

# Respiro consapevole e meditazione a scuola, anche in Italia: che cosa è la Mindfulness

La meditazione a scuola punta al benessere  
emozionale,  
mentale e fisico degli studenti, superando le tradizionali  
misure per la disciplina con la pratica della  
consapevolezza. Succede negli Usa e comincia in Italia  
con una formazione per gli insegnanti accreditata dal  
MiurJosh Salzman, regista e direttore della fotografia  
americano, un  
giorno ha ascoltato il suo bambino di appena cinque  
anni parlare  
con un compagno di scuola: si raccontavano momenti di  
angoscia  
che avevano provato, sentimenti di paura e di tristezza  
che però  
con quel nuovo metodo del “respiro” imparato a scuola,  
riuscivano  
a superare alla grande. Se lo dicevano sorridendo e  
soddisfatti. La  
conversazione dei due bambini ha ispirato il Four Minute

Story

dal titolo “

Just Breathe” ([http://www.supersoul.tv/supersoul-short-films/what-children-can-teach-us-about-dealing-with-](http://www.supersoul.tv/supersoul-short-films/what-children-can-teach-us-about-dealing-with-anger/)

anger/)(Respira), un video di meno di quattro minuti nei quali i

bimbi di una scuola elementare della California raccontano come

meditano, perché lo fanno, e come gestiscono le proprie emozioni, trasformando quelle negative. Riescono a

dare una

dimostrazione della pratica meditativa, guidando i loro genitori

sino alla fine del video. “Just Breathe” è diventato virale, e ha

raccontato a milioni di persone la Mindful Education nelle scuole.

La pratica della consapevolezza attraverso la respirazione

consapevole, che già da qualche anno è inserita nel tempo

scolastico di molti istituti, dalle preschool alle scuole superiori, negli Stati Uniti, nei paesi anglofoni, e nelle virtuose scuole del

nord Europa, Danimarca in testa, con alcune sperimentazioni di

successo anche in Italia.

(<https://ischool.startupitalia.eu/wp-content/uploads/sites/8/2016/11/mindful15cut-1.jpg>)

Il corso del Miur

Proprio nel nostro Paese, il Miur ha integrato nel

catalogo della  
formazione dei docenti un corso proprio in Mindfulness  
Education a supporto della riduzione dello stress e dei  
diversi  
disagi fisici e psichici nella scuola. Questo corso sarà  
presentato  
mercoledì 14 dicembre  
([https://www.facebook.com/events/calendar?  
al  
adjusted\\_ts=1481702400&open\\_popup\\_on\\_init=1](https://www.facebook.com/events/calendar?adjusted_ts=1481702400&open_popup_on_init=1))  
Centro  
Studi Mindfulness (<http://www.centromindfulness.net/>)  
dalle  
ore 15,30 alle ore 17, a Roma in Piazza dell'Unità 8. Il  
corso è  
programmato in incontri quindicinali di tre o quattro ore,  
da  
venerdì 13 gennaio nella tarda mattinata o nel primo  
pomeriggio  
per un totale di 15 ore più nove ore di e-learning. I  
docenti  
possono iscriversi utilizzando  
Carta del docente/bonus  
([https://ischool.startupitalia.eu/news/57948-20161114-  
carta-  
del-docente-come-spendere-bonus-500-euro](https://ischool.startupitalia.eu/news/57948-20161114-carta-del-docente-come-spendere-bonus-500-euro))2016 –  
2017. E'  
prevista una gratuità per ogni cinque partecipanti al  
corso  
provenienti dallo stesso istituto e uno sconto del 20%  
per gli  
insegnanti che non usufruiscono del buono

scuola. Antistress per gli insegnanti e motore di  
creatività per gli studenti

La formazione è organizzata da Mondo Mindful e Centro  
Italiano Studi Mindfulness che struttureranno i corsi di  
dedicati

ai docenti con un

percorso Mindfulness Based Teacher Student

– MBTS ([http://www.centromindfulness.net/mindfulness-](http://www.centromindfulness.net/mindfulness-gli-)  
gli-

insegnanti/)

, riconosciuto dal Miur. Queste organizzazioni si

occupano di accompagnare e nutrire quelle attitudini  
mentali, che

come sostengono

gli istruttori dei corsi

(<http://www.centromindfulness.net/mindfulness-gli->  
insegnanti/)

“riducono lo stress quotidianamente prodotto dalla  
difficile arte dell’educare e promuovono processi di  
salute che

contrastano i fenomeni di burn out”. Se questi insegnanti  
porteranno poi la pratica della meditazione a scuola, a  
partire dai

più piccoli – che sembrano essere velocemente a loro  
agio nel

respirare consapevolmente – sarà un passo successivo.

Il corso usa

una metodologia esperienziale, e accompagnerà gli  
insegnanti a

sperimentare la consapevolezza, le pratiche meditative  
per la loro

salute, e in un percorso inserito nella medicina

preventiva e del lavoro. “La pratica della Mindfulness è innanzitutto un allenamento a coltivare una relazione consapevole con se stessi – spiega Paola Mamone, Dottore di Ricerca in Psicologia Cognitiva e Psicoterapeuta e istruttrice MBSR Mindfulness Based Stress Reduction (<http://www.centromindfulness.net/programma-mbsr/>)– e con gli studenti, con l’ambiente, con i mutamenti di scenario piacevoli o meno che siano”. Gli insegnanti che lo desiderano potranno continuare una formazione specifica seguendo il protocollo MBSR (Metodo per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza) o con l’accordo della governance del proprio istituto, affiancando gli istruttori per iniziare un cammino con i propri allievi.

