

Natura & Mindfulness

STRUMENTI PER LO YOUTH WORK



mind your mind

Questa pubblicazione è il risultato del progetto KA2 *Mind your Mind: Sinergie tra mindfulness e metodi educativi basati sulla natura* gentilmente sostenuto e cofinanziato dal programma Erasmus+.



La pubblicazione è stata redatta congiuntamente da:



Le opinioni espresse in questo libro sono di responsabilità degli autori e non riflettono necessariamente la politica ufficiale degli sponsor della pubblicazione.

ISBN - 978-84-949085-6-9

Questo lavoro è concesso in licenza Creative Commons 4.0. È possibile copiare e ridistribuire il materiale in qualsiasi mezzo o formato, purché non sia modificato o utilizzato a fini commerciali. È obbligatorio farne esplicita e appropriata menzione, fornire un link a Mindandnature.site, un link alla licenza CC 4.0 (creativecommons.org/licenses/by/4.0) e indicare le eventuali modifiche apportate.



Stampato su carta riciclata

Design e layout di Nikos Skoulikas

A cura di Carlos Buj, Eleni Kardamitsi e Sara Marzo

Traduzione italiana a cura di Serena Stefanelli

Revisione del testo a cura di Sara Marzo e Francesca Scarpino

Stampato a Saragozza da Huella Digital nel 2018

Indice

1. QUADRO DI RIFERIMENTO 5

1.1 Capire questo libro	5
1.2 Introduzione al progetto Mind Your Mind	6
1.3 Che cos'è la mindfulness?	8
1.4 Perché la mindfulness è importante per i giovani?	9
1.5 Metodi basati sulla natura	10
1.6 Antropocentrismo vs Ecocentrismo	11
1.7 Intervista a Richard Louv	13
1.8 Intervista a Heike Freire	16
1.9 Intervista al Dr. Javier García Campayo	18

2. ATTIVITÀ PER I PARTECIPANTI 20

2.1 In connessione con la natura – Risvegliando i sensi	22
L'oggetto naturale che ti rappresenta	28
Meditazione con gli alberi	30
Il fiume della vita	36
I cinque sensi	40
Il tuo posto sulla terra	42
Mandala naturali	46
Mindfulness sensoriale	50
2.2 Linee guida per la meditazione mindfulness	52

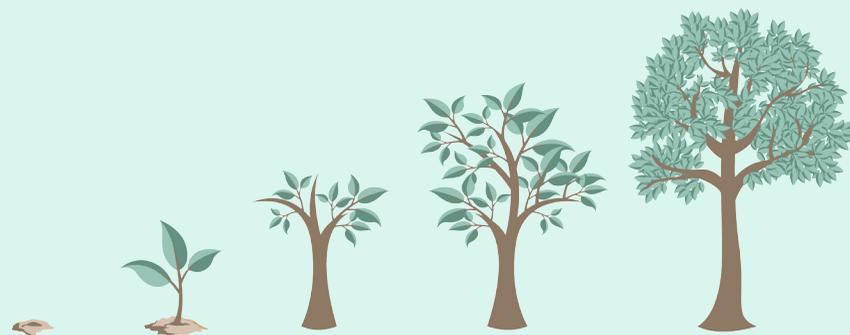
3. TESTIMONIANZE 58

3.1 Organizzazioni	58
Youth worker	
Partecipanti	
3.2 Contributi al libro	64
Ringraziamenti	
Informazioni sulle organizzazioni	

Ulteriori Risorse 68

1.

QUADRO DI RIFERIMENTO



1.1 Capire questo libro

Questa pubblicazione propone strumenti innovativi e inclusivi di educazione non formale rivolti a youth worker, facilitatori ed educatori in risposta al crescente abuso di dispositivi tecnologici costantemente connessi e al sempre minore contatto con la natura da parte di giovani e adulti.

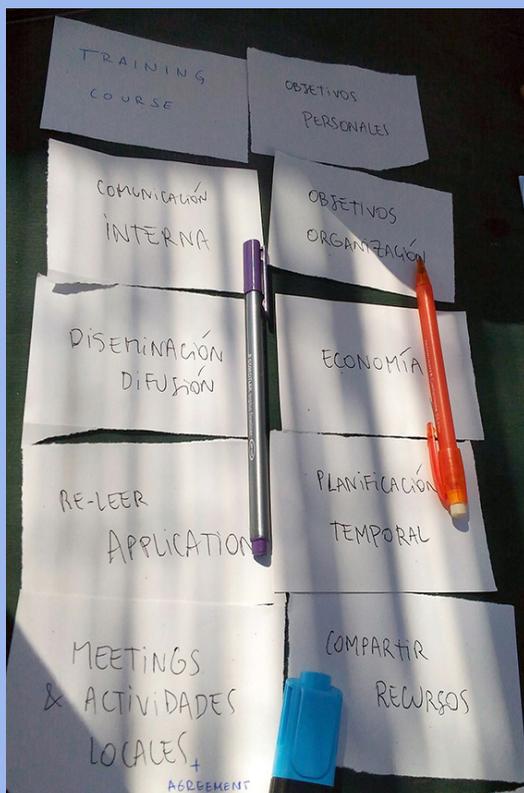
Al giorno d'oggi, siamo tutti sempre più abituati a utilizzare i nostri cellulari e altri dispositivi dotati di schermo durante tutto il giorno. Ciò si traduce in un forte desiderio di accesso immediato ai contenuti e in stimolazioni costanti che generano "attenzione parziale continua", correlata all'indebolimento di interazioni sociali, creatività e prestazioni accademiche.

Un altro aspetto di questo stile di vita urbano, sedentario e vincolato agli schermi è la perdita di contatto con la natura. Gli esperti hanno definito il *disturbo da deficit di natura* come una condizione che riguarda soprattutto i giovani distanti da ambienti naturali, conosciuta anche come "analfabetismo ecologico". Numerosi studi hanno dimostrato l'importanza dell'interazione con la natura, poiché contribuisce alla salute e al benessere dei giovani, aumentando la loro capacità di concentrazione e migliorando la gestione delle loro emozioni.

Al fine di affrontare tali questioni, questo libro fornisce strumenti non formali specifici, derivanti da una sinergia tra mindfulness, metodologie basate sulla natura e risorse complementari alla loro realizzazione. Natura e tecniche mindfulness insieme hanno, infatti, il potere di offrire esperienze profonde, significative e di autoriflessione, che conferiscono allo youth work un gran valore aggiunto e offrono enormi benefici a giovani e adulti.

Il libro offre un'introduzione agli argomenti citati, interviste a esperti, le nostre proposte di attività, testimonianze e bibliografia.

Ulteriori materiali sono inoltre disponibili online su <http://mindandnature.site>. Molto utili, in particolare, sono i video che abbiamo creato appositamente per illustrare le attività presentate in questo libro.



Punti da discutere nell'incontro iniziale

1.2 Introduzione al progetto *Mind Your Mind*

Il progetto di Partenariato Strategico KA2 Erasmus+ *Mind Your Mind: Sinergie tra mindfulness e metodi basati sulla natura*, che cofinanzia questo libro, si propone di offrire strumenti educativi non formali di alta qualità, innovativi e inclusivi, frutto della combinazione sinergica tra

mindfulness e metodologie basate sulla natura facilmente replicabili. *Mind Your Mind* è nato dall'esigenza di affrontare questioni legate al benessere dei giovani europei, quali l'uso eccessivo di dispositivi tecnologici e la mancanza di contatto con l'ambiente naturale.

Da settembre 2017 a novembre 2018 i tre partner principali di Spagna (*Viaje a la Sostenibilidad*), Italia (*VulcanicaMente*) e Grecia (*Hellenic Youth Participation*) hanno realizzato il progetto sviluppando, implementando e testando a livello locale le attività successivamente raccolte nel libro.

I coordinatori del progetto hanno elaborato la loro proposta in modo sinergico, attraverso strumenti di collaborazione e incontri frequenti con i giovani locali. In seguito all'approvazione del progetto, nella pittoresca isola greca di Tinos ogni fase è stata meticolosamente esaminata e discussa. A ottobre 2017, 15 youth worker hanno avuto l'opportunità di incontrarsi a Sanillés, oasi verde nei Pirenei spagnoli per connettersi, interagire e creare il quadro di riferimento comune *Mind Your Mind* per le attività locali da svolgere in ciascun Paese. L'incontro ha permesso, inoltre, di creare nuove attività, arricchire il lavoro di rete e stabilire nuovi partenariati.



Tappe del progetto *Mind Your Mind*

Nei mesi seguenti, ciascuna organizzazione con i propri youth worker ha promosso l'iniziativa mediante eventi pubblici e svariati incontri, finalizzati a diffondere il progetto nella comunità locale. A febbraio 2018 ogni organizzazione ha avviato il proprio training locale. La connessione con la natura è stata promossa in ambienti diversi a prescindere dalle condizioni atmosferiche, non sempre favorevoli. Alcuni incontri si sono tenuti in parchi, foreste, siti archeologici, in prossimità di fiumi o al mare. Il lavoro e la collaborazione costante con i giovani ha permesso ai membri di ciascuna organizzazione di adattare le attività, apprendere nuovi approcci, praticare la mindfulness e la meditazione, trovare il ritmo del proprio corpo, collegarsi col proprio respiro, con altre persone della stessa città e respirare un po' di natura.

Ad aprile 2018, nell'incontro finale di cinque giorni nell'incantevole città di Lecce, le organizzazioni partner hanno analizzato ogni aspetto del progetto, esaminato i workshop locali e valutato l'impatto sui giovani. Hanno suddiviso il lavoro e organizzato la raccolta e lo sviluppo dei risultati intellettuali del progetto: i video, il sito web e, naturalmente, questo libro. Grazie alle risorse raccolte, avrete l'opportunità di approfondire la conoscenza di *Mind Your Mind* e di integrare la mindfulness e i metodi basati sulla natura nello youth work e nella vostra vita quotidiana.

1.3 Che cos'è la mindfulness?

Così come intesa in questo libro, la mindfulness è un insieme di metodi che insegnano un modo più efficace di gestire l'attenzione. Uno di questi metodi è la meditazione. Attraverso diverse tecniche come respirazione, consapevolezza di sé, percezione sensoriale, consapevolezza del proprio corpo ci si allena per gestire l'attenzione in modo più efficace, rimanendo nel momento presente, con attenzione e accettazione totali. La particolare condizione che pone attenzione intenzionale al momento presente e

senza giudizio è anche nota con il nome di mindfulness.

Le origini della mindfulness sono rintracciabili, tra le altre, nelle tradizioni buddista e hindu. Mindfulness è infatti la traduzione della parola pali "sati". Due figure hanno reso popolare la mindfulness nel mondo occidentale: Thich Nhat Hanh, maestro zen nato nel Vietnam centrale nel 1926, e Jon Kabat-Zinn, che ha iniziato a diffondere la mindfulness negli anni '70 soprattutto in campo ospedaliero.

La mindfulness è oggi sempre più popolare, con un crescente numero di praticanti in tutto il mondo. Diversi studi scientifici dimostrano che la pratica mindfulness influenza l'attività cerebrale, diminuendo lo



Thích Nhất Hạnh è stato un attivo pacifista per più di quarant'anni e il suo impegno gli è valso la nomina al Premio Nobel per la Pace. Dal 1972 è un rifugiato politico in Francia per la sua lotta pacifica iniziata durante la Guerra del Vietnam. Vive attualmente in Francia, in una comunità di insegnamento buddista chiamata Plum Village, fondata nel 1982 vicino Bordeaux. Viaggia costantemente in tutto il mondo per attività di insegnamento, conferenze e aiuto ai rifugiati. Ha scritto, inoltre, più di cento libri.



Jon Kabat-Zinn è un insegnante di medicina emerito di origine statunitense. La pratica di zen e yoga e gli studi sotto la guida di diversi maestri buddisti lo hanno portato a integrare parte di tali insegnamenti con la scienza occidentale, creando il programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness.

stress e aumentando la capacità di concentrazione e l'autocontrollo. Tali studi mostrano gli effetti positivi su disturbi fisici e psicologici (ansia, disturbo da deficit dell'attenzione o iperattività), così come il miglioramento delle prestazioni in ambienti professionali, sportivi ed educativi. Le attività contenute in questo libro racchiudono una dimensione mindfulness, che richiede ai partecipanti di allenare la consapevolezza di sé, l'osservazione, la meditazione, la consapevolezza corporea e la percezione sensoriale.

