

Mindfulness e Meditazione secondo il metodo

Balyayoga©

modulo di

La meditazione con visualizzazione e mantra

di Barbara Ladisa

Per Balyayoga la meditazione è il fulcro di un corso di yoga per bambini. Aiutare i bambini ad avvicinarsi a tale pratica significa fornire loro uno strumento di interiorizzazione profonda, fondamentale per la vita, e aiutarli ad entrare in contatto con il proprio tesoro interiore.

Attraverso questo percorso abbiamo voluto sottolineare l'importanza centrale del percorso di meditazione, scandagliando i diversi approcci oggi più diffusi e più adeguati per gli adulti.

Un ulteriore step è stato quello di tradurre la meditazione per i bambini e le bambine e renderla fruibile e percorribile dagli stessi.

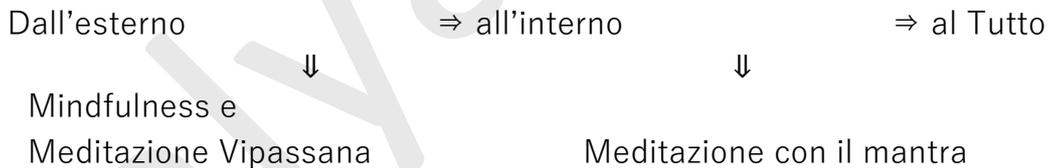
Riepilogando i passaggi del corso:

- importanza della meditazione per i bambini e le bambine quale pratica da privilegiare per connettersi al proprio mondo introspettivo;
- Favorire le istanze della fantasia e dell'immaginazione per accedere senza fatica alla propria interiorità;
- Indagare i macro insegnamenti della Vita, quali assunti pedagogici interpersonali ed intrapersonali (Gratitudine, Bellezza, Amore Universale ecc);
- Implementare la fiducia nelle proprie forze interiori e nella possibilità di sentirsi "a casa" con se stessi, con la creazione dello "spazio di pace". La nostra vita interiore è una risorsa impareggiabile a cui attingere nei momenti più difficili ed impervi della vita. Ci permette di raffinare la capacità di adattamento all'ambiente e di problem solving. Il contatto costante con il proprio Essere, con i propri talenti ed unicità, aiuta a percorrere la vita attraverso quello che P.R. Sarkar definisce **"un approccio soggettivo con adattamento oggettivo"**

La meditazione in step

- La meditazione **Mindfulness → Consapevolezza**: apre le porte alla consapevolezza di sé, del proprio corpo, dei pensieri, delle emozioni e del respiro. La Mindfulness utilizza uno stretto approccio clinico, formulato per curare sintomi, in associazione ad altre tecniche professionali;
- **Vipassana → Visione interiore profonda**: attraverso una diversa visione di se stessi e l'ascolto consapevole e privo di giudizio, arriviamo a maturare saggezza (consapevolezza) e compassione. Mindfulness e Vipassana segnano il passaggio dal mondo esterno al mondo interiore.
- **Meditazione con il mantra → Trascendenza**: Il passaggio successivo è quello che ci viene dato dalla meditazione con il mantra. Qui la mente è spinta verso il Tutto, verso il Grande, verso l'Infinito.

Prendiamo consapevolezza di noi mediante le tecniche di Mindfulness e ancora di più di Vipassana. Ci spingiamo verso l'Infinito con la meditazione con il mantra. Transcendere se stessi.



Concentrazione → atto volontario, dirigo l'attenzione su oggetto particolare esterno o interno. Serve a controllare il flusso di pensieri;

Meditazione → pone l'attenzione su una sillaba, il mantra;

Contemplazione → visione unificante → osservato e osservante sono un'unica cosa

Fasi della meditazione

Per gli adulti:

- **Bhuta Shuddi** → dal mondo esterno alla parte interna fisica
- **Asana Shuddi** → **ritirare la mente dal corpo e fermarla in un punto.** Shrii Shrii Anandamurti: la mente per esistere ha bisogno almeno di un pensiero su cui basarsi. Non si eliminano i pensieri ma si supera la loro finitezza per raggiungere livelli più profondi.
- **Citta Shuddi** → **ripetizione del mantra:** espansione della mente unità verso La Mente Cosmica → il sé nel Tutto

Per bambini:

- **Posizione :** assumere la posizione dell'amico del silenzio... dal movimento alla calma. Induce a ritirare l'energia (estroversa) per canalizzarla dentro di sé (introversa);
- **Visualizzazione:** la visualizzazione ha lo scopo di portare il bambino in un luogo dove possa **essere solo con se stesso.** Quel luogo è lo spazio di pace, una metafora del proprio mondo interiore. È da qui che inizia la
- **Ripetizione del mantra:** sempre mentalmente e silenziosamente, per riuscire ad essere assorbiti dallo stesso.

Il mantra ha qualità diverse:

- **Pulsativo** → si accorda con il respiro
- **incantativo** → accorda la mente della persona con la vibrazione del mantra
- **ideativo** → deve avere un significato implicito che spinga la mente verso l'Infinito. Con l' **ideazione del mantra**, la mente assorbente inizia ad identificarsi con lo stesso significato. Verso la trascendenza.

Anche con i bambini, seppur in maniera diversa, cerchiamo di spingerli ad identificarsi con qualcosa di più grande.

Visione che spinge al Macro, al Grande. Seguire il grande tema dell'infinito Cosmico permette di sentire la profonda relazione tra il Tutto e le parti. In questa visione anche noi diventiamo parte essenziale del Tutto e, noi come la Terra, le stelle e l'intero Universo godiamo di una pienezza espansiva.

I bambini e le bambine hanno già questa capacità innata di assorbire l'Universo dentro di sé. Tutto è gioco e attraverso la curiosità e la meraviglia assorbono il mondo con occhi spalancati.

La meditazione aiuta loro non solo a restare vicini alla magia e alla meraviglia dell'esistenza, ma anche ad espandere e ad aprire amorevolmente il proprio cuore al mondo.

La meditazione in pratica

Esercizi propedeutici

Partire dalla posizione→ esplorare esercizi di movimento che poi ci portano a metterci seduti.

Prima favoriamo l'espressione e la manifestazione dell'energia fisiologica del bambino e delle bambine, poi la canalizziamo interiormente, ritirando e fermando gli organi sensoriali e motori nella meditazione.

Esercizi:

- **il fiore al vento: (filo d'erba e birillo insieme):**
- **Shake!- scuotere braccia e mani e gambe e piedi:**
- **L'elastico: stiramento stretching in allungamento**
- **Nell'oceano**
- **Il cielo**

Meditazione in pratica

(a metà tra esercizio di approccio e meditazione)

- **Il posto di pace**
- **La corrente di luce**

• ***“lo sono...”***

• ***Solo pensieri***

• ***Cosa apre il cuore?***

Testo pilota: Corinna Luyken **“il mio cuore”**, ediz Fatatrac

• ***Cerchio di amore***

Testo : Calude Clément, ***La parola senza la quale nulla esiste***, edizioni Il Punto d'Incontro

• ***Io come un fiore, come le stelle, come l'infinito...***

Testo: Jimmy Liao, *“la luna e il bambino”*, ediz. Gruppo Abele

- **Noi come le stelle possiamo brillare ed condividere la nostra luce.**
- **Noi come un fiore abbiamo imparato ad essere freschi.**
- **Noi come l'Infinito possiamo espandere la mente e il cuore per abbracciare tutto ciò che esiste.**

Namaskar!

Balyayoga®

Balyayoga®