I benefici della meditazione In Italia come all’estero sono tante le storie di successo sui benefici della meditazione per la salute non solo psichica ma anche fisica di adulti e bambini, che accompagnano l’innovazione sociale, contrastano la dispersione scolastica, migliorano i processi cognitivi, l’attitudine al pensiero critico, alla creatività, e

migliorano

l'equilibrio emotivo e la socializzazione. Tanti anche gli studi che

sono stati pubblicati su importanti riviste scientifiche sul miglioramento della salute psicofisica, ma sono le storie di

cambiamento che testimoniano quanto vivere con più consapevolezza, e con strumenti per praticarla, migliori soprattutto le relazioni, aiuti a trovare uno sguardo di positiva

accettazione del presente con tutti i suoi problemi. E su questo

pare che i bambini siano dei "guru" naturali.

([https://ischool.startupitalia.eu/wp-content/uploads/sites/](https://ischool.startupitalia.eu/wp-content/uploads/sites/8/2016/11/160302_FAM_mindfulness-in-school.jpg.CROP_.promo-xlarge2.jpg)

[8/2016/11/160302\\_FAM\\_mindfulness-in-school.jpg.CROP\\_.promo-xlarge2.jpg](https://ischool.startupitalia.eu/wp-content/uploads/sites/8/2016/11/160302_FAM_mindfulness-in-school.jpg.CROP_.promo-xlarge2.jpg))

Mindfulness a scuola, per primi Uk e Stati Uniti

Un primo grande impegno nell'utilizzare la Mindful Education a

scuola è iniziato nel Regno Unito nel 2007, con un'azione che

prevedeva una serie di "lezioni" da realizzare in un grande numero di scuole in tutto il paese. Da allora il Regno Unito ha aumentato

sempre più le pratiche di meditazione e di consapevolezza nelle

aule. Nel 2015, i ricercatori dell'Università di Oxford hanno

annunciato il progetto dell'università di investire oltre 10 milioni di sterline sullo studio della Mindfulness, inserito

nella  
formazione di docenti e studenti, da 2016 per i  
successivi sette  
anni. Numerose sono le iniziative simili in corso negli  
Stati Uniti,  
dove esistono delle associazioni che applicano il  
protocollo  
Mindfulness, offrendo formazione sia in aula sia online  
per  
formare gli insegnanti sui vari modi per sviluppare  
programmi di  
studio sulla consapevolezza. Negli Stati Uniti, un  
network molto  
popolare è ,  
Mindful Schools (<http://www.mindfulschools.org/>)  
che sino ad oggi ha formato insegnanti da 50 stati Usa,  
e più di  
100 paesi del mondo intero, con un impatto su più di  
750mila  
bambini e adolescenti.  
La meditazione tra gli adolescenti del  
Bronks e i bambini di Baltimora  
Sono appassionanti le esperienze pioniere fatte anche  
in contesti  
difficili, come quella di Angoz Gonzalez, un insegnante  
di inglese  
del Bronx, che ha pensato di portare in classe una  
campana  
tibetana, con lo scopo di risvegliare l'attenzione degli  
adolescenti  
che frequentano la  
Arturo A. Schomburg Satellite Academy

(<http://schools.nyc.gov/SchoolPortals/12/X446/default.htm>),  
per stimolare la loro concentrazione sul momento presente da vivere insieme prima d'intraprendere la routine della attività scolastiche. La scuola in questione è frequentata da studenti adolescenti che per la maggior parte vivono nei quartieri più poveri di New York, è una high school con lo scopo di accogliere ragazzi che hanno abbandonato la scuola, o non ci vanno abitualmente, alcuni dei quali hanno collezionato diverse bocciature in altri istituti. Questo insegnante ha rotto uno schema, non giudica, non rimprovera, ma inizia ogni lezione con una meditazione di respiro consapevole per cinque minuti.  
“Una pratica – come lui stesso racconta – che riesce a essere molto efficace proprio per quei ragazzi nella che nell'adolescenza hanno subito traumi, e che attraverso la consapevolezza, migliorano l'attenzione, la coscienza delle proprie emozioni e generano capacità di compassione ed empatia”.  
Una scuola di Baltimora, la Robert W.Coleman Elementary School (<http://www.baltimorecityschools.org/142>) ha deciso di

avere un approccio del tutto diverso rispetto all'argomento "punizione", lo ha fatto sostituendo l'aula dove i bambini "in castigo" trascorrevano il tempo a fissare il muro. Questa scuola fa parte del programma "Bettering Our School System campaign (<http://blackorganizingproject.org/our-work/>)" che propone una giustizia riparativa nei confronti dei minori senza l'intervento della polizia. Per questa ragione è stata organizzata una stanza dalle pareti decorate, con lampade dalle forme creative e comodi cuscini, dove al posto dell'isolamento a fini punitivi, ai bambini è stato proposto uno spazio per calmarsi, praticando la respirazione consapevole e la meditazione. Successivamente, i bambini con gli insegnanti e gli altri compagni, sono invitati a condividere i propri pensieri e a parlare di cosa è accaduto, del litigio, dell'iperattività, del conflitto eventuale. Alla scuola Robert W. Coleman ormai s'inizia la giornata con un esercizio di respirazione consapevole, con la possibilità di fare una lezione di yoga nel corso dell'orario scolastico. La "stanza del respiro" è molto ambita, è

in quel luogo dove i bambini vanno per ricentrare se stessi,  
meditare e riflettere dopo un comportamento oppositivo,  
piuttosto che interagire con un assistente sociale o nel caso peggiore con un agente di polizia.

@loliva2011 (<https://twitter.com/loliva2011>)

[youtube id="kwa7P5LnkhE"  
parameters="https://www.youtube.com/watch?v=kwa7P5LnkhE"]