1.4 Perché la mindfulness è importante per i giovani?

Come anticipato, la pratica mindfulness è oggi molto popolare e attrae sempre più persone grazie ai suoi numerosi benefici. Sono sempre di più, infatti, le prove scientifiche che dimostrano gli effetti positivi della mindfulness su disturbi fisici e psicologici (ansia, disturbo da deficit dell'attenzione o iperattività), così come un miglioramento nelle prestazioni lavorative, sportive e in ambienti educativi. Un meta-studio¹ giunge

alla conclusione che "le pratiche basate sulla mindfulness si dimostrano essere un trattamento efficace per una serie di problemi psicologici, in particolare per la riduzione di ansia, depressione e stress". Un altro studio, che riguarda in particolare la popolazione giovanile, conclude che "la mindfulness può essere utile per migliorare le risposte dei giovani allo stress".²

Sam Himelstein, esperto di mindfulness del Centro per gli Studi sull'Adolescenza, afferma:

"la capacità di rispondere piuttosto che reagire è un'abilità cruciale che i giovani devono imparare. Rispondere piuttosto che reagire è un'abilità particolarmente importante per gli adolescenti, dato che il loro cervello è ancora in fase di sviluppo. Alcune ricerche suggeriscono che il lobo frontale (che guida la nostra capacità di autoregolazione) si sviluppa completamente verso i trent'anni. Per questo la mindfulness è così importante per gli adolescenti: può aiutarli ad autoregolare le emozioni e a rispondere invece di reagire impulsivamente. Tra stimolo e risposta c'è uno spazio. In questo spazio si trova il potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta risiede la nostra crescita e la nostra libertà".

cal Psychology Review. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>

2. Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7), 985-994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>

Ciò suggerisce l'utilità della mindfulness nel controllo degli impulsi associati ai dispositivi tecnologici dotati di schermo, che sono spesso difficili da gestire soprattutto tra adolescenti e giovani adulti.

Crediamo, inoltre, nella forte dimensione inclusiva dell'approccio mindfulness, che si dimostra efficace nel lavoro con giovani con bisogni speciali, come coloro che vivono condizioni psicologiche quali stress, dolore emotivo, disturbo da deficit di attenzione, iperattività e ansia. Inoltre, la mindfulness può essere molto utile anche nella relazione con giovani rifugiati o che vivono in contesti svantaggiati, poiché non richiede la padronanza della lingua locale, né abilità o conoscenze preliminari.

1.5 Metodi basati sulla natura

Benché i metodi educativi basati sulla natura possano racchiudere un valore educativo di sensibilizzazione verso i nostri ecosistemi, con tale denominazione non indichiamo l'educazione ambientale. Ci riferiamo, piuttosto, a un tipo di attività condotta all'aperto in un ambiente naturale, che utilizza la natura non solo come piacevole cornice, ma in modo attivo e come elemento centrale

dell'attività stessa. Le attività possono essere di diverso tipo: giochi, gincane, prove di orientamento, escursioni, osservazione di animali, raccolta di funghi, identificazione di piante, osservazione delle stelle, ecc.

I benefici dell'utilizzo della natura come elemento centrale nell'educazione non formale con i giovani è supportato dalla scienza. Ampie ricerche confermano che il contatto con la natura migliora la salute mentale e amplifica il senso di appartenenza. I benefici includono anche: riduzione dello stress, senso di coerenza, miglioramento dell'autostima e dell'autodisciplina, creatività e maggiore senso di comunità.

Giocare e lavorare insieme nella natura, liberi dalle distrazioni e dagli intensi stimoli del mondo di oggi, permette che la crescita avvenga in periodi di tempo relativamente brevi. Consente, inoltre, di sviluppare un senso di connessione, significato e scopo. In un mondo pieno di pressioni sociali, norme di comportamento e richieste esterne, la natura offre ai giovani la grande opportunità di apprezzare un mondo vivo, affascinante e ricco di significato.

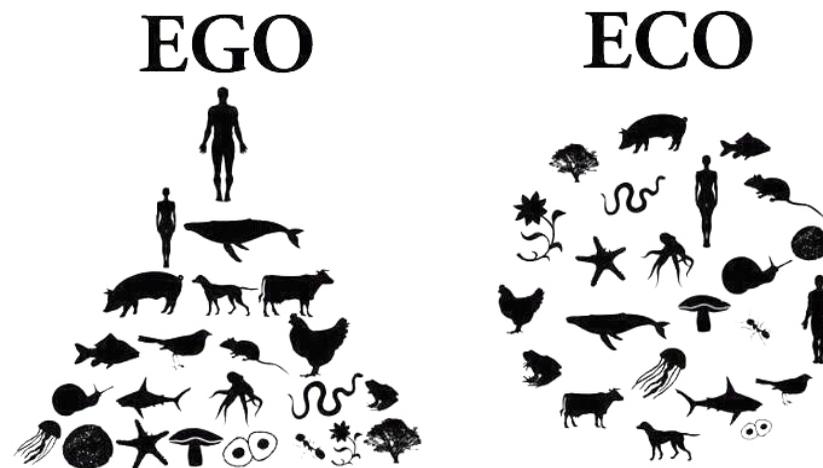
1.6 Antropocentrismo vs Ecocentrismo

Esiste una valida argomentazione a sostegno del nostro bisogno di vivere nella natura: come esseri umani ci siamo evoluti per essere ciò che siamo oggi vivendo a stretto contatto con la natura per migliaia di anni. Il nostro corpo, i nostri sensi e la nostra mente sono progettati per farci sentire a nostro agio nella natura.

Tornare alla natura offre l'opportunità di mettere in discussione i parametri appresi nella nostra vita. Il paradigma predominante nella società occidentale presuppone che i bisogni dell'uomo

siano più importanti di quelli di qualsiasi altra specie. Tale concezione è collegata al modello *antropocentrico*, che sta danneggiando irreparabilmente la Terra e, di conseguenza, anche noi stessi. Già nel 1949, il famoso ecologista Aldo Leopold scrisse: "Noi abusiamo della Terra perché la consideriamo un bene appartenente a noi. Quando vedremo la Terra come una comunità a cui apparteniamo, potremo iniziare a usarla con amore e rispetto".

I metodi educativi basati sulla natura provengono da diverse fonti correlate, che forniscono sia basi teoriche che attività pratiche: ecologia profonda, teoria sistemica, ecofemminismo, buddismo, ecc. Una delle più importanti fonti di conoscenza è preservata e trasmessa dagli indigeni, soprattutto quelli del continente Americano.



Antropocentrismo vs Ecocentrismo

Le culture native tendono a credere che tutto sia vivo, che ogni essere vivente abbia un ruolo specifico da svolgere e che sia profondamente relazionato con tutti gli altri. Ogni cosa sulla Terra è parte della stessa famiglia: le pietre, gli alberi, le nuvole, gli animali che nuotano, volano, strisciano o camminano, l'energia del sole e della luna. Ciascun essere di questa famiglia racchiude una saggezza unica, frutto dei propri adattamenti e dei rapporti con gli altri esseri.

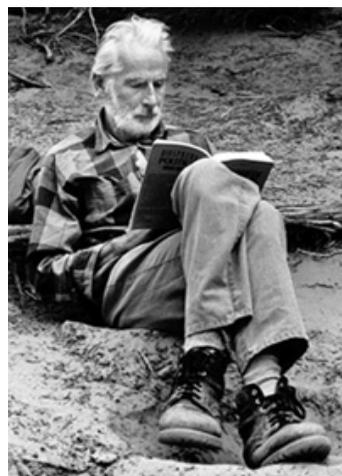
L'Ecologia profonda

Il termine *Ecologia profonda* (*Deep Ecology*) è stato coniato nel 1973 dal filosofo norvegese Arne Naess, per indicare un approccio filosofico e un movimento sociale che riconosce il diritto alla vita di tutti gli esseri, non solo degli esseri umani. In seguito, Joana Macy ha sviluppato una metodologia per sperimentare l'Ecologia profonda chiamata *Il lavoro che riconnette*.

L'Ecologia profonda affronta sia le cause della distruzione del nostro pianeta, sia la gestione delle emozioni che ne derivano.

Le pratiche di connessione con la natura si basano sulla conoscenza delle popolazioni ancestrali che hanno mantenuto il legame con la Terra in modo equilibrato e sostenibile. Per le popolazioni indigene, la Terra non appartiene alle persone, sono le persone che appartengono alla Terra.

La Madre Terra, *Pachamama*, è un organismo vivente. Imparando nuovamente a utilizzare i nostri sensi, ricorderemo come si cammina in questo mondo, in connessione con la rete della vita, diventandone guardiani e non distruttori inconsapevoli.



Arne Naess

1.7 Intervista a Richard Louv



Richard Louv è un giornalista e autore di nove libri, tradotti in 13 lingue, tra cui L'ultimo bambino nei boschi: come riavvicinare i nostri figli alla natura e The Nature Principle, che esorta a recuperare il contatto con la natura nell'era virtuale. È cofondatore e presidente emerito di Children & Nature Network, organizzazione che contribuisce alla costruzione di un movimento internazionale per connettere persone e comunità con il mondo naturale. Come giornalista e commentatore ha scritto per The New York Times, The Washington Post e altri giornali e riviste.

1 *Pensa che tra i genitori e all'interno della comunità educativa stia crescendo la consapevolezza della mancanza di contatto con la natura dei giovani occidentali? Quali sono i Paesi più avanti in tal senso? Conosce qualche caso in cui lo youth work, nello specifico, abbia posto un'enfasi particolare sulla natura?*

Il recente studio *The Nature of Americans* condotto negli U.S.A. suggerisce che, rispetto a una decina di anni fa, oggi abbiamo molte più informazioni sulla connessione tra esperienze a contatto con la natura e salute. Tuttavia, siamo meno coscienti della connessione tra funzionamento cognitivo ed educazione e persistono ancora sostanziali barriere rispetto all'esperienza a contatto con la natura. È necessario a questo punto muoverci più velocemente verso una modalità di azione su più larga scala, che vada oltre la sola consapevolezza sia a livello familiare che comunitario. Negli U.S.A. l'istituzione educativa non considera più il gioco indipendente e immaginario come una "fonte di arricchimento", specialmente in ambienti naturali. Stiamo riscontrando un nuovo riconoscimento di queste questioni da parte di genitori, educatori, pedagogisti, sindacati e altri. E stiamo notando alcune forti controtendenze, come la crescita di scuole orientate alla natura.

È necessario incorporare l'educazione alla natura e la conoscenza dei suoi benefici nella formazione degli educatori.

È necessario riconoscere il merito dei tanti insegnanti che hanno insistito esponendo i loro studenti alla natura, nonostante le opposte tendenze verso una sempre maggiore immersione nella tecnologia e la svalutazione del gioco a contatto con la natura. Gli insegnanti e la scuola non possono agire da soli. Genitori, politici e intere comunità devono impegnarsi. La questione deve essere affrontata nelle scuole di formazione e, francamente, i giovani dovranno assumere un ruolo guida. Confrontandomi con colleghi nel mio Paese, ma non solo, ho la sensazione che i giovani siano pronti a farlo.

2 *In alcuni casi, come ad Atene, non è semplice trovare il tempo e le risorse per portare i giovani fuori dalla città a godersi la natura. In alcune nostre attività abbiamo utilizzato i parchi. Come si può ovviare alla scarsità di aree verdi nelle grandi città? I parchi possono essere una soluzione?*

Le tradizionali connessioni con la natura stanno svanendo rapidamente, insieme con la biodiversità, ma non dobbiamo spostarci di molto per trovare ciò che resta della natura.

Qualsiasi spazio verde può offrire dei benefici a livello mentale e fisico. Nelle aree urbane, un ambiente naturale si può trovare nei parchi, in un angolo tranquillo accanto a un albero, o nei vasi con le piante fuori dalla porta, persino in un posto calmo con vista di cielo e nuvole. La connessione con la natura dovrebbe essere un elemento quotidiano e se progettiamo le nostre città (comprese le nostre case, appartamenti, luoghi di lavoro e scuole) in modo da lavorare in armonia con la natura e la biodiversità, ciò può diventare un modello standard. Sappiamo che maggiore è la biodiversità in un parco urbano, maggiori saranno i benefici psicologici per le persone.

3 *Qual è il modo migliore per convincere genitori e comunità educative della necessità di un maggior contatto con la natura?*

Solo l'esperienza personale può convincere le persone, ma un modo per rafforzare la nostra tesi è condividere il crescente corpus di ricerche che la supportano.

