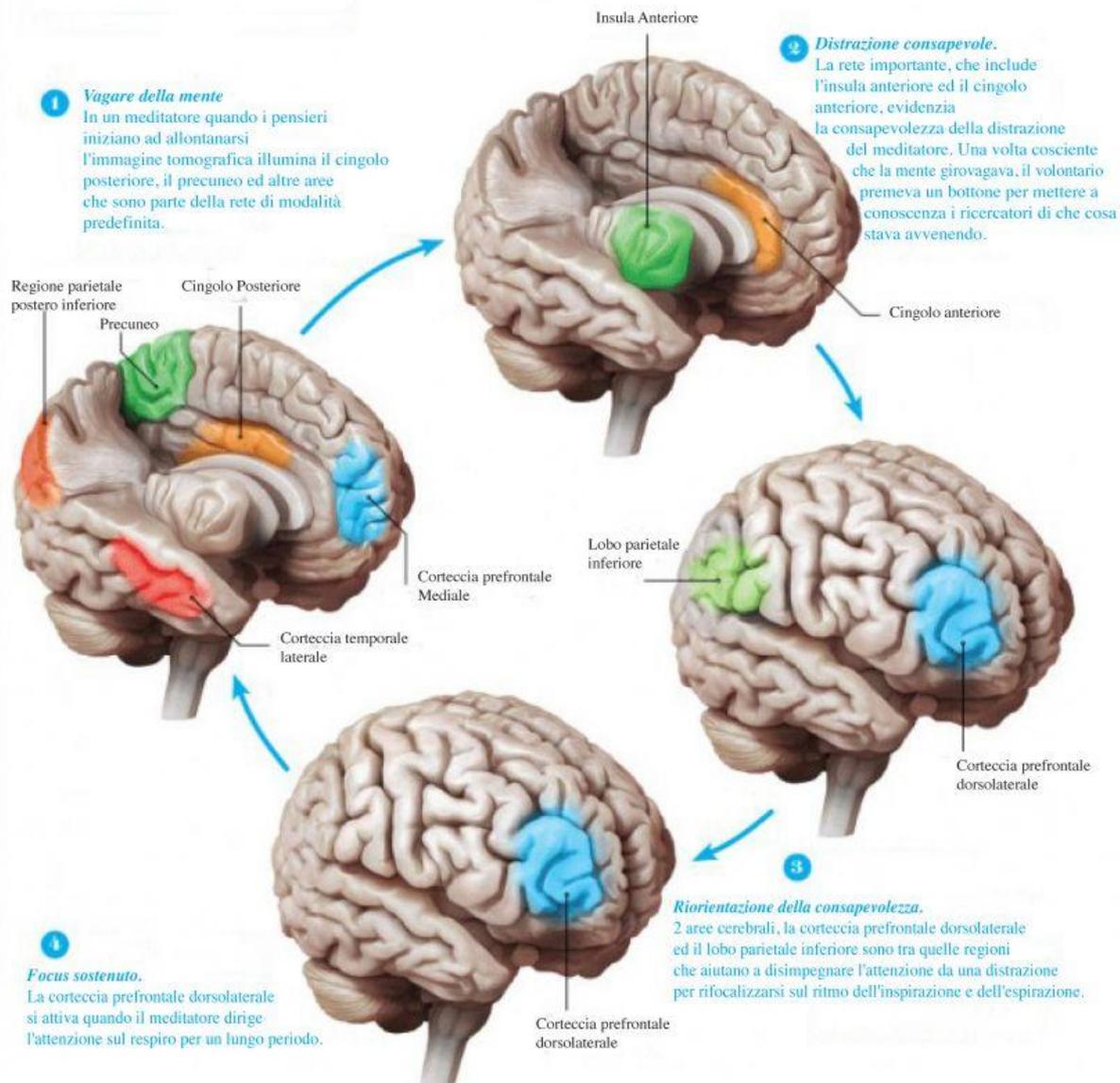
in questa pratica la concentrazione è diretta al ciclo del respiro. Anche ai più esperti può capitare di ritrovarsi con la mente altrove (mind wandering) e dover riportare l'attenzione su ispirazione ed espirazione. Questo fenomeno è stato mappato in tutti i suoi passaggi: distrazione (cingolo posteriore); consapevolezza dello stato di distrazione (insula anteriore e cingolo anteriore); riorientamento della consapevolezza (corteccia prefrontale dorsolaterale e lobo parietale inferiore); mantenimento della concentrazione su di un focus (corteccia prefrontale dorsolaterale).

