

Metodo Balyayoga©

Corso di meditazione e mindfulness

VIPASSANA PER BAMBINI E BAMBINE

INTRODUZIONE:

COS'È?

È 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 **"MINDFULNESS"**. **"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.

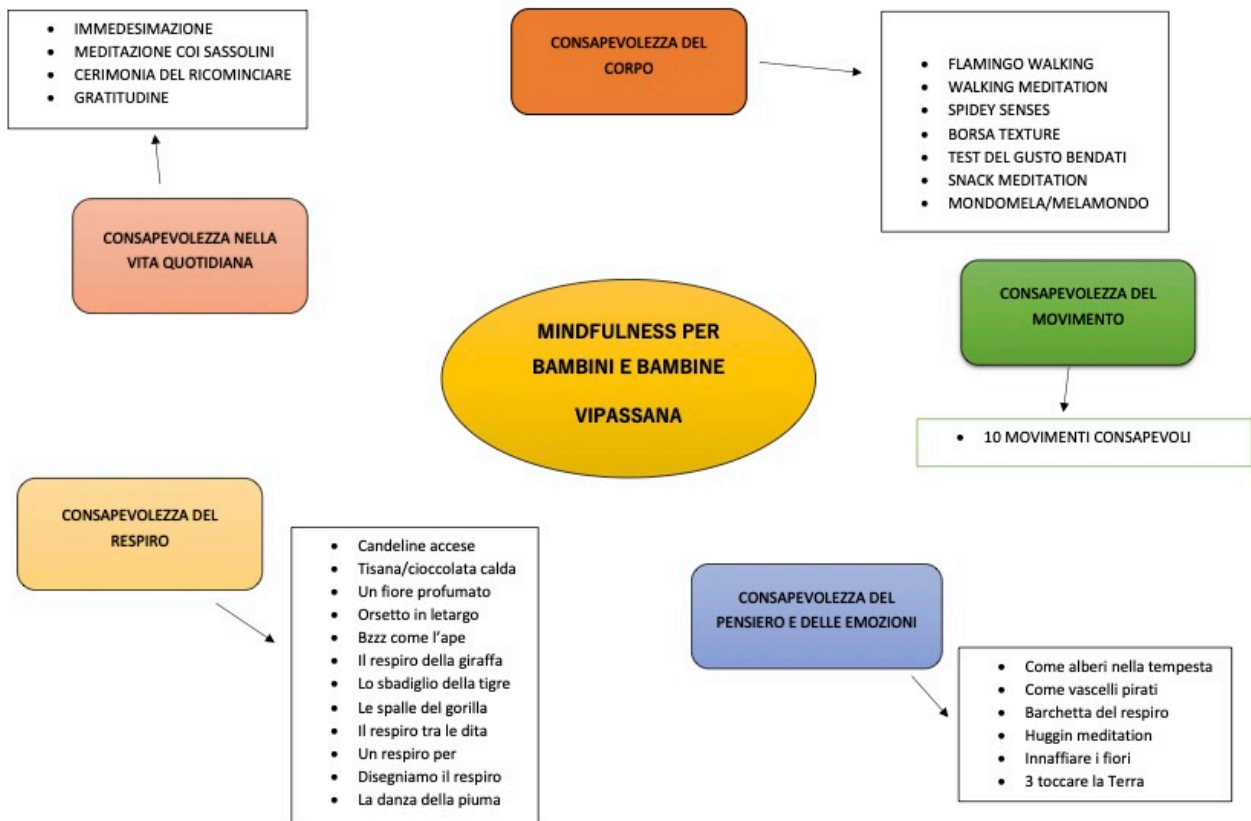
Chissà se è quello che si diceva migliaia di anni fa.

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