Secondo le ricerche, le esperienze nel mondo naturale sembrano offrire grandi benefici per la salute sia fisica che psicologica e per la capacità di imparare di bambini e adulti.

Gli studi suggeriscono fortemente che il tempo trascorso nella natura può aiutare molti bambini a sviluppare la fiducia in se stessi, a ridurre i sintomi del disturbo da deficit dell'attenzione, a calmarsi e concentrarsi. Le scuole che dispongono di spazi di gioco e aree educative naturali sembrano aiutare i bambini ad avere un miglior rendimento scolastico. Alcuni elementi indicano che i luoghi di gioco naturali riducono il bullismo. Esperienze a contatto con la natura possono anche attenuare l'obesità e il sovrappeso infantili e offrire altri benefici per la salute fisica e psicologica. L'esperienza naturale aiuta, inoltre, la crescita di valori di salvaguardia, sia nel presente che nel futuro. È difficile apprezzare veramente la natura se non si impara ad amarla in prima persona.

4 *Qual è la connessione tra natura e dimensione sociale?*

Uno dei più grandi problemi di salute del nostro tempo è la solitudine e la natura, a quanto pare, può essere un valido antidoto. Diversi studi hanno recentemente smentito la visione popolare secondo cui gli anziani sono la generazione più sola. Un'indagine a livello nazionale condotta dall'assicurazione sanitaria *Cigna*, pubblicata quest'anno, ha riscontrato non solo che la solitudine è molto diffusa negli U.S.A. (il 50% della popolazione coinvolta ha riferito un certo livello di solitudine), ma che gli anziani oltre i 72 anni (*Great Generation*) sono i meno soli. Suc-

cessivamente, ogni generazione dalla più anziana alla più giovane (*Next, Baby Boomers, Millennials e Generation Z*), è più sola di quella precedente. L'aumento dell'utilizzo dei social media e particolari modalità d'uso possono essere una causa di tale fenomeno, ma ce ne sono delle altre. Credo che una di esse sia la solitudine di specie. Ogni generazione, dalla più anziana alla più giovane, ha avuto sempre meno contatto con il mondo naturale.

Molti altri sono i benefici delle esperienze a contatto con la natura, supportati da nuove ricerche pubblicate settimanalmente. Sul sito web *Children & Nature Network* è disponibile un ampio corpus di studi, report e pubblicazioni da visualizzare o scaricare.

Intervista a Heike Freire



Heike Freire è una scrittrice ed esperta in innovazione pedagogica. Le sue ricerche sulla relazione tra salute, benessere e apprendimento nella natura l'hanno resa un punto di riferimento per la Pedagogia Verde, l'approccio educativo da lei sviluppato dagli anni novanta. È l'autrice di Educare in verde, raccolta di idee per avvicinare i bambini alla natura e ¿Hiperactividad y déficit de atención?, che propone nuovi modi per prevenire e affrontare

iperattività e deficit di attenzione.

Che cos'è la pedagogia verde?

La pedagogia verde comprende una serie di concetti, idee e strategie che si sono dimostrati efficaci nell'accompagnamento dello sviluppo e dell'apprendimento di bambini e giovani in armonia con i processi naturali. Per me, la pedagogia non è solo una serie di metodi e tecniche per far sì che bambini e giovani apprendano e si integrino meglio nella società, ma piuttosto un modo di concepire l'essere umano che si concretizza in un progetto con principi e valori specifici. Un progetto che ha un significato, un motivo: come disse Viktor Frankl, chi ha un *perché* può sopportare qualsiasi *come*.

Perché il contatto con la natura è così importante?

La natura è essenziale per la nostra specie, soprattutto durante l'infanzia, ma anche in altre fasi della vita, poiché è il contesto da cui siamo emersi e in cui ci siamo sviluppati per centinaia e migliaia di anni. I nostri corpi sono perfettamente preparati per crescere in modo ottimale in tale ambiente. A partire dagli anni novanta, numerosi esperimenti di psicologia ambientale hanno verificato i benefici del mondo naturale sulla salute, il benessere, lo sviluppo e l'apprendimento di bambini e giovani. In un'epoca in cui molte persone soffrono di deficit di natura, il contatto con la natura è, se possibile, ancora più importante e necessario.

È sufficiente trascorrere del tempo in campagna per ottenere questi benefici?

Ovviamente no. Il contatto con la natura è un modo di essere, di vivere e di relazionarsi con gli altri esseri viventi. L'urbanizzazione delle menti e delle periferie delle città ha reso possibile un posto idilliaco, completamente chiuso. Non è sufficiente nemmeno andare nella natura ogni tanto, è necessaria una relazione più quotidiana.

Cosa pensa dell'uso e dell'abuso di dispositivi dotati di schermo?

Personalmente, sono giunta alla conclusione che dovremmo minimizzare l'esposizione agli schermi, soprattutto tra i 12 e i 14 anni. Per molte famiglie, però, questo è un obiettivo molto difficile e l'insistenza dei genitori è spesso controproducente. L'opzione più salutare è, quindi, un uso più razionale.

Crede che l'esperienza con la natura promuova una coscienza ecologica o questa dovrebbe essere promossa in modo indipendente?

Secondo le ricerche, le persone con maggiore consapevolezza ecologica hanno vissuto intense e frequenti esperienze di contatto con la natura durante l'infanzia, insieme a un adulto amante della natura. Si tratta, di solito, di un membro della famiglia che ha trasmesso l'amore per la vita e valori collegati non con le parole, ma con l'esempio.

Pertanto, direi che vivere la natura in modo diretto è una condizione necessaria, ma non sufficiente.

Inoltre, dobbiamo intendere la coscienza ecologica come un modo di essere e di esistere nel mondo, con determinati comportamenti o atteggiamenti, non solo come un argomento. Se parliamo di consapevolezza ecologica è perché esiste una forma di consapevolezza anti-ecologica, egoistica e isolata dall'ambiente, che la società odierna promuove. Per accrescere la consapevolezza ecologica e creare una nuova cultura è necessario educare noi stessi e gli altri.

LE PROPOSTE DI HEIKE PER GIOVANI ADULTI

Condurre incontri di gruppo in un ambiente naturale per permettere ai partecipanti di conoscere se stessi e di conoscersi tra loro, sviluppando capacità di conversazione, di relazione, di team-building, di lavoro in gruppo e di sopravvivenza.

Accettare le sfide e costruire progetti basati sulle proprie esperienze e sui propri desideri. Alcune sfide possono funzionare come esperienze essenziali e riti di passaggio all'età adulta.

Allenare l'immaginazione, poiché è lo strumento principale per iniziare a creare la propria vita nel mondo reale.

Partecipare ad attività di tutela dell'ambiente (rimboschimento, pulizia, lavoro in fattorie o frutteti, programmi per promuovere riciclo, riuso, riparazioni, ecc.).

Partecipare come attivisti in campagne di difesa dell'ambiente.

Intervista al Dr. Javier García Campayo



Laureato in Medicina. Psichiatra presso l'Ospedale Universitario Miguel Servet. Professore accreditato del Dipartimento di Medicina, Psichiatria e Dermatologia dell'Università di Saragozza. Direttore del corso di laurea specialistica in Mindfulness dell'Università di Saragozza. Direttore del gruppo di ricerca Mental Health in Primary Care, sulla salute mentale nell'assistenza primaria.

A che punto è giunta oggi, settembre 2018, la ricerca sui benefici della pratica mindfulness? In particolare, come possono beneficiarne gli adolescenti e i giovani?

I benefici della pratica mindfulness sono stati confermati da diversi studi di ricerca. Di fatto, la mindfulness è un'area delle neuroscienze attualmente oggetto di ampia ricerca, non solo per la sua utilità in diversi ambiti, ma perché permette di capire meglio come funziona il cervello. La mindfulness è utile sia per trattare disturbi psichici come depressione, ansia, dipendenza o bulimia, sia per patologie mediche come ipertensione, cancro, dolore cronico e disturbi legati allo stress. Nel caso di giovani e adolescenti, gli studi confermano che la mindfulness aumenta l'attenzione e la concentrazione, facilita una migliore regolazione delle emozioni, aumenta il comportamento prosociale, la relazione con i genitori e migliora le prestazioni accademiche.

Come si può includere la mindfulness nell'ambiente educativo, a scuola o in contesti extra-scolastici?

Diversi sono i modi per includere la mindfulness nelle scuole o negli istituti. Youth worker ed educatori che non siano insegnanti possono includere la pratica mindfulness come descritto di seguito.

Devono seguire un programma di formazione generale sulla mindfulness PER SE STESSI. Se non si sperimenta la pratica, non la si può insegnare né trasmettere. Si raccomanda un periodo minimo di 6-12 mesi di pratica personale prima di iniziare a utilizzarla con i bambini.

Una volta integrata la pratica mindfulness nella propria vita personale, il modo in cui applicarla dipende dall'età dei bambini. Più sono piccoli, più brevi saranno gli esercizi e più dirette e giocose le modalità. Più sono grandi, più gli esercizi saranno simili a quelli usati per gli adulti: più lunghi, meno diretti e meno ludici. La durata della pratica per i bambini più piccoli (6-10 anni) può essere di 5 minuti al giorno, che si può estendere a 7-8 minuti al giorno dai 10 ai 14 anni, fino a un massimo di 10 minuti al giorno per i più grandi.

Quali sono, secondo lei, le possibilità che la natura offre per la pratica mindfulness?

La natura è il luogo ideale per la pratica mindfulness, perché la mente riceve meno stimoli esterni e ciò produce meno pensieri ed emozioni negative. Per questo, i ritiri sulla mindfulness e sulle tradizioni meditative si svolgono di solito nella natura. Secondo alcuni studi, le ore di mindfulness nei ritiri sono più efficaci di quelle svolte in casa o nei centri di pratica in città. Si crede che ciò sia dovuto, come anticipato, al fatto che la mente riceve meno stimoli esterni e abbia una maggiore capacità di imparare e di assimilare gli apprendimenti.

Possiede informazioni specifiche sulla diffusione della mindfulness in ambito educativo nei Paesi europei e, in particolare, in quelli mediterranei? Qual è il futuro della pratica mindfulness in contesti educativi e giovanili?

Secondo i dati di metà anno 2018, circa 1000 scuole e istituti hanno utilizzato la pratica mindfulness in tutta la Spagna, così come il 10-15% delle università pubbliche e private. In altri Paesi mediterranei come Portogallo, Italia e Grecia la diffusione della mindfulness è minore. Nell'Europa meridionale, la Spagna è all'avanguardia rispetto alla pratica, l'insegnamento e la ricerca sulla mindfulness, mentre la Gran Bretagna è il leader assoluto in Europa. Il governo britannico si è impegnato a investire milioni di sterline nei prossimi dieci anni per includere la pratica mindfulness in ambito sanitario, ma soprattutto educativo. I britannici credono, a giusta ragione, che se l'intera prossima generazione riceverà una formazione mindfulness a scuola dai 6 ai 16 anni, la società cambierà in meglio. Il futuro della mindfulness in ambito educativo e universitario in questi Paesi è assicurato dalle evidenze scientifiche sulle sue proprietà benefiche e dall'aumento della sensibilità rispetto alla questione da parte di professori, studenti, genitori, e autorità educative.

2.

ATTIVITÀ
PER I
PARTECIPANTI

Nota per il lettore:

Tutte le attività sono progettate per essere svolte principalmente in un ambiente naturale. Tuttavia, possono essere adattate a uno spazio interno prestando particolare attenzione a creare un'atmosfera "naturale" aggiungendo foglie, rocce, fiori, spezie, frutta, ecc. Sottofondi musicali con suoni della natura o strumenti rilassanti possono valorizzare le attività se condotte in ambienti interni.

Tutte le attività sono disponibili su YouTube nella playlist Mind your Mind con le istruzioni e la guida dettagliata del nostro team.

Guarda i video su <http://bit.ly/mymvideos> Scansiona il QR code. →

Suggerimenti

per lo svolgimento delle attività:

1

Informare i partecipanti che le attività si svolgono all'aperto; preparare il materiale e le attrezzature necessari.

2

Controllare le condizioni meteorologiche.

3

Informarsi sullo stato mentale e fisico dei partecipanti e offrire un supporto adeguato.

4

Creare un ambiente che inviti i partecipanti ad abbandonare la loro zona di comfort, ma che consenta di tornarci se lo desiderano.



1.

