

# Metodo Balyayoga©

## Corso di meditazione e mindfulness

### VIPASSANA PER BAMBINI E BAMBINE

#### INTRODUZIONE:

#### COS'E'?

E' una **tecnica di meditazione** buddista tradizionale che ebbe origine nel sesto secolo a.C. Il suo scopo è quello di scoprire la nostra vera natura, così come fece il Buddha, per conoscerci nuovamente e comprendere che la nostra felicità non dipende da null'altro se non noi stessi. In Occidente è diventata molto popolare con il nome di **"MINFDULNESS"**. **"Vipassanā"** è un termine pali (una lingua antica strettamente imparentata con il sanscrito) che significa **"vedere chiaramente" oppure "guardare dentro"**.

La mindfulness è davvero semplice da spiegare: è l'atto di prestare attenzione alla nostra esperienza diretta come si svolge nel momento presente e senza giudizio.

Questa affermazione apparentemente semplice può essere piuttosto difficile da mettere in pratica.

- Quando pratichiamo la mindfulness, ci sono sempre molte cose "nel momento presente" a cui possiamo scegliere di prestare attenzione, per esempio, ciò che vediamo, ciò che sentiamo e ciò che pensiamo, la sensazione del nostro respiro e altre sensazioni corporee. Tuttavia, la cosa fondamentale accanto all'oggetto della nostra attenzione è la qualità della nostra attenzione.
- Nel momento presente: Questo significa adesso. Cosa sta succedendo ora? Non cinque minuti fa, domani o l'anno prossimo.
- Senza giudizio Questo è difficile perché quando cominciamo a diventare consapevoli dei nostri pensieri, cominciamo anche a notare quanti giudizi abbiamo in testa. Ci fermiamo a malapena! Giudichiamo noi stessi, giudichiamo gli altri, giudichiamo persino il contenuto del cestino della spesa davanti a noi alla cassa del supermercato!

#### COME SPIEGARLA AI BAMBINI E ALLE BAMBINE:

- Pilota automatico - l'opposto della consapevolezza
- DUE ALI PER VOLARE: Lo scrittore francese e monaco buddista Matthieu Ricard, che è stato chiamato l'uomo più felice della terra, ci dà questa utile immagine. Suggestisce di vedere la consapevolezza come le due ali di un uccello. Un'ala è la saggezza, o consapevolezza, della nostra esperienza. L'altra ala è la compassione, o gentilezza, con cui rispondiamo alla nostra esperienza. Entrambe sono necessarie all'uccello per volare. Entrambe sono necessarie per la consapevolezza. Come meglio potete, tenete a mente questa immagine delle due ali dell'uccello. Per aiutarti a ricordare, un uccello appare in ogni illustrazione del libro - ricordandoti di assistere alla tua esperienza con gentilezza.

## **ALCUNI LUOGHI COMUNI DA SFATARE:**

### **La mindfulness serve a svuotare la mente.**

La mindfulness non consiste nello svuotare la mente o nell'impedirsi di pensare. Si tratta invece di osservare ciò che accade nella tua mente. Anche se diventi consapevole di molti pensieri o distrazioni, va bene così.

### **La mindfulness è come un religione.**

La Mindfulness non è religiosa, è una pratica secolare. Tuttavia, la maggior parte delle religioni contiene un elemento di contemplazione consapevole e alcune hanno praticato in questo modo per un paio di migliaia di anni. Lo scrittore ed esperto di mindfulness, Daniel Rechtschaffen, la mette così: "La mindfulness non appartiene al cristianesimo, al buddismo o al taoismo, proprio come il respiro che inspiriamo ed espiriamo non appartiene a nessuno di noi".

### **Se pratichi la mindfulness sarai sempre calmo/a e sereno/a.**

La mindfulness consiste nel sentire il modo in cui ci si sente. A volte puoi sentirti calmo e felice, a volte puoi sentirti ansioso o sopraffatto. Mindfulness significa accettare la verità della nostra esperienza con un senso di gentilezza, indipendentemente da come ci sentiamo

### **La mindfulness è solo per persone stressate.**

La mindfulness può certamente aiutare le persone stressate (protocollo clinico MBSR) . Tuttavia, è meraviglioso praticare la mindfulness quando non ti senti stressato, per aiutarti ad aprirti ai dettagli e alla vivacità della vita e anche per acquisire familiarità con essa. Se si fa questo, si spera che ci si ricordi di praticare anche nei momenti difficili.

