



ATTIVITÀ IN CLASSE | Laboratori di Nonviolenza Attiva nelle Scuole

> ESPERIENZA MEDITATIVA DI PACE E DI NONVIOLENZA

Concordate con i ragazzi/e il momento in cui farete questo piccolo 'raccolimento', concordate quando e con che modalità (concordate solo ciò a cui potrete dare seguito con certezza).

Preparazione

- Se gradito, usate un sottofondo musicale, suggerimento: 'Le onde' di Ludovico Einaudi.
- Impariamo che il corpo è molto importante, e non dobbiamo lasciarlo abbandonato, fa parte di noi, quindi consideriamolo e mettiamolo in una posizione che ci possa aiutare alla nostra riflessione. E' importante che anche i ragazzi lo comprendano. Per le scuole primarie sarà lasciato più libero, possono anche sdraiarsi.

La postura consigliata:



- seduti
 - schiena diritta ma non rigida
 - meglio se non appoggiati allo schienale della sedia
 - i piedi bene poggiati a terra paralleli
 - mani sulle ginocchia con il palmo rivolto in giù
 - possiamo immaginare un filo che ci attraversa e ci tira verso l'alto
 - Preferibilmente occhi chiusi.
- Se eliminiamo il senso della vista, che è sempre molto attivo, faremo più attenzione a cosa ci succede. Bisogna solo ascoltare la voce.

Suggerimenti

- Non forzateli, non rimproverateli, sottolineate più volte di sperimentare, di lasciarsi accompagnare dalla musica, oppure dalla vostra voce se non potete mettere la musica.
- Suggeste ai ragazzi che se arrivano delle immagini le accompagnino, se viene loro da ridere non importa, sorridano senza disturbare, ognuno si regoli e faccia attenzione a non disturbare il compagno/a vicino/a.

All'inizio questa preparazione sarà difficile ma se diventerà un'abitudine sarà un momento molto piacevole.

LETTURA

L'insegnante respira ampiamente, legge con voce ferma, calda e serena (gli asterischi si riferiscono alle pause che farete, se sono due la pausa sarà più lunga)

Chiudo gli occhi, rilasso il corpo*

(suggerite: abbasso un po' le spalle... apro un po' le dita... rilasso anche i muscoli del viso, apro un po' le labbra... lascio tutto rilassato...)

acquieto la mente* *(suggerite: lascio che i pensieri si allontanino...)*

respiro profondamente*

ascolto il mio respiro*

ascolto il mio cuore*

Calmo il mio respiro, sento l'aria che entra,

sento il punto attorno al naso o alle labbra dove tocca l'aria che inspiro ed espiro.*

respiro con calma*

l'aria che entra è fresca

l'aria che esce porta via il rumore che c'è dentro di me....*

A scelta

a)

Ora immagino una sfera trasparente e luminosa,
che entra nel mio cuore...*

lascio che il suo calore si espanda...*

Osservo questa sensazione e lascio tutto in questa profonda pace.

Chiedo che questa profonda pace duri a lungo dentro di me.***

Quando volete, lentamente, aprite gli occhi

b)

Ora immagino una sfera trasparente e luminosa,
che entra nel mio cuore...*

lascio che il suo calore si espanda...*

Lascio che risvegli la mia forza...*

la mia bontà...*

la mia allegria...*

Chiedo che questa forza, questa bontà e questa allegria durino a lungo dentro di me.***

Quando volete, lentamente, aprite gli occhi

c)

Ricordo le persone che più mi sono care nella mia vita.**

Ricordo quali caratteristiche hanno che al solo ricordarle mi commuovo. ** Un tratto del volto...
del carattere. **

Sento le persone che mi sono care.*

Sento un'ondata di sollievo e di benessere per loro... **

Sento lo stesso benessere per i miei amici, le mie amiche, le persone con cui ho litigato* ,
per il mondo intero. **

Restiamo tutti insieme in un'ondata di sollievo e di benessere, di pace e di calda allegria.**

Quando volete, lentamente, aprite gli occhi

Liberamente ispirate al testo 'Umanizzare la Terra' di Silo