IN CONNESSIONE CON LA NATURA – RISVEGLIANDO I SENSI

Ideata da Nuane Tejedor e ispirata alla lunga tradizione di pratiche basate sulla natura delle popolazioni indigene

Panoramica: Quest'attività introduce una riflessione sulla propria connessione con la natura, mettendo in discussione i parametri sensoriali appresi. Attraverso la pratica, insegna un nuovo modo di percepire e di relazionarsi con la rete della vita.

Obiettivi: Risvegliare i propri sensi
Collegarsi con la terra
Partecipare alla rete della vita

Materiale: Nessuno

Durata: 90'

Il video dell'attività è disponibile al link: <https://youtu.be/xvFk99M7FZ4>

Descrizione dell'attività

🕒 90'

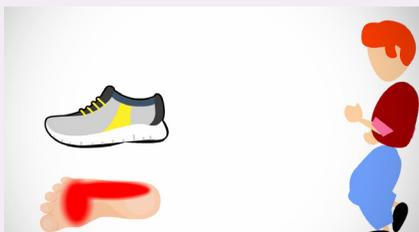
- 1 L'attività inizia camminando nella natura: ognuno cammina liberamente per circa 10 minuti.
- 2 Dopo una breve camminata, **i partecipanti formano un cerchio** per confrontarsi su come, di solito, camminiamo nella natura. **Il facilitatore chiede al gruppo:** "Siete consapevoli di come di solito camminate nella natura? Fate rumore? Avete prestato attenzione a ciò che succedeva intorno a voi? Avete notato ciò che vi sta intorno? Come ci vedono le creature che vivono qui?". Una delle conseguenze del nostro comportamento nella natura è che gli esseri che la abitano percepiscono noi umani come predatori e quindi fuggono o si nascondono. La mancanza di consapevolezza, unita al comportamento profondamente individualistico della società occidentale, può generare una sensazione di disconnessione dalla natura, che può farci sentire soli e persi. **Come possiamo cambiare tutto ciò?** Risvegliando sensi immersi nella natura, ricordando che siamo parte della rete della vita, amando e prendendoci cura di ciò che ci circonda mentre ci amiamo e ci prendiamo cura di noi stessi. Non possiamo disconnetterci da ciò che siamo. Per sentirci di nuovo connessi con la natura amplieremo la nostra "zona di consapevolezza". Piuttosto che disturbare la vita selvatica con i nostri rumori, estenderemo il nostro cerchio di consapevolezza. Sostituiremo il nostro impatto con l'attenzione, ridurremo la nostra zona di interferenza e risveglieremo i nostri sensi naturali.
- 3 A questo punto, il facilitatore invita i partecipanti a muoversi nuovamente nello spazio, ma in modo diverso, ampliando la zona di consapevolezza riducendo l'impatto. Rieduchiamo i nostri sensi!

LA CAMMINATA DELLA VOLPE

La prima attività è la camminata della volpe. Provate a muovervi nell'ambiente in modo silenzioso e cosciente. Avanzate lentamente, consapevoli di ogni movimento, pianificando dove muovere ogni passo. Rullando il piede, partendo dalla parte esterna della pianta fino a che tutto il piede è a contatto con il suolo, potrete sentire i vostri passi ed evitare rami rotti e altri rumori.

Provate ad ascoltare i suoni della natura intorno a voi, così come la natura ascolta voi.

Continuate a praticare la camminata della volpe fino a riunirvi in cerchio per la prossima attività.



IL FIUTO DEL CANE



Scegliete un compagno. Uno sarà la guida, mentre l'altro sarà bendato o con gli occhi chiusi. Ricordate che guidare nella natura una persona che non è in grado di vedere necessita di rispetto.

Con attenzione, guidate il vostro compagno bendato o con gli occhi chiusi fuori dal cerchio, scegliete un elemento naturale (pietra, foglia, fiore, ecc.) e fateglielo annusare. Per aiutarlo, potete romperlo tra le dita, proprio sotto il suo naso, ma ricordate che può solo annusarlo, non toccarlo.

Guidate quindi il vostro compagno di nuovo verso il cerchio. Una volta tornati al punto di partenza, potrà togliere la benda o aprire gli occhi e cercare ciò che aveva annusato, trovando il punto in cui era all'inizio. Potrà usare la memoria del suo corpo e ricordare la camminata, il terreno, i suoni, gli odori, per cercare ciò che avevate scelto. Ora tornate in cerchio e invertite i ruoli.

GLI OCCHI DELL'AQUILA

Camminate ora tutti insieme lungo un percorso, guardando avanti e concentrandovi sull'immagine d'insieme, allenando la vista periferica alla ricerca di oggetti che non dovrebbero essere nella natura. Camminate in fila a distanza di qualche metro l'uno dall'altro. Lungo il percorso ci saranno alcuni oggetti nascosti, posizionati dal facilitatore prima di iniziare. L'obiettivo è vedere gli oggetti in una visione d'insieme più ampia, senza focalizzarsi sui dettagli.

I vostri occhi d'aquila vedono qualcosa che non dovrebbe essere nella foresta? Forse un giocattolo di plastica? Un libro, una tazza? Quanti oggetti avete trovato?

Siamo abituati a osservare i dettagli, ma nella natura, gli animali sono più attenti alla visione d'insieme.

Ora ripetete il percorso, questa volta guardandovi intorno e contando gli oggetti nascosti. Formate quindi un cerchio per confrontarvi sul numero di oggetti visti e per riflettere su come, nella vita di tutti i giorni, utilizzate la vista.



LE ORECCHIE DEL CERVO

La quarta attività si chiama “le orecchie del cervo”. Formate delle coppie, assicurandovi che ogni coppia abbia qualche metro di spazio attorno a sé. Una persona chiude gli occhi, l'altra fa la camminata della volpe verso di lei, senza farsi sentire e senza toccarla.

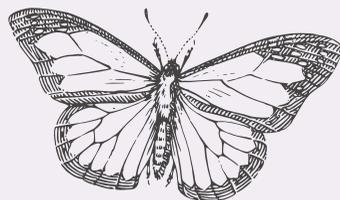


La regola è che quando la persona con gli occhi chiusi sente il proprio compagno avvicinarsi, punta il dito nella sua direzione. Se la direzione è esatta, il compagno deve tornare al punto di partenza.



A turno, chiudete gli occhi e ascoltate come un cervo o camminate come una volpe. Chi fa la volpe deve riuscire ad avvicinarsi al proprio compagno, fino a riuscire a toccarlo.

LA CAREZZA DELLA FARFALLA



L'ultima attività si chiama “la carezza della farfalla” e vi permetterà di allenare il senso del tatto.

Formate nuovamente delle coppie. Una persona, bendata o con gli occhi chiusi è la farfalla. Il suo compagno sceglie un ramoscello e lo consegna alla farfalla, che lo tocca attentamente con le mani.

Dopo circa un minuto, le farfalle restituiscono i ramoscelli ai loro compagni, che li raccolgono insieme formando un unico mucchio.

Le farfalle possono, quindi, aprire gli occhi e cercare di riconoscere il loro ramoscello tra quelli nel mucchio. A questo punto i ruoli si invertono e l'attività si ripete.

4

Dopo questo risveglio sensoriale ognuno si muove di nuovo, individualmente e secondo il proprio ritmo, nell'ambiente circostante, cercando di affinare i propri sensi e di prendere consapevolezza dei cambiamenti nella percezione.

Domande per la riflessione

Avete notato dei cambiamenti nell'ambiente circostante dopo aver cambiato atteggiamento?

Siete riusciti a vedere e sentire altri animali?

Il nuovo modo di percepire ha cambiato qualcosa?

Riuscite a sentire che siete parte di una rete di vita in cui tutto è interconnesso?

2.

L'OGGETTO NATURALE CHE TI RAPPRESENTA

Ideata da Sara Marzo

Panoramica: Questa semplice attività permette ai partecipanti di incontrarsi in un ambiente naturale e iniziare a esplorare le connessioni all'interno del gruppo e con l'ambiente.

Obiettivi: Descriversi in modo creativo
Trovare una connessione tra se stessi e la natura
Condividere una storia

Materiale: Nessuno

Duration: 40'



Questo esercizio si può utilizzare come attività di conoscenza del gruppo o team building. È possibile condividere le storie anche in piccoli gruppi o in coppia, più in dettaglio. Con alcune modifiche, l'attività può essere usata anche per valutare il modo in cui i partecipanti si sono rispecchiati nella natura.

Il video dell'attività è disponibile al link: <https://youtu.be/HkjT66DRKbY>

Descrizione dell'attività

 40'

- 1 Il gruppo si riunisce in cerchio. Il facilitatore chiede ai partecipanti di muoversi **individualmente** nella natura esplorando gli oggetti naturali. Li invita poi a selezionarne uno che, per qualche motivo, **attiri la loro attenzione**.
- 2 Una volta trovati gli oggetti, il gruppo si riunisce in cerchio e il facilitatore invita i partecipanti a presentarsi dicendo il proprio nome, presentando il proprio oggetto naturale e il **motivo** per cui lo ha scelto.
- 3 Il facilitatore, inoltre, incoraggia i partecipanti a condividere qualcosa di personale connettendolo con la natura. Per esempio, una persona può prendere una conchiglia, condividere la sua passione per il mare e raccontare una storia della sua infanzia o parlare del suono delle onde.



Credit: <http://mamapapabubba.com>

3.

MEDITAZIONE CON GLI ALBERI

Ideata da Nuane Tejedor

Panoramica: Quest'attività si ispira ai nostri antenati celti, mira a connetterci con la natura e a valorizzare gli alberi come esseri viventi.

Obiettivi: Connettersi con gli elementi della natura
Sviluppare la comunicazione con un essere non-umano
Calmare la mente e allenare l'intuizione

Materiale: Nessuno

Durata: 60'

Il video dell'attività è disponibile al link: https://youtu.be/69_cSMnhqRc

Descrizione dell'attività

🕒 60'

Informazioni preliminari per il facilitatore

Nota

Il seguente testo è pensato per il facilitatore, che, se lo ritiene opportuno, può condividerlo con il gruppo per fornire ulteriori informazioni preliminari per l'attività.

Nel corso della storia culture diverse hanno venerato gli alberi, simboli universali il cui archetipo testimonia l'esistenza di un legame primordiale che attraversa il tempo e le culture.



I celti hanno sviluppato una profonda conoscenza e una stretta relazione con la natura, lasciandone tracce significative in Occidente.

Gli alberi erano l'asse centrale della loro mitologia. I celti hanno basato le loro credenze sulla natura poiché essa forniva loro rifugio, calore e cibo. Gli alberi rappresentavano la pura essenza della natura.

I druidi, sacerdoti celti, analizzavano i segnali ricevuti dalla natura per poter conversare con lei. Convocavano dei e dee attraverso gli alberi, cercando di ottenere la loro benevolenza e di ascoltare "le parole del vento e della terra".

I celti credevano che gli alberi fossero una fonte di energia. Il fisico e il divino si univano in tre punti:

- il tronco dell'albero, che indicava il mondo materiale da cui estraevano legno e cibo;
- il mondo dei sogni, rappresentato dalle radici dell'albero che penetrava nel sottosuolo, sede del segreto della saggezza della Terra;
- la corona dell'albero e i suoi rami, che si dirigevano verso il cielo ed erano mossi dal vento; per i celti questa era la parte dell'albero che indicava il piano sovrumano, divino della consapevolezza.

Gli alberi erano talmente importanti i celti, che sacerdoti e sacerdotesse vivevano soprattutto tra gli alberi e raramente si avvicinavano al villaggio e si mischiavano con le persone.