### **Per praticare dovrò sedermi immobile su un cuscino.**

Puoi farlo se vuoi, ma non è necessario. Puoi eseguire molte di queste pratiche stando seduto in piedi su una sedia con i piedi per terra. Puoi anche praticare mentre sei seduto su un autobus o su un treno, o mentre cammini per strada o lungo un corridoio. Puoi praticare mentre svolgi attività di routine e mentre ti muovi nella tua giornata

### **Mindfulness è una moda.**

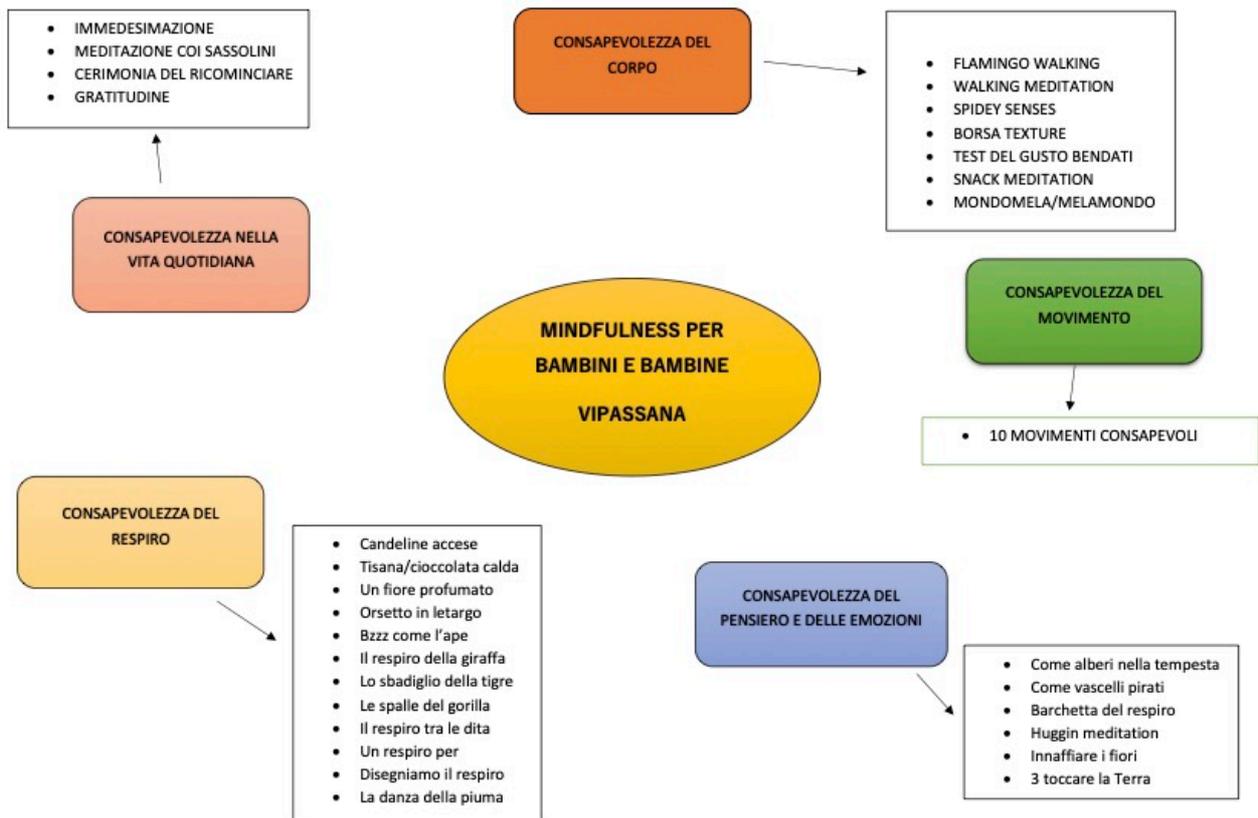
Chissà se è quello che si diceva migliaia di anni fa.

### **Mi trasformerà in un hippy.**

La Mindfulness è praticata nel governo, in molte delle aziende ,dai servizi di emergenza, dalle forze armate, nelle prigioni, nelle scuole e negli ospedali.

- ❖ Non ci sono effetti negativi per i bambini che praticano la mindfulness.
- ❖ È un intervento popolare con i bambini.
- ❖ Ha un impatto positivo sulla salute mentale e sul benessere.

- ❖ C'è un impatto positivo sulle abilità sociali ed emotive. C'è un certo impatto positivo sulle abilità cognitive (di pensiero).
- ❖ Ci sono benefici fisiologici per la salute - miglioramento del sonno e riduzione dei livelli dell'ormone dello stress, il cortisolo.



Bambini