Mindfulness:

è caratterizzata da una diminuzione dell'attività neuronale nelle aree collegate all'ansia, come l'insula e l'amigdala.

Compassione e Gentilezza Amorevole:

in questo caso il soggetto coltiva sentimenti di benevolenza verso gli altri, amici o nemici che siano. La regione del cervello che si attiva quando cerchiamo di metterci nei panni dell'altro è la giunzione temporo-parietale mostrando un incremento di funzionalità.



In conclusione, seppure con le dovute cautele, si può dire che la ricerca sulla meditazione fornisce nuovi spunti sui metodi di 'training mentale' che possono migliorare la salute e aumentare il benessere degli esseri umani.

Responsabile del progetto e dell'organizzazione:

Giuseppe Caranti D.O.

Curriculum



Nel 1985 inizia a praticare Iyengar yoga.

Nel 1986, in aprile a Londra e a dicembre a Pune (India), frequenta corsi di approfondimento di Iyengar yoga.

Nel 1987 si avvicina alla Medicina Tradizionale Cinese partecipando a numerosi corsi relativi a quest'ambito in Italia, nel 1989 si trasferisce a Pechino per quattro mesi dove frequenta un corso teorico e di pratica clinica presso l'Ospedale Dongzimen Nei.

In Cina fa pratica di Tai Chi Chuan e di Chi Gong.

Nel 1990 Una volta tornato in Italia, frequenta la scuola di fisioterapia c/o l'Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano, presso la quale si diploma.

Contemporaneamente, conosce la Medicina Osteopatica e si iscrive presso l'Istituto Italiano di Osteopatia. Giunto al quarto anno si trasferisce all'Accademia Italiana di Osteopatia Tradizionale, presso la quale intraprende il percorso di studi daccapo ultimando gli studi nei sei anni previsti.

Successivamente, frequenta dei corsi post-graduate tenuti da Viola M. Frymann D.O.

:

1998, “Approfondimento della terapia cranio-sacrale”, Parigi, Francia.

1999, “Osteopatia in ambito pediatrico”, San Diego, CA; USA.

1999, “Il trattamento delle scoliosi pediatriche”, San Diego, CA; USA.

2000, “Evoluzione della terapia osteopatica”, Milano.

Nel 2000 ha svolto un mese di pratica clinica con Viola M. Frymann D.O., presso l'Osteopathic Center for Children affiliato alla Western University of Health Science di San Diego, in California.

Gennaio 2003: “La qualità e l'efficacia del trattamento osteopatico durante la gravidanza e l'infanzia”, svoltosi a San Diego, in California e tenuto da V. M. Frymann, D.O., F.A.A.O. e da Philippe Druelle, D.O.

Settembre 2004: inizia l'apprendimento della medicina omeopatica, presso l'Accademia Internazionale di Omeopatia del Dottor G. Vithoulkas a Roma.

Aprile 2006: frequenta un corso tenuto dalla Dott.ssa Rachel Brooks su “Ricerca della Salute attraverso la Quietè” : eredità di quaranta anni di esperienza professionale del Dottor Rollin E. Becker di cui è stata allieva oltre che redattrice di due testi fondamentali in ambito osteopatico.

Aprile 2009: cura e supervisiona la traduzione e la redazione dell'edizione italiana di “The Stillness of life” che pubblica con il titolo “La Quietè della Vita” di Rollin E. Becker D.O..

Aprile 2010: frequenta a San Francisco (CA, USA) un corso con Bonnie Gintis D.O. intitolato “Approfondire la propria percezione in ambito osteopatico: Sperimentare i fenomeni della respirazione primaria attraverso il movimento continuo”.

Maggio 2010: partecipa ad un corso tenuto da Susan Turner, D.O., in Inghilterra sull'approccio osteopatico di W.G. Sutherland, D.O. al corpo come un'unità (esplorare il principio della tensione legamentosa equilibrata).

Ha insegnato filosofia osteopatica e sua applicazione clinica presso l'IC.O.M.M.

Maggio 2010: cura e supervisiona la traduzione e la redazione dell'edizione italiana di “Teachings in the Science of Osteopathy” di W. G. Sutherland D.O. che pubblica con il titolo “Insegnamenti nella Scienza Osteopatica”.