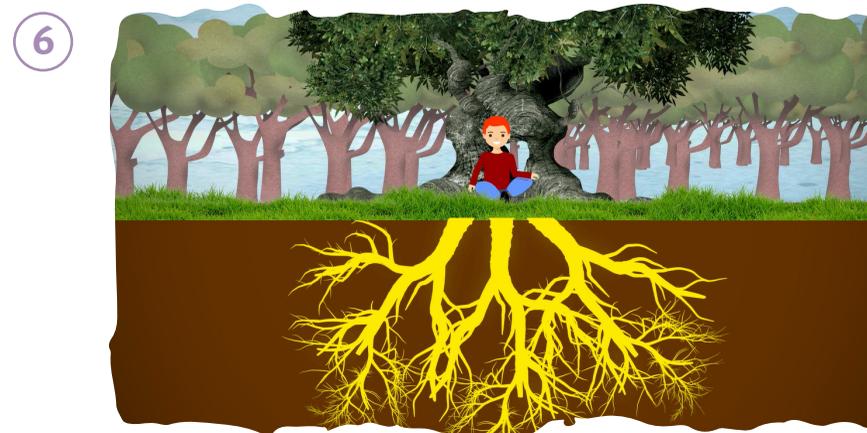
Istruzioni

- 1 Il facilitatore fornisce le indicazioni **in anticipo** e **supporta** il gruppo durante l'attività. Il gruppo è invitato a camminare nella natura in silenzio, lasciandosi guidare dall'intuizione.
- 2 I partecipanti iniziano a camminare, sentendo la terra sotto i propri piedi per qualche momento e cercando di far tacere la mente in modo compassionevole. I partecipanti si muovono allontanandosi gradualmente dal gruppo e iniziano a **entrare in connessione con gli alberi**, gli esseri puri e maestosi che gentilmente ci danno ossigeno e che ci insegnano una grande lezione sulle radici, la crescita e la connessione tra il cielo e la terra.
- 3 Ognuno, **secondo il proprio ritmo**, cammina fino a che si sentirà chiamato, in qualche modo, da un albero. L'albero potrebbe lasciar cadere una foglia sul suo cammino, o muovere i rami al suo passaggio. Un uccello potrebbe cantare, o l'albero stesso potrebbe ispirare tenerezza, o emettere un segnale.

- 4 Quando un partecipante trova il suo albero amico, si presenta (non è necessario farlo ad alta voce, gli alberi sono esseri molto saggi ed evoluti) e chiede il permesso di avvicinarsi. Se l'albero concede il permesso, ci si può avvicinare e creare un contatto, accarezzandolo, abbracciandolo, appoggiando la fronte sul tronco, o avvicinando il corpo e osservando cosa accade.



- 5 I partecipanti si siedono quindi per terra. Ogni centimetro di terra è pieno di vita, e sono invitati a osservarne i dettagli.



I partecipanti sono invitati a portare la loro attenzione consapevole alle radici di quell'essere maestoso, che di solito sono grandi

tanto quanto la parte visibile. Percepiscono le radici dell'albero affondare nel terreno fertile, afferrandosi così forte da permettere all'albero di toccare il cielo. Poi, possono sentire le radici della propria vita, senza giudicarle. Ognuno si chiede: "Come sono le mie radici? Mi permettono di crescere verso l'alto?"

- 7 Ora è tempo di riflettere sul tronco dell'albero che hanno accanto. I partecipanti possono osservare i segni della sua crescita, della sua forza, ciò che lo sostiene e pensare a cosa rappresenta il tronco della loro vita, qui e ora, sostenendoli e dando loro forza.
- 8 Ora ogni partecipante solleva gli occhi verso la **chioma** dell'albero e si chiede: "Cosa c'è? Ci sono frutti o germogli in questa stagione?" Quindi, osserva i rami della propria vita e si chiede: "Cosa esprime la mia connessione con il cielo? Cosa sono i fiori, i frutti e i germogli della mia vita?"
- 9 Dopo la riflessione, i partecipanti sono invitati a rimanere ancora per un po' di tempo sotto l'albero, in silenzio. Lasciano che la mente si calmi, senza fare nulla, restando semplicemente lì.
- 10 Prima di andare via, i partecipanti possono chiedere all'albero se ha qualcosa da dire e ascoltano la sua risposta. Restano in silenzio e accettano ciò che arriva, senza cercare di razionalizzare se a rispondere è l'albero o il loro stato mentale. Non importa.
- 11 Prima di andare via è importante **ringraziare** l'albero, in qualsiasi modo sembri opportuno.
- 12 Per concludere l'attività, il facilitatore invita i partecipanti a riunirsi e a formare un cerchio per condividere ciò che hanno vissuto, ascoltando apertamente.

Domande per la riflessione

Cosa ha significato per voi quest'attività?

Cosa avete imparato?

Qual è il significato delle radici, del tronco e della chioma della vostra vita?

Desiderate condividere qualcosa della vostra relazione con gli alberi?

Appunti

4.

IL FIUME DELLA VITA

Ideata da Sara Marzo

Panoramica: Quest'attività guida i partecipanti nella riflessione sulla loro vita attraverso la metafora del fiume.

Obiettivi: Connettersi con se stessi e con il pianeta Terra
Stimolare la condivisione tra i partecipanti
Risalire alle origini della motivazione personale

Materiale: Fogli di carta, pastelli, colori, nastro adesivo, forbici, ecc.

Durata: 40'



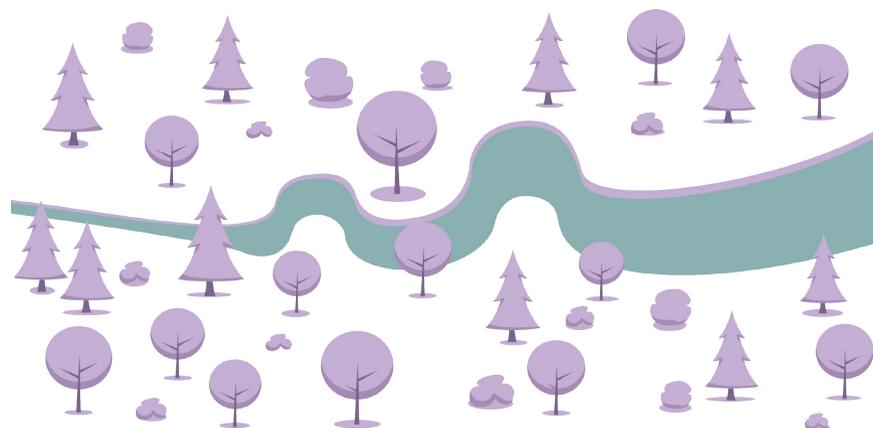
L'esercizio si può utilizzare come attività di conoscenza del gruppo o team-building. È possibile condividere i disegni anche in piccoli gruppi o in coppia.

Il video dell'attività è disponibile al link: <https://youtu.be/q4RPaNr2KRo>

Descrizione dell'attività

🕒 40'

- 1 Il facilitatore invita il gruppo a sedersi in cerchio e a chiudere gli occhi. Poi guida una meditazione, introducendo il concetto di vita con l'immagine di un **fiume**, che attraversa pianure, campi di fiori, ostacoli, cascate e viste meravigliose.
- 2 In seguito il facilitatore consegna un foglio di carta a ogni partecipante e chiede di compiere, individualmente, un viaggio nella natura. In questo viaggio, ognuno dovrà riflettere sugli eventi che lo hanno portato fino al momento presente. La riflessione potrebbe essere relazionata con la mindfulness, la natura o qualsiasi altro elemento rilevante.



- 3 Il facilitatore predispone un'area con colori, pastelli, nastro adesivo, ecc. e suggerisce ai partecipanti di raccogliere dalla natura alcuni oggetti da includere nel disegno o nel collage che illustrerà il fiume della loro vita fino al momento presente. Il facilitatore, inoltre, propone di raccogliere con rispetto e consapevolezza i materiali naturali, da utilizzare direttamente per disegnare, o da incollare sul foglio.

- 4 Una volta terminato il fiume, il gruppo si riunisce per condividere le storie individuali.

Domande per la riflessione

Che storia racconta ciascun fiume?

Come è stata l'esperienza di paragonare la vostra vita a un fiume?

Cosa avete scoperto sugli eventi che vi hanno portati qui oggi?

5.

I CINQUE SENSI

Ideata da Eleni Kardamitsi

Panoramica: Quest'attività conduce a una consapevolezza momento per momento attraverso i cinque sensi.

Obiettivi: Connettersi con il momento presente
Prendere coscienza dei propri sensi

Materiale: Nessuno

Durata: 10'



L'attività può essere utilizzata come energizer o per aiutare il gruppo a focalizzarsi prima di un compito difficile. Incoraggiate i partecipanti a utilizzare questa breve attività in qualunque situazione.

Il video dell'attività è disponibile al link: <https://youtu.be/jEMMYJkfigo>

Descrizione dell'attività

 10'

- 1 Il facilitatore invita i partecipanti a sedersi tranquillamente e con la schiena dritta e a cercare di esplorare i loro sensi **qui e ora**.
- 2 Senza muoversi o parlare, il facilitatore chiede al gruppo di identificare:
 - a. 5 cose che possono percepire con la **vista** (per esempio le loro scarpe, il muro, il tavolo, ecc.),
 - b. 4 cose che possono percepire con l'**udito**
 - c. 3 cose che possono percepire con il **tatto**
 - d. 2 cose che possono percepire con l'**olfatto**,
 - e. 1 cosa che possono percepire con il **gusto** (la nostra bocca ha sempre un sapore).



- 3 Il facilitatore ricorda al gruppo che è possibile usare questa breve attività in qualsiasi circostanza per tornare al momento presente: in coda, per strada, al lavoro, ecc.

Domande per la riflessione

Come vi sentite ora rispetto a quando avete iniziato l'esercizio?
È stato facile concentrarsi su ogni senso?
Qual è stato per voi il senso più difficile?

6.

IL TUO POSTO SULLA TERRA

Ideata da Nuane Tejedor e Carlos Buj e ispirata alla saggezza dei nativi americani

Panoramica: Quest'attività è ispirata alla saggezza dei nativi americani sui luoghi sacri nella natura. La saggezza della Terra che giunge fino a noi dai popoli indigeni parla di luoghi sacri in cui, per qualche ragione, si sente un legame speciale con la natura. Ci sono luoghi in cui è possibile sperimentare sensazioni di benessere e calma, ed è quindi più facile entrare in stati meditativi.

Obiettivi: Connettersi con la natura
Esplorare la profondità del proprio essere
Imparare a trovare la calma e a identificare luoghi fonte di energia
Ottenere una prospettiva migliore sui problemi della vita quotidiana

Materiale: Quaderno (nature-journal), penne, qualcosa su cui sedersi se è bagnato.

Durata: 90'

Il video dell'attività è disponibile al link: <https://youtu.be/ilz7lszJtkU>

Descrizione dell'attività

🕒 90'

- 1 Il facilitatore consegna a ogni partecipante una busta contenente un invito a camminare nella natura. A qualche metro di distanza dal punto di partenza, ognuno apre la busta e legge il primo messaggio. Ogni busta contiene sei fogli con sei messaggi, le relative istruzioni e la durata esatta di ogni fase. Di seguito il contenuto dei messaggi:

Foglio 1 - 🕒 15 minuti

“Guardati dentro e guardati attorno, quindi trova un posto nella natura che, per qualche ragione, ti sembri quello giusto. Lasciati guidare dalle tue intuizioni, segui una farfalla, o un raggio di sole tra le foglie di un albero. Fermati dove ti senti a tuo agio. Ricorda che dovrai tornare tra qualche minuto. Scegli il tuo posto in modo non razionale, cercando, cioè, di seguire le tue sensazioni, senza giudicare se sia giusto o sbagliato, ma semplicemente fermandoti dove vuoi. Quando trovi un posto in cui ti senti a tuo agio, sii rispettoso e chiedi il permesso a tutti gli esseri che lo abitano. Sii consapevole che in quel posto la natura ti guarderà. Una volta trovato il tuo posto magico, siediti e leggi il messaggio seguente”.

Foglio 2 - 🕒 10 minuti

“Benvenuto nel tuo posto sulla Terra!”. È così che chiamiamo quello spazio nella natura che sentiamo nostro. Ognuno ha diritto a una casa in cui il sole, le stelle, i campi aperti, i grandi alberi e i fiori sorridenti mostrino la strada per una vita senza interruzioni”
- Jens Jensen.

Rifletti su questa citazione per un momento, poi chiediti: “perché ho sentito che questo è il mio spazio, perché l'ho scelto? Perché mi sento bene qui?”

AZIONE: Scrittura automatica: Prendi il tuo quaderno e una penna. Concentrati sulle impressioni e le sensazioni che provi nel tuo posto sulla terra. Inizia a scrivere e non fermarti. Scrivi per cinque minuti qualsiasi cosa ti venga in mente. Non dovrai condividere con nessuno ciò che scrivi, nessuno deve leggerlo. Può anche essere illeggibile, segui semplicemente il tuo istinto e cerca di esprimerti. Potrebbe emergere qualcosa di interessante.

Foglio 3 - ⌚ 25 minuti

“La vita moderna restringe i nostri sensi fino a che il centro della nostra attenzione diventa principalmente visivo, limitato a uno schermo. Al contrario, la natura accentua tutti i sensi”. - Richard Louv.

