

**ISTITUTI COMPRENSIVI  
“MARGHERITA HACK” “RITA LEVI MONTALCINI”**

## **INCONTRI DI BENESSERE PSICOFISICO**

**Progetto Gaia-Kirone: Programma di educazione alla salute globale e alla consapevolezza psicofisica**  
*Finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e con il patrocinio dell'Unesco*

### **DOCUMENTAZIONE**

**6 INCONTRI DA FEBBRAIO 2018**  
**Dalle ore 16,45 alle ore 18,45**

**SCUOLA DELL'INFANZIA ELVE FORTIS DE HIERONYMIS VIA FARA, 23**  
**SCUOLA DELL'INFANZIA SABIN VIA FARA, 80**



*Negli incontri di Benessere Psicofisico del Progetto Gaia-Kirone si sperimentano tecniche dolci di consapevolezza psicosomatica, lavoro sul corpo, energetica, respirazione e meditazione utili per migliorare lo stress, l'ansia e la depressione, che appesantiscono il cuore, creano tensione nervosa e muscolare e ci tolgono il piacere di vivere. Numerose ricerche scientifiche confermano l'efficacia di queste tecniche per il miglioramento dello stress, dell'ansia e della depressione. Negli Incontri di Benessere Psicofisico si prende consapevolezza dei propri blocchi psicosomatici e si impara a trasformarli, attingendo dalle nostre risorse positive. Quando la mente si libera, il corpo si rilassa e ricomincia il piacere di vivere.*

Il laboratorio è stato condotto da:

*DR.SSA MICHELA MONICA ADILETTA*

TITOLO DI STUDIO: Laurea in Scienze e tecniche psicologiche delle relazioni di aiuto; Insegnante Formatrice Progetto Gaia-Kirone Educazione alla Consapevolezza Globale e alla Salute Psicosomatica; Insegnante Yoga per bambini e adolescenti metodo Giocayoga®; Insegnante scuola dell'infanzia.

*ANTONELLA RAINERI*

TITOLO DI STUDIO: Insegnante Formatrice Progetto Gaia-Kirone Educazione alla Consapevolezza Globale e alla Salute Psicosomatica; Insegnante Yoga per bambini e adolescenti metodo Giocayoga®; Insegnante scuola dell'infanzia.

## PREMESSA

Il Progetto Gaia-Kirone è stato sviluppato per contribuire alla risoluzione dei grandi problemi dei bambini e dei giovani in età scolare, e anche per rispondere alle necessità educative di una società sempre più globalizzata. Potrebbe sembrare un progetto pretenzioso con obiettivi che puntano molto in alto, ma deve diventare per noi una sfida educativa per dare a tutti gli alunni la possibilità di crescere in modo sereno e di conseguenza riuscire a sviluppare le proprie potenzialità. Per vincere questa sfida c'è bisogno di un lavoro sinergico di tutti i docenti, non solo della stessa scuola ma dei diversi ordini.

Seguendo le modalità stabilite lo scorso anno scolastico si è deciso di proporre ai docenti l'esperienza de *“la consapevolezza di Sé come base per lo sviluppo della dignità umana e della responsabilità di cittadinanza globale, per il miglioramento del benessere psicofisico e “dell'intelligenza emotiva” e per stimolare nei giovani un ruolo attivo e creativo nella realizzazione di una società più consapevole e sostenibile”* (tratto dal protocollo GAIA-KIRONE). Siamo convinte che la modalità migliore sia sempre quella di vivere in prima persona l'esperienza che successivamente potrà essere portata all'interno della propria scuola e della propria classe.

Inoltre non è da sottovalutare l'importanza che più docenti verranno formati, più alunni riusciremo a coinvolgere nelle attività di educazione alla consapevolezza e alla salute globale, riuscendo così a raggiungere le finalità del Progetto Gaia-Kirone. Progetto che ha come obiettivo quello della promozione di un programma educativo che ponga al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta e che dia le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

Qui di seguito la documentazione della modalità organizzativa e dei contenuti proposti ai docenti nei sei incontri.

## SCHEMA DEGLI INCONTRI

Per impostare le attività si è fatto riferimento al Protocollo del Progetto Gaia Kirone.