Novembre 2010: segue un corso diretto da Paul Lee, D.O. su: “Base cranica, relazioni

fasciali e l'intelligenza della Marea, svoltosi a Milano.

Maggio 2011: cura e supervisiona la traduzione e la redazione dell'edizione italiana di "Osteopathy in the Cranial Field original edition" di W. G. Sutherland D.O. che pubblica con il titolo "Osteopatia in Ambito Cranico, edizione originale".

Giugno 2011: segue un corso alla Pacific Northwest University of Health Sciences, College of Osteopathic Medicine, Yakima, Washington, USA, tenuto da Melicien Tettambel D.O. e la teaching faculty della Sutherland Cranial Teaching Foundation.

Agosto 2011: fa pratica clinica con la Dott.ssa Rachel E. Brooks a Portland Oregon, USA.

Dicembre: 2011: cura e supervisiona la traduzione e la redazione dell'edizione italiana di "Ligamentous Articular Strain" di: Conrad Speece D.O., W. T. Crow D.O. e Steve L. Simmons D.O. che pubblica con il titolo di "Strain Legamentoso Articolare".

Gennaio 2012: diventa membro dell'Associazione Italiana Interpreti e Traduttori.

Aprile: 2012: cura e supervisiona la traduzione e la redazione dell'edizione italiana di "Contributions of Thought" di W. G. Sutherland D.O. che pubblica con il titolo "Contributi di Pensiero".

Ottobre 2012 segue un corso della Sutherland Cranial Teaching Foundation presso la University of New England tenuto da Andrew Goldman D.O..

Ottobre 2012: fa pratica clinica con Andy Goldman D.O. in Massachusetts, USA.

Luglio 2013 frequenta a Roma il "Mindfulness Tools residential program" condotto da F. Saki Santorelli (MD) e Florence Meleo Meyer.

Ottobre 2013 segue un corso alla Midwestern University Glendale Phoenix Arizona tenuto da Edna M. Lay D.O. e la teaching faculty della Sutherland Cranial Teaching Foundation dal titolo "Beyond the basics: additional Sutherland Procedures".

Gennaio 2014 cura e supervisiona la traduzione e la redazione dell'edizione italiana di "Impiegare il Movimento Vitale" di Bonnie Gintis D.O.

Febbraio 2014 segue un corso della Cranial Academy tenuto dalla Dott.ssa Rachel E. Brooks ad Orlando, Florida, Usa, "per l'abilitazione all'insegnamento degli effettivi elementi chiave nella pratica osteopatica".

Marzo 2014: fa pratica clinica con la Dott.ssa Rachel E. Brooks a Portland, Oregon, USA.

Aprile 2014 diventa istruttore Mindfulness presso l'Associazione Italiana Mindfulness.

Sta ultimando il programma delle fasi biodinamiche con James Jealous D.O. in Oregon (Usa).

Inoltre sta seguendo nuovamente il programma delle fasi biodinamiche con i docenti appartenenti alla teaching faculty del Traditional Osteopathic Studies:

Francoise Desrosiers D.O., a Savona (Italia);

Christian Sullivan D.O., a Bradford on Avon (GB);

Werner Van Champ D.O., a Pollenza (MC, Italia).

Stefan Hagopian D.O. (CA) a Pollenza (MC, Italia).

Pratica come osteopata presso il Centro Osteopatico sito in Contrada Morazzano 64 a Pollenza, e nella sede di Macerata in via A. Manzoni 16\A.

tel. 0733 84 31 19, 0733 26 13 66.

Si allega bibliografia di approfondimento per genitori ed insegnanti:

Gunaratana H., La pratica della consapevolezza, Ubaldini

Gunaratana H., La felicità in otto passi, Ubaldini

Goldstein J., Kornfield J., Il cuore della saggezza, Ubaldini

Kabat-Zinn J., Dovunque tu vada ci sei già, Tea

Kabat-Zinn J., Riprendere i sensi, Corbaccio

Kabat-Zinn J., Vivere momento per momento, Corbaccio

Pensa C., Attenzione saggia, attenzione non saggia, Promolibri, Torino

St. Ruth D., Meditazione seduta: provate!, Promolibri, Torino

Salzberg S., L'arte rivoluzionaria della gioia, Ubaldini