Immagina di essere un bambino che non è mai stato nella natura e di trovarti in questo posto per la prima volta. Cerca di assorbire quante più informazioni possibili e di comprendere ciò che ti circonda. Osserva gli alberi intorno a te, il loro tronco, le loro foglie. Alcune foglie potrebbero danzare accanto a te. Senti la temperatura dell'aria. Se c'è vento, da dove viene? C'è umidità? Che tipo di esseri viventi puoi vedere o sentire? Riesci a indovinare cosa dicono? Tocca la terra con le mani, che tipo di terreno c'è? È sabbioso, scuro, duro, morbido, c'è erba fresca o ha sete di pioggia? Percepisci la luce in questo posto. Quali colori cambiano a seconda della luce? Guarda il cielo, ci sono nuvole? Quali forme riesci a vedere? Che odore c'è? Cerca di guardare i piccoli dettagli e tutto l'insieme. Hai scoperto qualcosa di nuovo sul tuo posto negli ultimi minuti? Ti senti diverso rispetto al tuo posto ora? Come? Perché?

Foglio 4 - ⌚ 15 minuti

“Non molto tempo fa, la colonna sonora dei giorni e delle notti di un giovane uomo era composta principalmente da note della natura, la maggior parte delle persone cresceva sulla terra, lavorava la terra ed era sepolta in quella stessa terra. La relazione era diretta” - Richard Louv.

AZIONE: Riflettere sulle seguenti domande:

- Come si relazionavano i tuoi antenati (nonni, bisnonni) con la natura?
- Com'è la tua relazione con la natura rispetto alla loro?
- Perché sei qui in questo momento? Lascia che la risposta emerga da sola, senza sforzi. Se te la senti, scrivi sul tuo quaderno ciò che vuoi ricordare o esprimere.

Foglio 5 - ⌚ 5 minuti

AZIONE: toccare il terreno e l'erba con il palmo della mano destra mentre si leggono lentamente e ad alta voce queste parole:

“Questo è ciò che ci connette, questo è ciò che connette l'umanità, tutti gli esseri su questo pianeta e la Terra stessa, questo è ciò che abbiamo in comune”

Ripeti ad alta voce questo pensiero quante volte vuoi. Puoi esprimerlo nel modo che ritieni più appropriato.

Foglio 6 - ⌚ 10 minuti

È il momento di salutare il tuo posto sulla Terra. Puoi ringraziare il posto e i suoi esseri e **SORRIDERE!** È il momento di tornare silenziosamente al punto di partenza. Resta in silenzio, rispetta il silenzio degli altri partecipanti e prenditi il tempo di cui hai bisogno.



La versione stampabile di queste istruzioni è disponibile online su <http://viajealasostenibilidad.org/il-tuo-posto-sulla-terra-pdf/>

2

Formate un cerchio per condividere l'esperienza e per riflettere su quello che avete vissuto.

Domande per la riflessione

Come vi siete sentiti nel posto che avete scelto?

Credete che la natura possa aiutarvi nei momenti difficili?

Com'era la vostra mente in quel posto?

Avete riflettuto sul rapporto tra i vostri antenati e la natura?

7.

MANDALA NATURALI

Ideata da Ioanna Skaltsa

Panoramica: Quest'attività connette gli elementi naturali attraverso l'arte dei mandala.

Obiettivi: Esplorare l'unicità attraverso la natura
Essere creativi
Esprimere e scoprire nuove prospettive

Materiale: Elementi trovati nella natura (foglie, rami, fiori, conchiglie, ecc.)

Durata: 30'



Potete chiedere ai partecipanti di portare oggetti da casa, che possono essere aggiunti al mandala. È un'opportunità per apprezzarli in un modo nuovo, magari da una nuova prospettiva.

Il video dell'attività è disponibile al link: <https://youtu.be/b7V9wZ8JXJl>

Descrizione dell'attività

🕒 30'

Informazioni preliminari per il facilitatore:

Il termine sanscrito *mandala* significa "cerchio". Il mandala è anche un simbolo rituale dell'universo, il cosmo, l'interezza. Questa semplice forma con tutti i punti equamente distanti dal centro ha donato all'uomo una metafora per l'infinito. Il cerchio cosmico, il serpente che si morde la coda e la sfera infinita il cui centro è ovunque sono tutti mandala, così come le guide per la meditazione colorate che abbiamo ereditato dall'Oriente.

Istruzioni

- 1 Il gruppo si riunisce in cerchio e il facilitatore spiega il significato e il simbolismo dei mandala. Spiega inoltre che i partecipanti lavoreranno insieme in silenzio per creare un mandala a partire da alcuni elementi naturali, che simbolizzano e amplificano la nostra connessione con la natura.
- 2 I partecipanti si suddividono in quattro gruppi che si sparpagliano nell'area circostante per raccogliere elementi naturali da utilizzare per creare un mandala ispirato al tema "connettersi alla natura". Gli elementi possono essere raccolti solo spostandoli da un posto a un altro, senza tagliare o distruggere nulla.
- 3 I partecipanti iniziano a muoversi lentamente, con consapevolezza, osservando la propria connessione o intrusione nel mondo naturale. Cercando gli elementi, esplorano l'energia che essi racchiudono, la loro storia e la loro forza.
- 4 Il facilitatore ricorda ai partecipanti di rispettare gli elementi che trovano e li incoraggia a ringraziarli quando li raccolgono dal loro posto originale.

- 5 Una volta raccolto tutto il necessario, i partecipanti si riuniscono e, senza parlare, iniziano a creare un mandala con gli elementi della Terra, cercando di aggiungere una prospettiva nuova rispetto a quella che avevano quando li hanno scelti.
- 6 Dopo aver finito, dedicano un po' di tempo alla riflessione sul mandala e sull'esperienza. Infine, ogni gruppo offre il proprio mandala come dono al posto che li ha ospitati.

Domande per la riflessione

Cosa è successo durante la creazione del mandala tra voi e il gruppo e tra voi e la natura?

Cosa fareste diversamente se poteste ripetere l'attività?

Cosa avete imparato da quest'attività?

Come la utilizzerete nella tua vita di tutti i giorni?

8.

MINDFULNESS SENSORIALE

Ideata da Eleni Kardamitsi

Panoramica: Quest'attività connette i nostri sensi alla mindfulness e alla creatività.

Obiettivi: Esplorare i propri sensi
Essere creativi
Esprimere se stessi

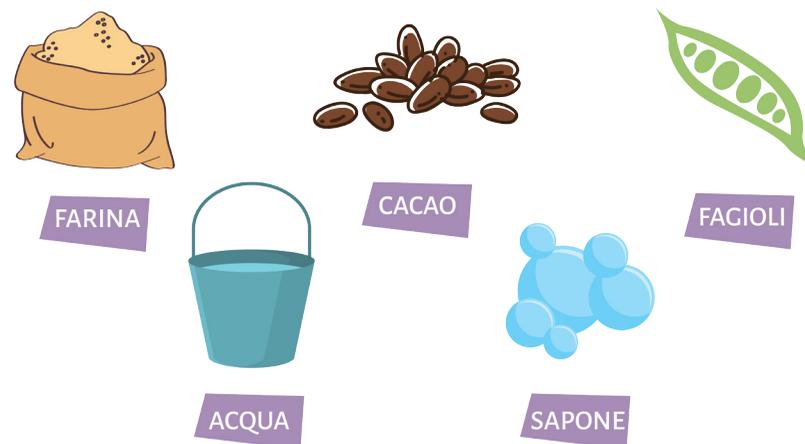
Materiale: Contenitori riempiti di diverse sostanze o materiali (es. cacao, cannella, riso, farina, lenticchie, sapone)

Durata: 30'

Il video dell'attività è disponibile al link: <https://youtu.be/7dh-vYodeWY>

Descrizione dell'attività

🕒 30'



Credit: <https://www.vecteezy.com>

- 1 Il facilitatore consegna un contenitore a ciascun membro del gruppo e gli chiede di percepirne il contenuto attraverso l'olfatto, la vista, l'udito.
- 2 Quindi, il facilitatore chiede di creare una forma che rappresenti il modo in cui i partecipanti si sentono in quel momento. Sarà una forma stabile o mutevole, in base alla consistenza del materiale che avranno tra le mani. L'attenzione del gruppo è concentrata sul momento presente.
- 3 Infine, ogni membro presenta la propria forma al gruppo e si riflette insieme sull'esperienza.

Domande per la riflessione

Com'è stata l'esperienza?

Cosa avete scoperto dall'esplorazione dei vostri sensi?

Siete entrati in connessione con i diversi materiali?

2.2

LINEE GUIDA PER LA MEDITAZIONE MINDFULNESS

Di Michalis Chatzis

“Non dimorare nel passato, non sognare il futuro, concentra la mente sul momento presente”. - Buddha.

Come presentato nella prima parte del libro, la mindfulness può essere molto utile nel lavoro a contatto con i giovani.

Nelle pagine seguenti il lettore potrà acquisire familiarità con gli aspetti specifici di alcune tecniche di mindfulness.

Diverse forme di pratica mindfulness: formale e informale

Un programma di mindfulness include l'introduzione e l'applicazione di pratiche meditative sia formali che informali.

Pratiche di mindfulness formale:

*Meditazione body scan
(scansione del corpo)*

Meditazione seduta

Meditazione camminata

Pratiche di mindfulness informale:

Consapevolezza di eventi piacevoli e spiacevoli

Consapevolezza nelle azioni quotidiane

Aspetti da considerare prima di condurre una sessione di mindfulness

La meditazione mindfulness è una pratica molto intensa, che permette di concentrarsi sulle dimensioni interiori del proprio essere. Tuttavia, può causare sensazioni di disagio fisico o mentale, considerate reazioni fisiche da trattare con gentilezza e compassione. Nella pratica della meditazione mindfulness è importante monitorare ogni partecipante sia nel corso della sessione che dopo, in caso di sensazioni di disagio o di sofferenza generale.

PRECAUZIONI

Solitamente si presume che i partecipanti alle sessioni siano persone sane, a cui non è stata diagnosticata alcuna malattia mentale specifica. È importante, pertanto, richiedere a **ciascun** partecipante una **liberatoria verbale o scritta** in merito a eventuali problemi di salute mentale o qualsiasi terapia in corso, per esempio farmacologica. È preferibile che ciò avvenga in privato, prima dell'iscrizione.

Nel caso di individui molto motivati sottoposti a trattamenti psichici, si raccomanda un'indicazione sull'appropriatezza della pratica da parte di chi ha prescritto la terapia.

CREARE L'ATMOSFERA

È consigliabile svolgere l'attività in un'area abbastanza grande da garantire spazio sufficiente a ogni partecipante. Ci si può sedere in cerchio o in modo casuale. Si suggerisce al facilitatore di rimanere in silenzio per il tempo necessario ai partecipanti per trovare il loro posto e sedersi. È inoltre consigliabile promuovere un **atteggiamento silenzioso** e mantenerlo fino alla fine della pratica.

Prima della pratica mindfulness

POSIZIONE DEL CORPO

Invitare i partecipanti ad assumere una posizione comoda e attenta, mantenendo la schiena e la testa in linea retta. Tale posizione dovrebbe essere mantenuta per tutta la durata della pratica e, per quanto possibile, non dovrebbe essere modificata.

È bene promuovere un **atteggiamento non giudicante, di accettazione** verso ogni sensazione di disagio o disturbo che potrebbe far desiderare di cambiare posizione. È importante controllare sempre la posizione del corpo e l'intenzione dei suoi movimenti.

DEFINIRE L'INTENZIONE

L'**intenzione** che ogni individuo apporta alla pratica è un aspetto importante del modo in cui vivrà la sessione. Si consiglia di ricordare ai partecipanti questo aspetto, poiché può aiutarli a rimanere presenti e attenti durante l'attività.

CONSAPEVOLEZZA DI POSSIBILI DISTRAZIONI

Invitare i partecipanti a osservare ciò che **attrae** la loro attenzione nel momento presente, come anticipazioni, credenze, opinioni o preconcetti sulla pratica di meditazione mindfulness o su qualsiasi altra cosa. Sarà questo il punto di partenza dal quale potranno osservare la loro intenzione, invece di trovare le parole per descriverla.

È importante ricordare ai partecipanti di concentrare la loro attenzione unicamente sull'essere presenti qui e ora. Potrebbero voler riflettere ed esprimere un'opinione sulla pratica, ma è preferibile farlo in un momento successivo, non durante la sessione.

