



## Meditazione in classe: a Brescia la prima prova in una scuola media italiana

**Publicato il:** 27 Aprile 2018



E' ormai noto a molti quanto la meditazione faccia bene e sia efficace su grandi e bambini per ridurre lo stress, per ritrovare la calma e la concentrazione...

basti solo leggere il nostro articolo su quando [meditare possa cambiare l'espressione dei nostri geni](#)

Si è spesso sentito parlare di molti programmi di Meditazione e Yoga in Nord Europa dedicati ai bambini ed inseriti nelle scuole come “materia/momento obbligatorio” al pari di qualsiasi altra materia di studio.

Al momento sono più di **500 le scuole che in tutto il mondo** l'hanno inserita nel loro calendario.

e sono molti gli studi internazionali che dimostrano quanto effettivamente sia efficace e benefico per gli studenti applicare le tecniche di rilassamento e meditazione durante le lezioni:

Stimolando un miglior funzionamento del cervello sviluppando la creatività, migliorando la salute e le relazioni, rendendo più efficace lo studio, **contrastando il bullismo** ecc

Ma è anche efficace per gli insegnanti andando a aumentare il benessere e la qualità del proprio lavoro.

Eppure in Italia queste tecniche, sono ancora viste come **qualcosa di "strano e misterioso"** collegate a Guru indiani o religioni orientali... e siamo sempre molto scettici nell'applicarle.



Per questo ci sorprende positivamente che la scuola media **Don Milani di Montirone** sarà la **prima scuola media italiana** a sperimentare in

classe un rilassamento con tecniche meditative e tra le superiori la seconda in tutta Italia a provare questo percorso si trova sempre in provincia di Brescia, il "Capriola" di Leno...

**15 minuti di meditazione prima e dopo le lezioni** per preparare la mente ad accogliere al meglio nuove nozioni, ritrovare la calma e la tranquillità e affrontare meglio l'ora di lezione che partirà

il progetto è finanziato dalla comunità europea che

considera la meditazione scientificamente valida ed efficace per eliminare lo stress e sviluppare le potenzialità individuali.

I

Gli studenti, seduti ad occhi chiusi, imparano ad **eliminare lo stress dalla loro mente, in modo facile e naturale**, grazie a quei minuti di disconnessione dal mondo esterno con cui portano il silenzio dentro di sé.

**Emanuela Boselli dirigente scolastico** di Montirone si dice entusiasta del progetto:



*«Immaginavo di incontrare difficoltà perché il progetto può prestarsi a fraintendimenti e come tutte le cose nuove suscitare resistenze. Invece ho trovato piena convinzione nelle famiglie.»*

Inoltre ho colto un positivo interesse anche negli insegnanti, tanto che 8 di loro hanno adottato la tecnica anche per se stessi

è necessario l' impegno ad essere costanti perché si possano cogliere cambiamenti significativi che misureremo già a fine anno».

A questo punto...attendiamo di sapere i risultati!

Ti è piaciuto questo articolo? allora ti potrebbe interessare anche [Aperto a Milano il parco giochi per tutti i bambini anche con disabilità](#)

fonti: bresciaoggi