Lo schema dei quattro moduli è stato organizzato con una modalità tale da renderlo funzionale al percorso di 6 incontri e non di 12: primo modulo SPERIMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA INTERIORE; secondo modulo CONSAPEVOLEZZA CORPOREA (ENERGETICA); terzo modulo CONSAPEVOLEZZA DEI BLOCCHI E INTELLIGENZA EMOTIVA; quarto modulo CONSAPEVOLEZZA E SOSTENIBILITA' GLOBALE;

Ogni incontro è formato da una serie di momenti qui di seguito riassunti:

- 1. PRESENTAZIONE DELL'ARGOMENTO:** il docente all'inizio di ogni incontro propone il tema che verrà sviluppato nell'incontro stesso. L'argomento può essere semplicemente la spiegazione delle pratiche che saranno sperimentate o un tema principale attraverso una spiegazione teorica o presentando del materiale multimediale: video, articoli, testi ecc.
- 2. PREPARAZIONE – ATTIVAZIONE:** attraverso le pratiche di “esplorazione del corpo” o “body scan”, gli esercizi di energetica, di suono e di movimento si attiva la percezione corporea interna, che prepara e aiuta ad approfondire l'esperienza della consapevolezza di sé.
- 3. CONSAPEVOLEZZA DI SE':** questo momento costituisce il punto più importante del lavoro in cui si sperimenta uno spazio di consapevolezza interiore, presente, silenziosa, delicata e rilassata. In questo stato di nel cervello e nel sistema PNEI (psiconeuroendocrinoimmunitario) avvengono positivi cambiamenti che portano a miglioramenti nella sfera cognitiva e psicofisica.
- 4. RICONOSCIMENTO - COMPrensione** (da *cum prehendere*: prendere in Sé): Questa semplice pratica di focalizzare la consapevolezza porta grandi risultati in brevissimo tempo! Nella parte

finale delle pratiche di mindfulness, ma anche degli esercizi di energetica e di body scan, si invitano partecipanti a prendere maggiore consapevolezza e riconoscere le qualità profonde dell'esperienza del momento, ad esempio: *“Sentite la qualità e le sensazioni che emergono in questo momento di consapevolezza interiore: le sensazioni profonde o le emozioni che sentite di voi”*, *“Senti lo spazio di silenzio (o pace, leggerezza, apertura, libertà ecc.) che si è creato questo istante”*, *“Senti il tuo campo”*, *“Senti tutta la stanza”*, *“Senti di essere parte del gruppo.”*

E normalmente i partecipanti esprimono valori come: pace, silenzio, integrità, amorevolezza, pienezza, ecc... Si invitano i partecipanti a sentire dove risuona fisicamente e a sviluppare una differente percezione del tema iniziale, passando dalla comprensione di “testa” all’”essere”.

Come un vissuto diretto, sentito e riconosciuto dentro di se. Al termine delle esperienze di consapevolezza si cerca di sviluppare “il senso di unità del gruppo”, l’empatia, la comunicazione, la cooperazione basi di un reale senso di cittadinanza e di consapevolezza globale.

**5. CONDIVISIONE E REALIZZAZIONE:** sviluppare la capacità di esprimere se stessi, di manifestare i propri vissuti efficacemente e un esercizio essenziale per sviluppare l’“intelligenza emotiva” delle persone, base della capacità di relazionarsi e socializzare in modo funzionale, competenza necessaria per ogni persona al fine di esprimere le proprie potenzialità nel contesto sociale in cui vive. Questi semplici momenti di condivisione permettono di imparare a vincere la timidezza e la vergogna, a superare la paura delle critiche, a trovare le giuste parole e le espressioni che realmente al proprio sentire, al fine di condividere e dare valore ai propri vissuti.

Le esperienze e le comprensioni condivise si realizzano e si concretizzano in disegni, lavori, temi individuali o di gruppo secondo una logica di cooperative learning.

## 1° INCONTRO

### **INIZIARE A SPERIMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ**

#### **Tappe presentazione**

Il progetto Gaia-Kirone è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica, sviluppato per rispondere alle necessità educative di una società sempre più globale.

GAIA è il nome della Terra.

KIRONE deriva dal mito di Kirone, il grande saggio dei centauri greci. Figlio di dei, corpo da cavallo e tronco umano, anima immortale, simbolo del guaritore non perfetto consapevole dei suoi limiti ma consapevole del suo valore che può aiutare gli altri. Il più erudito fu considerato padre delle scienze, della medicina, dell’erboristeria delle arti e della cura.