Un esempio di pratica mindfulness: concentrarsi sul respiro

Il respiro è l'unico processo corporeo che può funzionare sia in modo automatico sia secondo le direttive della mente e ricopre un ruolo centrale nella meditazione mindfulness.

Lo scopo di questa pratica esemplificativa è allenare i partecipanti a focalizzare l'attenzione sulle sensazioni del respiro, a sviluppare la capacità di essere consapevoli, a gestire meglio l'attenzione senza lasciarsi trasportare da distrazioni.

Durata: 20-30'

Obiettivi principali:

- Diventare consapevoli delle sensazioni e dei movimenti del respiro all'interno del corpo (narici, gola, addome, ecc.).
- Condurre l'attenzione all'atto del respiro e notare il flusso d'aria che entra e esce dalle narici.
- Notare il movimento ritmico dell'addome. Seguire il ritmo del respiro, così com'è nel momento presente.
- Osservare il movimento dell'aria attraverso le narici fino alla gola e al torace. Seguire il respiro fino all'addome.
- Seguire il flusso del respiro, semplicemente, così come è nel momento presente.

Fase 1

3-5 minuti

È fondamentale lasciare ai partecipanti il tempo necessario per **esplorare** e **prendere coscienza** delle loro sensazioni, così come **guidarli a focalizzare l'attenzione** su ogni parte del corpo attraversata dal respiro.

Fase 2

2-3 minuti

Lasciare che i partecipanti si concentrino sulle sensazioni del loro respiro. Durante questa fase, la loro attenzione potrebbe vagare, seguendo schemi di pensiero o preoccupazioni sul futuro o sul passato. Dopo 2-3 minuti, ricordare ai partecipanti di continuare a focalizzare la loro attenzione sul respiro.

3-5 minuti

Approfondimento: sensazioni periferiche. Invitare i partecipanti a osservare le sensazioni che potrebbero sorgere in ogni parte del loro corpo. Concedere loro il tempo per integrare le sensazioni esperite come prurito, intorpidimento o anche l'assenza di sensazioni. Prestare particolare attenzione alla durata e all'intensità delle sensazioni. Focalizzare, quindi, l'attenzione sulle sensazioni dell'intero corpo.

10-20 minuti

La respirazione dovrebbe essere l'ancora di questa pratica. Questa fase riguarda i primi passi che fondano le sensazioni del respiro come il principale obiettivo dell'attenzione dei partecipanti.

*Sii presente qui e ora
semplicemente respira
ascolta le sensazioni di
ogni respiro dentro e fuori
momento per momento
senza giudizio*

Con queste parole, la respirazione può essere impostata come un'ancora, un luogo sicuro in caso di agitazione o rigidità durante la pratica.

3-5' minuti

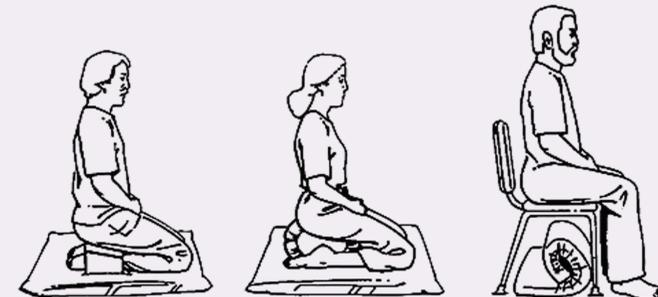
Ritorno al presente. Alla fine della pratica, si raccomanda un ritorno graduale alla "modalità normale". I partecipanti possono lentamente tornare alla loro posizione naturale preferita. Il facilitatore dovrebbe assicurarsi che tutti si sentano bene e a quel punto può aprire uno spazio di riflessione e condivisione.

Posizioni per la meditazione

Loto

Mezzo loto

Birmana



Su una panchetta

Seiza

Su una sedia

Credit: <https://www.thewayofmeditation.com.au/meditation-posture/>

3.

TESTIMONIANZE

In questa sezione abbiamo raccolto le testimonianze sull'impatto di questo progetto sulle nostre organizzazioni e sui partecipanti alle attività.

LE ORGANIZZAZIONI PARTNER

"Grazie al progetto abbiamo potuto approfondire argomenti molto interessanti che normalmente non abbiamo l'occasione di affrontare. Durante i workshop locali, testando le attività, abbiamo imparato tanto e abbiamo osservato in prima persona il reale impatto delle attività sui partecipanti. Gestire un progetto internazionale con i nostri partner è stata un'esperienza impegnativa, ma altrettanto arricchente. Credo che l'esperienza abbia cambiato in meglio me stesso e la nostra organizzazione".

Carlos Buj, Viaje a la Sostenibilidad 

"Mind your Mind è stata una porta verde verso la mia città e verso me stessa. Ho sentito le mie radici crescere a ogni passo e la mia rete rafforzarsi, sin dall'inizio. I miei sensi si sono affinati, la mia consapevolezza è aumentata. Ho potuto osservare la mia vita di tutti i giorni attraverso la natura, ricordando a me stessa che sono parte della natura e non qualcosa a cui devo connettermi. Mi ha fornito strumenti che utilizzo per me e nei progetti per i giovani. In ogni fase (evento iniziale, training, incontri skype, incontri di valutazione, evento finale) abbiamo lavorato in un modo davvero sinergico: ogni idea era valida e ogni aspetto considerato. Ho potuto ampliare le mie conoscenze, collaborando con persone meravigliose ad Atene e in Europa, che spero continueranno ad avere un ruolo attivo nel nostro mondo. Sono profondamente grata per aver preso parte a questo meraviglioso progetto".

Eleni Kardamitsi, Hellenic Youth Participation 

"Quando incontri le persone giuste nel momento giusto e nel posto giusto, senti che tutto è perfetto. È così che mi sono sentita quando per la prima volta ho parlato con Carlos ed Eleni dell'idea di Mind Your Mind. Eravamo al training Dis-connect, in Spagna, in cui ci siamo disconnessi da tutti i nostri dispositivi elettronici e connessi con una natura stupenda e persone interessanti, praticando la mindfulness quotidianamente. Capisci che le cose sono perfette quando impari a essere presente qui e ora, la natura stessa incarna questo senso di pace e presenza.

Mind your Mind mi ha insegnato tanto. È stato un viaggio, in tutti i sensi, per l'Europa e dentro me stessa. Ho viaggiato senza prendere aerei per raggiungere gli incontri. La natura, le persone, ogni insegnamento ricevuto mi hanno nutrita. Ho condiviso con la mia comunità locale quello che ho imparato e sono cresciuta sia personalmente che professionalmente".

Sara Marzo, VulcanicaMente 

YOUTH WORKER

“Questo progetto è stata un’ottima opportunità per condividere pratiche di trasformazione profonda con i giovani. È stata un’esperienza meravigliosa osservare e accompagnare la loro crescita personale attraverso la pratica mindfulness. La connessione con la natura e l’approccio dell’ecologia profonda sono state la chiave per attivare la loro consapevolezza ambientale e il loro amore per ogni cosa che ci circonda. Posso affermare senza dubbio che queste pratiche sono davvero trasformative, non solo a un livello individuale, ma a un livello globale di consapevolezza”. - Nuane, Spagna 🇪🇸

“L’esperienza è stata unica. L’opportunità di riunire esperti e professionisti di vari ambiti e i collegamenti forniti da visioni antropologiche di metodi basati sulla natura sono stati gli elementi più attraenti. L’ampia gamma di argomenti, insegnamenti, conversazioni ed esperienze sono rimaste nella mia memoria e nella mia routine quotidiana. È un dono importante, gli apprendimenti ricevuti sono vividi nella mia memoria e nella mia esperienza, anche dopo sette mesi dal progetto”. - Michalis, Grecia 🇬🇷

“Partecipare a questo progetto è stata un’esperienza grandiosa per diversi motivi. L’opportunità di incontrare youth worker con cui condividere metodi, buone pratiche, pensieri e idee mi ha donato una nuova prospettiva su modi alternativi di organizzare le attività, a partire da idee e argomenti sia nuovi che già esistenti. I ruoli di facilitatori e partecipanti si alternavano continuamente, tutti erano aperti a esplorare, a suggerire e digerire nuove idee. Si sono stabilite, inoltre nuove collaborazioni nel lavoro di rete!”. - Ioanna, Grecia 🇬🇷

“L’idea di Mind Your Mind è stata splendida. È stato divertente unirmi a un gruppo di persone intelligenti per lavorare insieme cercando di affrontare le tremende complessità della mindfulness e della natura. Trasformare l’esperienza del training in attività locali è stato un processo impegnativo, ricco di opportunità per collaborare e imparare”.

- Matthew, Italia 🇮🇹

“L’esperienza è stata eccezionale, un periodo molto importante della mia vita. A volte ripenso a quei giorni e mi sento molto grata per gli insegnamenti, le belle persone che ho incontrato e il magico posto nella natura. Utilizzo alcuni esercizi di mindfulness nella mia vita quotidiana. Vivere nel qui e ora, senza aspettative, è molto importante. Ogni momento è una benedizione. Ho limitato l’uso del telefono, preferisco andare nella natura e ascoltare la sua voce. Parlare con le persone direttamente non tramite Whatsapp o Facebook. Mi manca l’esperienza in quella splendida tribù. È stata molto importante per me. Sento che sarebbe bello replicare la situazione con altre persone. Viviamo un periodo storico particolare e le persone hanno bisogno di riunirsi nella natura, connettersi cuore a cuore, occhi negli occhi”. - Sara, Italia 🇮🇹

“Il training mi è stato utile per rafforzare la mia connessione con la natura e imparare nuovi metodi da poter utilizzare su me stesso, nella mia vita personale e nelle mie relazioni, ma anche da insegnare ad altri”. - Michele, Italia 🇮🇹

“Sono grata per l’opportunità di aver partecipato al training di Mind your Mind, il primo passo per integrare la mindfulness nella mia vita quotidiana. Per quanto possibile, cerco di integrare le pratiche apprese nella mia routine: essere più concentrata sul momento presente, più attenta alle mie azioni e connessa con me stessa. Tra i partecipanti c’è stato, inoltre, un intenso scambio di nuove tecniche educative basate sulla natura. Sono un’educatrice e una youth worker e sto cercando di applicare le pratiche basate sulla mindfulness e sulla natura nei miei programmi educativi, tra cui i corsi di lingua”.

- Hanna, Italia 🇮🇹

PARTECIPANTI

“Essere in contatto con la natura (qualsiasi cosa significhi per ciascuno) e vivere il momento, né il passato né il futuro, è qualcosa di prezioso. È una lezione quotidiana”.

- Alikì, Grecia 🇬🇷

“La parte più illuminante è stata il modo in cui sono riuscita a utilizzare le pratiche mindfulness sin da subito, dopo averle imparate negli incontri, per tornare al qui e ora, soprattutto nella frenetica vita di città”. - Vasileia, Grecia 🇬🇷

“Mi sono stati offerti strumenti molto preziosi per connettermi con il mio essere, con la natura, con le persone e gli altri esseri”. - Linda, Spagna 🇪🇸

“È stata davvero un'esperienza piacevole. La metterò in pratica per raggiungere pace e concentrazione nella vita di tutti i giorni. Inaspettata, dovrebbero insegnarla a scuola!”. - Carlo, Italia 🇮🇹

“Mi ha aiutato a vivere in modo più consapevole, a focalizzarmi su ciò che faccio, per esempio mangiare e ascoltare in modo presente in una conversazione”.

- Tzeni, Grecia 🇬🇷

“Le attività sono state un'esperienza bella e profonda per me, ho sperimentato una potente connessione con la natura”. - Esther, Spagna 🇪🇸

“Ora capisco l'importanza della mindfulness e quello che ti permette di raggiungere. Riconsidero, inoltre, il valore della natura e il modo in cui si riflette su di noi”.

- Marietta, Grecia 🇬🇷

“È stata un'esperienza fantastica! Grazie alla guida di VulcanicaMente abbiamo esplorato i nostri sensi e ci siamo relazionati con gli altri in modo molto più attento e presente, sviluppando un profondo senso di fiducia, condivisione e gratitudine”.

- Valentina, Italia 🇮🇹

“L'intero progetto è stato un viaggio sensazionale, un modo per focalizzarmi, per riflettere sull'esistenza, per osservare e sentire le interazioni e gli input dell'ambiente con i miei sensi”. - Giorgos, Grecia 🇬🇷

“Il workshop è stato un piccolo seme per continuare ad approfondire queste questioni e costruire un mondo migliore”. - Pablo, Spagna 🇪🇸

“Non era ciò che mi aspettavo ma si è rivelato essere ciò di cui avevo bisogno. Ho capito che l'autoempatia si migliora con la pratica e apre la porta dell'autoguarigione”.

