

# Progetto meditazione a scuola: benefici su rendimento ed empatia

 febbraio 16, 2019  , [Meditazione](#), [Spiritualità](#)

 [Nessun commento](#)

Progetto meditazione a scuola: ecco il nuovo obiettivo di scuole e insegnanti per la diffusione consapevole di discipline non canoniche ma ugualmente funzionali allo sviluppo cognitivo degli studenti.

Non solo matematica, storia e lingue straniere: da qualche mese in due scuole della provincia di Brescia – ed in 500 scuole in tutto il mondo – anche tecniche di meditazione.

15 minuti di pratica prima e dopo le lezioni per **preparare la mente alla giornata di studio**, favorirne il rilassamento e migliorare l'assorbimento delle nozioni appena apprese.

Per scoprire di più sul progetto meditazione nelle scuole continua a leggere l'articolo: da una panoramica sui benefici della meditazione alla validità di progetti di meditazione più estesi, come quello nelle scuole medie e superiori.

Inoltre per approfondimenti circa i reali benefici della meditazione ti consigliamo il nostro articolo su come e quanto **meditare fa bene al cervello**.

## **Meditazione: i benefici della pratica quotidiana**

La meditazione fa bene: non è più una convinzione di pochi appassionati bensì una certezza dimostrata da autorevoli studi scientifici.

Le tecniche di rilassamento e meditazione apportano benefici a mente e corpo, favorendo la riduzione di stati ansiosi, pressione arteriosa e manifestazioni psicosomatiche.

Ma c'è di più.

Diversi **studi**, tra cui quelli del Massachussets General Hospital hanno addirittura dimostrato che mezz'ora di meditazione al giorno per 8 settimane porta un ampliamento dell'area dell'ippocampo, responsabile di processi legati all'apprendimento e alla memoria.

Non più solo fiducia nella disciplina, dunque: anche la conferma di scienza e medicina.

Alla luce delle nuove scoperte sarebbe opportuno promuovere con ogni mezzo ed in ogni istituto un "progetto meditazione a scuola"!

**I benefici della meditazione sulla mente: aumento**

## della produttività

**Meditare fa bene:** è appurato, dimostrato e addirittura testimoniato con foto della materia grigia prima e dopo due mesi di pratica.

Proprio per massimizzare i benefici legati alla meditazione, è necessario uno stato di rilassamento mentale e fisico: in tal modo lo **stress** si riduce e la mente si calma, allontanando tensioni e tumulti.

Allenando il cervello a raggiungere la concentrazione in qualsiasi momento ed in qualsiasi situazione, aumentiamo la produttività effettiva, tanto in ambito lavorativo quanto in quello scolastico.

Inoltre liberando la mente da stress e tensioni riportiamo alla luce **comportamenti positivi e virtuosi** favorendo empatia e comprensione reciproche.

## **I benefici della meditazione sul corpo: addio raffreddore!**

**Mente e corpo sono collegati** e se qualcosa agisce sulla mente avrà ripercussioni inevitabili anche sul corpo e viceversa.

Basti pensare a quanto ci fa sentire bene l'esercizio fisico continuato o a quanto ci fa sentire poco bene – e mentalmente afflitti – una banale influenza.

Ma cosa succede realmente quando meditiamo? Cosa succede al nostro corpo quando pratichiamo meditazione con costanza?

Innanzitutto, con un esercizio costante, rafforziamo le difese immunitarie mettendoci al riparo da malanni di stagione quali influenze, raffreddori e vari altri sintomi da raffreddamento.

In secondo luogo rafforziamo la resistenza al dolore e alla percezione dello stesso, poiché impariamo come focalizzare la nostra attenzione, lasciando sullo sfondo il resto.

Grazie a questa tecnica riusciamo ad allontanare non solo lo stress legato alle tensioni quotidiane, ma anche le sensazioni di malessere puramente fisico.

## **Meditazione: da dove cominciare**

I benefici legati alla meditazione sono molti: si tratta di una pratica che coinvolge corpo e mente e 360 gradi garantendo un giovamento altrettanto ampio e diffuso.

L'unica condizione necessaria all'effettivo funzionamento è la costanza nell'esercizio al fine di stabilire una routine rilassante e benefica.

Non servono candele o musiche specifiche: anzi oggetti ed altri strumenti possono trasformarsi in vere e proprie distrazioni.

Per una meditazione efficace è sufficiente un luogo silenzioso e confortevole, dove abbandonarci senza timori alla regolarità della nostra respirazione.

