

# Meditate bimbi Così il relax diventa un gioco di famiglia

VERA SCHIAVAZZI

**P**ERSEGUITATI dalle nonne ("questo bambino è troppo agitato", assillati dalla ricerca di posti tranquilli, esasperati da serate guerresche, stiamo per rivolgerci a uno specialista. Ma potrebbe essere inutile. Un quarto d'ora di meditazione, tecnica antica e ricca di padri, servirà a rendere i nostri figli, o quanto meno quelli dai 4-5 anni in poi, più attenti e creativi. E allora perché non provarci, se è vero che nella meditazione, come nello yoga, occorrono guide attente, ma se è altrettanto vero che anche una madre, un padre, un nonno, possono aiutare qualunque giovanissimo principiante a "Giocare a rilassarsi", come titola l'ultimo libro sul tema, quello che Urrà Feltrinelli manderà nei negozi il 28 gennaio e che — a differenza di molti altri — è scritto da due autrici nostrane, Marina Panatero e Tea Pecunia.

«Proprio come per gli adulti, meditare è quasi impossibile senza essere guidati a farlo — spiega Paola Roglio, che nei suoi corsi per diventare insegnante si è cimentata con questa pratica oltre che con lo yoga e che ora fa parte dell'associazione Asd Yoga Lakshmi, a Torino — Ma i bambini alle soglie delle elementari hanno una grande faci-

lità a lasciare da parte tutto ciò che accade intorno a loro e a entrare in contatto con se stessi, il che è poi l'essenza di quello che si cerca meditando. Per questo è bene agire con gruppi di piccoli, da almeno cinque a nove o dieci, e tenere dei tempi anche abbastanza brevi, come dieci o quindici minuti, perché per i bambini può essere difficile tornare rapidamente allo stato di prima. E con i più piccoli si può invece insegnare la semplice concentrazione, cioè l'atto che viene prima, imparando per esempio a colorare senza badare a tutto il resto». In pochi minuti, per curiosità o per lo stimolo che deriva da una persona adulta, ogni bambino può sedersi in silenzio, sopra un tappeto o senza, chiudere gli occhi e iniziare a staccarsi dai pensieri esterni che, va detto, sono piuttosto pochi intorno ai 5 anni, mentre più tardi tendono a confrontarsi con la scuola, il gruppo della classe e molti altri problemi non dissimili dai nostri.

Ma meditare, cioè abbandonare tutto quanto sta avvenendo al di fuori, assumendo una posa costante e restandoci per un certo tempo, può servire a scacciare le ansie da iperattività o da comportamento aggressivo nei bambini. Come Marina Panatero e Tea Pecunia spiegano: «Con "Giochiamo a rilassarsi" abbiamo provato a scrivere un saggio-manuale nel tentativo di raccontare come ci

È l'ultimo rimedio contro l'irrequietezza: un quarto d'ora al giorno di concentrazione

Un manuale che uscirà alla fine del mese indica la strada per ritrovare l'armonia con i piccoli

Si può fare in qualsiasi luogo, anche camminando. E ci sono audio che aiutano

si può concedere una pausa dall'azione, e in quel pur breve lasso di tempo stabilizzare l'attenzione», raccontano le autrici. Ma è davvero possibile coinvolgere i bambini in una pratica che per moltissimi adulti ha anche, o forse soprattutto, una matrice spirituale? «È vero, la meditazione è stata a lungo associata a un ambito spirituale, ed è indubbio che quello è stato il terreno d'origine, tuttavia negli ultimi decenni è stata inserita in altri contesti e, visti i benefici che apporta, si è guadagnata l'attenzione di sempre più persone, tra cui psicologi e neuroscienziati che ne hanno avvalorato l'efficacia. Non esiste un unico approccio meditativo, bensì una molteplicità di pratiche, alcune delle quali consistono nel focalizzare l'attenzione e altre, al contrario, nell'ampliarla». Controprova: «A volte si pratica nell'immobilità, altre in movimento; è stata perfettamente adattata al nostro mondo contemporaneo e alle esigenze di ciascuno (anche nei tempi: bastano 10 minuti al giorno!)». A che cosa serve, concretamente? «Meditare serve ai più piccoli a conoscere le proprie potenzialità. Sia quando, paradossalmente, stanno subendo un atto di bullismo sia quando stanno pensando di farlo». Il capitolo più concretamente utili del libro è l'ultimo, quello che spiega dove, come e quando praticare la meditazione, se

è possibile farlo in un'aula scolastica (sì, è la risposta), o con i propri figli, in quale momento e per quanto tempo. Come spiega Claudia Porta, blogger e meditatrice in Provenza, il segreto è coinvolgere: «Mio figlio Leonardo mi si è avvicinato in terrazza e mi ha chiesto se stavo meditando. Continuava a muoversi, impedendomi di farlo. Gli ho proposto di fare concentrazione insieme, sulla piccola fiamma di una candela, per soli 3 minuti». Ed è stato l'inizio.

Altre meditazioni che coinvolgono l'intero nucleo, come quelle fatte ogni estate nel campo buddista per famiglie di Amavati, in Inghilterra, sono disponibili anche in audio: Luca Rossi, Alessandra Pollina e Laura Valenti ne hanno preparato una versione ([www.saddha.it/meditazioni-guidate-per-bambini-e-ragazzi/](http://www.saddha.it/meditazioni-guidate-per-bambini-e-ragazzi/)) "semplice e fruibile", anche se si tratta di versioni più contemplative di quelle nostrane. E Elisa Cappelli, anche insegnante di yoga, spiega che «meditare è un modo di stare bene da soli, un'ottima ragione per inserire questa pratica nell'educazione delle scuole, come sta già avvenendo in molti altri paesi. Può voler dire, anche in maniera amatoriale, e cioè in famiglia, insegnare a riprendere contatto col proprio corpo e la propria emotività e col silenzio. Nulla va perduto: anche da adulti, molti tra di loro lo ricorderanno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

