

Meditare per crescere

«**A**aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa». «La A mi apre, l'anima mi esce e appare infinita, emette un suono forte, chiaro che toglie il respiro, le cose brutte dentro di me si disperdono nell'aria, le porte si aprono. Il suo colore è il rosso». Claudia, 12 anni, iscritta alla seconda media, è reduce da un esercizio di vocalizzazione assieme ai suoi compagni di classe. A ogni lungo respiro ha scandito una lettera, prolungandone il suono. Poi ha descritto quel che ha provato, quanto ha visto con gli occhi della mente e del cuore. Questo è solo uno dei molti esercizi che, una trentina di anni fa, alcuni studenti della scuola media Donatello di Ancona hanno sperimentato su impulso della loro prof di lettere, Rita Armanda Bigi Falcinelli. Sotto esame c'era un nuovo metodo didattico fatto di associazioni e dissociazioni tra oggetti, esperimenti vocali, di respirazione e di dilatazione fantastica, tecniche di rilassamento per imparare a osservare la realtà e a conoscere meglio se stessi. Gli anni sono volati, ma l'efficacia di tali insegnamenti è rimasta immutata. Ecco dunque spiegata la riedizione di questo manuale-eserciziario vergato dalla docente Falcinelli in collaborazione con una psicoterapeuta (Marzia Pileri), e rivolto a genitori, insegnanti, educatori contempo-

IN VETRINA

anei. Tra attività da improvvisare con i piccoli in classe o a casa e testimonianze di chi ne ha già appurato l'efficacia, il libro elegge silenzio e meditazione a pilastri fondamentali del benessere psico-fisico nei giovani. Una volta tanto le classiche lezioni frontali alunno-docente cedono il passo all'auto-ascolto. E il rendimento scolastico ci guadagna. «Con l'educazione all'emozione – scrivono le autrici – si vuole recuperare la capacità di esplorazione del proprio vissuto interiore per imparare ad uscire dagli stereotipi, dagli automatismi dannosi e inconsapevoli e imparare invece ad essere consapevoli dell'io come di una realtà mai isolata, ma sempre interdipendente e, in questo rapporto, trovare il proprio equilibrio e la propria originalità».



Luisa Santinello

Rita Armanda Bigi, Marzia Pileri
IO RESPIRO, TU RESPIRI, NOI CI ISPIRIAMO.
Note di meditazione e di didattica
Italic, pagine 276, € 18,00