- Katerina, Grecia 🇬🇷

“Ho avuto l'opportunità di prendere maggiore coscienza del mio rapporto con la tecnologia e del modo in cui mi condiziona, di quanto si è distratti quando si usa la tecnologia e di come è diverso, invece, nella natura, dove ho sentito una riconnessione con i miei sensi. Mi ha aiutato molto per capire come apprezzare le piccole cose (come i suoni mentre si cammina nel bosco), come prestare attenzione a colori e odori e a come sentirsi davvero in pace in un ambiente appropriato”. - Jesus, Italia 🇮🇹

“L'intera esperienza è stata abbastanza interessante, poiché mi ha dato un nuovo approccio alla vita, la meditazione. Uno dei motivi per cui mi è piaciuta molto è che è avvenuta nella natura”. - Chryssanthi, Grecia 🇬🇷

“È stata un'esperienza molto profonda, emotiva e appagante. Sono molto grata per quello che mi avete insegnato, per l'attenta preparazione delle attività e per avervi conosciuto. Create consapevolezza e il desiderio di essere delle persone migliori!”.

- María, Spagna 🇪🇸

“Mi sento più capace di sviluppare pensieri positivi e di godere dei momenti belli della mia vita quotidiana. Soprattutto, mi sento felice di esplorare e di imparare di più su me stessa”. - Nefeli, Grecia 🇬🇷

“Ho amato ogni singolo minuto, soprattutto, l'opportunità di una profonda connessione con la natura. Oggi, dopo quasi tre mesi dal workshop, sento ancora pace e gioia nella mia vita”. - Pilar, Spagna 🇪🇸

Collaboratori



CARLOS BUJ coordina corsi di educazione ambientale da quattro anni. Ha coordinato il training course internazionale *Dis-connect!* sulla mindfulness come strumento per superare la dipendenza dagli schermi e attualmente coordina il progetto europeo *Mind your Mind: Sinergie tra mindfulness e metodi educativi basati sulla natura*. Segue il corso di Fritjof Capra *The systems view of life*, per acquisire gli strumenti concettuali necessari a capire la natura dei nostri problemi sistemici. Inoltre, ha seguito un corso di meditazione Vipassana intensivo di dieci giorni.

ELENI KARDAMITSI è specializzata nell'empowerment dei giovani verso la cittadinanza attiva, scoprendo il loro potenziale e creando reti di lavoro. Le sue aree di competenza sono l'educazione non formale, lo sviluppo personale attraverso l'arte e l'empowerment femminile. Utilizza la mindfulness come strumento per aiutare i giovani a connettersi con se stessi.



SARA MARZO ha esperienza nella pratica di mindfulness e meditazione, grazie alla collaborazione con diverse organizzazioni del settore come *World Peace Initiative Foundation* e *Sangha del Salento*. Pratica meditazione zen e ha introdotto tecniche di meditazione nella sua organizzazione e nelle attività a contatto con i giovani, sia a livello locale che internazionale.

NUANE TEJEDOR si concentra sulla crescita personale in connessione con la Terra. Si è formata in Asia su meditazione e yoga e ha approfondito gli insegnamenti basati sulla natura e di ecologia profonda attraverso la saggezza indigena d'America e Oceania. Combina i suoi studi di antropologa, educatrice sociale e aiuto internazionale con profonde pratiche di trasformazione apprese in tutto il mondo. Ha lavorato nell'organizzazione delle attività locali in Spagna per questo progetto.



IOANNA SKAL TSA combina i suoi studi ambientali e pedagogici per organizzare attività e workshop in spazi sia interni che esterni. Lavora sulle competenze trasversali e lo sviluppo personale, usando la mindfulness come un modo per esplorare e connettersi con se stessi, con gli altri e con la natura.

MICHALIS CHATZIS si concentra sullo studio delle neuroscienze, della cognizione incarnata e dell'interazione mente-corpo con una prospettiva qualitativa. Attraverso le pratiche mindfulness e la loro relazione dinamica con la pratica basata sull'evidenza, propone il percorso della finestra aperta della probabilità e della consapevolezza del momento presente come utile compagno nella turbolenta e vivida vita dei giovani.



Ringraziamenti

Grazie a tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di *Mind your Mind* e, in particolare, di questo libro

YOUTH WORKER

Italia:

Hanna Urbanovich
Sara Chandana Benegiamo
Matthew Bradman
Michele Nuzzolese

Grecia:

Eleni Kardamitsi
Ioanna Skaltsa
Michalis Chatzis
Myrto Zarokosta

Spagna:

Elena Kragulj
Nuane Tejedor
Adrià Sonet
Sandra Romero
Kate Curtis

PARTECIPANTI ALLE ATTIVITÀ LOCALI

Italia:

Jesus Miguel Gonzales, Chiara Marcucci,
Carlo Greco, Valentina Zammarano,
Camilla Bianco, Matteo Settembrini,
Karina Popa

Grecia:

Aliki Alexopoulou, Giorgos Georgakis,
Katerina Dalamara, Maria Kapsokefalou,
Marieta Xera, Matina Mathiou, Nayia
Xindaropoulou, Nefeli Karachaliou,
Tasos Dafnomilis, Tzeni Geroulanou,
Vasileia Chronopoulou

Spagna:

Fermín Martín Victoria Aragües, Maria
Jose Bermejo, Jorge Rabanete, Ángela
Flórez, Palmira, Iván Fernández, Catalina
Pinilla, Cristina Blanco, Cristina de Pablo,
Catherine Dubedout, Leticia Romeo, Luis
Arenas, Magdalena Sancho, Inma Sanz,
Carmen López, Manena Sancho, Yolanda
Garcia, Rafael López, María Segarra,
Esther Toran, Eva Torres, Pablo Aparicio,
Luis Arenas, Gonzalo Fanlo, Kerry
Walker, Victoria Aran, Mar Barba

Informazioni sulle organizzazioni



Viaje a la Sostenibilidad

Viaje a la Sostenibilidad

è un'organizzazione no-profit fondata nel 2012 con sede a Saragozza. La sua filosofia è in armonia con turismo sostenibile, bioedilizia, permacultura, mindfulness, imprenditorialità rurale ed economia sociale. Propone attività educative e culturali a giovani e adulti, sia a livello locale che internazionale: incontri, corsi, cicli di film, workshop nel fine settimana, campi di lavoro, corsi di formazione online (formacionsostenible.org) e molto altro.

w: viajealasostenibilidad.org | m: contacto@viajealasostenibilidad.org



Vulcanicamente

è un'associazione no-profit fondata da quattro giovani donne a Lecce, nata come piattaforma aperta per offrire opportunità di mobilità giovanile in Europa, informazioni, apprendimento interculturale e intergenerazionale. *VulcanicaMente* lavora a livello locale e internazionale implementando iniziative educative e progetti europei. Grazie alla collaborazione con *World Peace Initiative Foundation*, ha iniziato a introdurre pratiche di meditazione e mindfulness tra i membri, nella comunità locale, nel *Relax and meditation club* e in progetti europei Erasmus+.

w: vulcanicamente.it | m: vulcanicamente.info@gmail.com

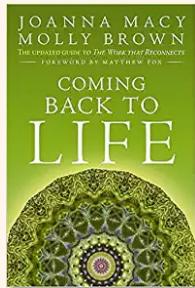


Hellenic Youth Participation

è un'organizzazione giovanile di Atene che promuove l'empowerment e l'apprendimento permanente attraverso progetti di educazione non formale. *HYP* è attiva a livello locale, nazionale, europeo e globale per fornire a giovani, youth worker ed esperti opportunità per formarsi, scambiarsi buone pratiche e applicarle nelle comunità locali. La natura e la mindfulness sono parti importanti del nostro lavoro locale con i giovani, nel tentativo di portare le persone più vicino alla natura e a se stessi nelle grandi città.

w: hellenicyouthparticipation.com | m: info@hellenicyouthparticipation.com

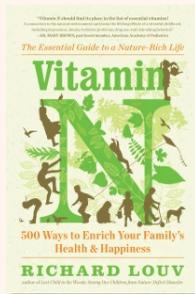
Ulteriori Risorse



Coming Back to Life

di Joanna Macy e Molly Brown. 2014

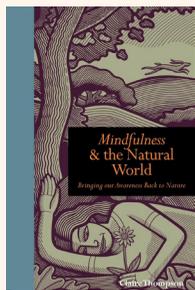
Crisi globali sempre più profonde ci circondano. Siamo turbati dai cambiamenti climatici, l'avanzata dell'estrema destra, l'incertezza del futuro... Per questo, molti cadono in preda alla disperazione, sebbene si sentano chiamati a rispondere alle minacce alla vita sul nostro pianeta. Il libro offre metodi per il lavoro in gruppo facili da usare, che influiscono profondamente sulla mentalità delle persone, sulla loro capacità di agire nel mondo e di liberarsi dell'insensibilità al dolore (e alla gioia) in cui molti sono caduti per superare i tempi difficili in cui viviamo.



Vitamin N

di Richard Louv. 2016.

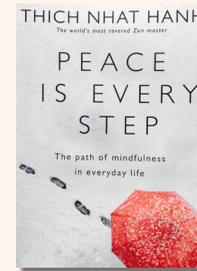
"N" sta per "natura", il rimedio efficace per connettersi immediatamente con l'energia e la gioia del mondo naturale attraverso 500 attività, decine di siti web informativi, numerosi consigli pratici e dozzine di saggi che fanno riflettere. È una guida completa e pratica per tutta la famiglia e l'intera comunità. È una dose di pura ispirazione, che ci ricorda che osservare le stelle o fare una passeggiata nei boschi è tanto esilarante quanto essenziale, a tutte le età.



Mindfulness & the Natural World, Bringing Our Awareness Back to Nature

di Claire Thompson. 2014

Mindfulness & the Natural World esamina cosa significa connettersi con la natura e come, dalla natura, possiamo imparare a essere più consapevoli nella vita quotidiana attraverso brevi e semplici esercizi da svolgere individualmente. Attraverso aneddoti personali e comprovate intuizioni, rivela come una più profonda consapevolezza del mondo naturale sia la chiave che ci ispira a prenderci cura della natura e a proteggerla.



Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life

di Thich Nhat Hanh

Scritto in modo semplice e diretto, questo libro contiene testimonianze, meditazioni, aneddoti e storie personali dell'esperienza di Nhat Hanh come attivista per la pace, insegnante, e guida di comunità. Partendo dal punto in cui il lettore si trova al momento (in cucina, in ufficio, in auto, al parco), dimostra come la presenza meditativa profonda sia immediatamente disponibile. Gli esercizi che Nhat Hanh propone permettono di accrescere la consapevolezza del proprio corpo e della propria mente attraverso la respirazione cosciente, in grado di apportare gioia e pace all'istante. Nhat Hanh mostra anche come essere consapevoli delle relazioni con gli altri e del mondo intorno a noi, della sua bellezza, ma anche dell'inquinamento e delle ingiustizie. Le pratiche, solo apparentemente semplici, ci incoraggiano a lavorare per la pace nel mondo e per supportare la pace interiore nella creazione di una mente consapevole.



Salto-youth.net

È un sito web molto utile per youth worker e organizzazioni in cui sono disponibili diverse risorse.

European Training Calendar permette di cercare training e seminari organizzati da SALTO, Agenzie Nazionali Erasmus+ e ONG in ambito giovanile.

Toolbox for Training contiene migliaia di strumenti, idee e attività per lo youth work.

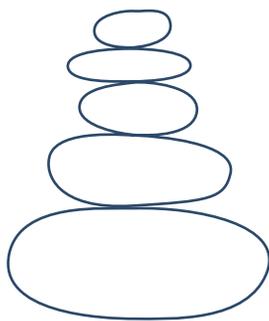
Atlas Partner Finding dà accesso a migliaia di progetti per i giovani per creare partenariati vincenti e candidarsi ai progetti Erasmus+.



Mindandnature.site

offre tutti i contenuti del progetto a supporto di questo libro, tra cui:

- video esplicativi delle attività;
- versioni PDF del libro in inglese, greco, italiano e spagnolo;
- foto e risorse aggiuntive.



*Visita il sito web del progetto
MindandNature.site
per accedere ai video delle attività e
ai contenuti aggiuntivi.*