## **Empatia a scuola: per quanto tempo meditare?**

Prima ancora di stabilire il tempo di meditazione, consigliamo di pensare ad un momento della giornata da riservare a quella che dovrà diventare una vera e propria abitudine.

La scelta dovrà ricadere su un orario a noi congeniale e non dovrà risultare difficile né faticoso isolarsi da telefono, computer e mondo circostante.

Il primo passo per cominciare? Instaurare l'abitudine a **meditare quotidianamente**.

Il secondo passo è certamente la scelta del tempo da dedicare alla pratica: 10 minuti al dì? 20 minuti? O ancora meglio, mezz'ora?

In realtà non esiste una "quantità" ottimale.

La meditazione può essere breve o anche brevissima, purché sia ben fatta: in totale rilassamento e con intenti realmente protesi al miglioramento di sé.

Il **metodo OMM**, ad esempio, promuove una pratica veloce ed efficace della durata di un minuto al giorno.

Sì, hai capito bene, un minuto solo.

Vediamo insieme di cosa si tratta.

## **Meditare un minuto al giorno con il metodo OMM**

Il metodo OMM conferma e anzi incoraggia una meditazione breve

ma intensa, per riscoprire se stessi alla luce di nuovi buoni propositi.

Cinque i punti fondamentali di questo metodo facile e veloce:

- introdurre la routine di un minuto di meditazione al giorno perché solo un minuto è ciò che serve
- immaginare come vogliamo diventare, puntando al miglior risultato possibile
- distaccarsi da quanto non ci fa stare bene
- resistere ai bisogni inutili, focalizzarsi sui propri valori
- iniziare il cambiamento a partire dalle piccole azioni quotidiane

Mettendo in pratica questi intenti quotidianamente, anche solo per un minuto, potremo apprezzare un sensibile miglioramento della nostra vita quotidiana e della nostra persona.

La parte più profonda di noi stessi può essere nutrita attraverso la meditazione. Clicca il bottone **qui sotto** per ricevere nella tua chat di Facebook tre semplici consigli su come iniziare questa pratica.

## **Progetto meditazione a scuola: perché meditare fa bene**

Sebbene molti studi internazionali dimostrino con evidenza empirica l'efficacia della meditazione su corpo e mente, l'introduzione nelle scuole risulta ancora dibattuta.

Come detto in precedenza, le tecniche di rilassamento e meditazione agiscono su aree del cervello coinvolte nei processi di apprendimento e di **sviluppo della creatività**.

Meditare aumenta la produttività degli studenti, ma soprattutto accresce l'empatia e la capacità di entrare in relazione con i propri compagni, creando un clima armonioso e contrastando il bullismo.

È evidente che il progetto meditazione a scuola offra numerosi vantaggi.

In virtù di questo l'introduzione nelle scuole è consigliata e anzi auspicabile, per una maggiore efficacia nella comprensione e nello studio sia in orario scolastico che nei compiti a casa.

E non è tutto.

Anche gli insegnanti possono trarre beneficio: è possibile apprendere **metodi per accrescere il benessere** generale e la qualità del proprio lavoro.

## **Quali scuole hanno scelto il progetto meditazione a scuola?**

In Italia l'Istituto di Istruzione Superiore V. Capirola di Leno, provincia di Brescia, è stato il primo a sposare il progetto meditazione a scuola.

Il corpo docente ha introdotto ad inizio e fine lezione tecniche meditative, di rilassamento e riposo guidato.

La scuola media Don Milani di Montirone, sempre nella stessa provincia, è stata la seconda ad inserire nella programmazione esercizi di meditazione da svolgere in classe, prima e dopo le lezioni, per massimizzare apprendimento e assorbimento delle nozioni.

Ha seguito il buon esempio anche il Liceo Ginnasio Statale Alessandro Manzoni di Milano e speriamo che molti altri istituti possano prendere esempio e spunto dalla virtù di questi precursori della buona scuola.

Il **progetto di meditazione a scuola** si presenta come una proposta valida e vantaggiosa, sotto diversi punti di vista: il rendimento medio degli studenti, il benessere del personale coinvolto, la possibilità di dimostrare la validità di discipline non canoniche e tuttavia preziose.

Senza contare che molti progetti di questo tipo sono promossi dalla comunità europea attraverso finanziamenti economici rilevanti.

Confucio diceva: *“Non si può aprire un libro senza imparare qualcosa”*.

La meditazione ci offre gli strumenti per imparare un libro intero.