#### **Come si è svolto:**

- Richiesta Unesco per accreditamento.
- In ogni incontro della durata di due ore sono state proposte due lezioni. Il protocollo, che invece verrebbe svolto nelle scuole, prevede 12 incontri di 1 ora, noi abbiamo fatto la scelta per i docenti di concentrarle in 6 incontri. Abbiamo svolto questa esperienza insieme...osservando ciò che c’è...imparando a portare attenzione all’esperienza interna così come accade...nel qui e ora...senza giudizio.
- Cos’è la mindfulness.
- Cos’è la mindfulness psicosomatica.
- Ad ogni incontro compilazione del foglio firma per la presenza.
- Al termine del ciclo di incontri è stato compilato in questionario di gradimento anonimo

- La documentazione del Progetto è stata di fondamentale importanza per dare una validazione statistica e scientifica all'intero progetto e per documentare i risultati finali al Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e alla Federazione Italiana Club e Centri UNESCO.
- Diploma UNESCO e attestato di partecipazione e attestato di partecipazione degli istituti scolastici al fine di documentare il numero delle ore svolte.

**Inoltre per il prossimo anno scolastico:**

- chi vorrà si potrà iscrivere al percorso formativo, che si svolge con: 28 lezioni on-line da fare a casa e 3 giorni presso Villa Demidoff al Villaggio Globale, a Bagni di Lucca.
  - chi vorrà potrà proporre il percorso con noi come formatori, ma non proporlo ai ragazzi.
- **Video Gaia:** PRESENTAZIONE GENERALE DEL PROGETTO
  - **Preparazione:** Tecniche facilitate 5 vocali, si è svolto, in piedi, chi ha voluto poteva chiudere, gli occhi sentire il respiro...piacevole o spiacevole...aperto o chiuso...senza giudizio...ma semplicemente prenderne consapevolezza ...poi fare le vocali A, E, I, O e U con un lungo suono-respiro e sentire la vibrazione nel corpo. Al termine si è ascoltato la vibrazione che permane nel corpo anche dopo l'emissione del suono e successivamente si è entrati nel silenzio.  
Abbiamo invitato i partecipanti a verbalizzare e condividere con il gruppo le sensazioni provate.
  - **Consapevolezza:** si è sperimentata la prima pratica di consapevolezza mindfulness ascoltando il respiro del corpo. Le colleghe hanno scelto se fare l'esperienza da sedute o distese. 30 minuti.
  - **Riconoscimento:** verso il termine della mindfulness si è posta l'attenzione sull'esperienza del momento, positiva o negativa, senza giudizi, e sul cercare di sentire tutta la stanza e il gruppo (campo).
  - **Realizzazione:** abbiamo invitato i partecipanti a condividere l'esperienza, suddividendo il gruppo in coppie, seduti uno di fronte all'altro ...ascoltando senza giudizio...sentendo se le parole o le emozioni espresse dagli altri hanno risuonato anche dentro di noi.





## 2° INCONTRO CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E SALUTE GLOBALE

### L'incontro si è svolto attraverso queste tappe:

**ASSAGGIARE LE UVETTE:** si sono invitate le persone a seguire le indicazioni della voce guida...ad occhi chiusi senza sbirciare...viene posata un'uvetta sul palmo della mano si invita a toccarla...annusarla...metterla in bocca e farla roteare...sentire il sapore il gusto che viene rilasciato...masticarla...riconoscere cosa si è mangiato. Condividere con il gruppo sensazioni provate.

- **Consapevolezza:** si è sperimentata la mindfulness come pratica di consapevolezza di Sé e del respiro ad occhi chiusi e ponendo attenzione al silenzio.
- **Video Gaia:** LA SALUTE PSICOFISICA E TRE CERVELLI
- **Preparazione:** in piedi, sparsi per la stanza si sono invitati i partecipanti a creare insieme uno spazio di presenza fluidità sperimentando gli esercizi di energetica dolce, il grounding (contatto con la terra radicamento), le aperture e al termine si è sperimentato il respiro globale (fontana). Si sono condivise in gruppo le tensioni, le difficoltà e le aperture sperimentate durante gli esercizi.

*Gli esercizi di energetica sono una "esplorazione dinamica del corpo", un "body scan attivo", e portano consapevolezza del corpo e delle sue energie fluide o bloccate. Chiamiamo "energia" la semplice sensazione corporea interna (scientificamente energia elettromagnetica, elettroencefalografica, ecc.), che sentiamo fluire nel corpo e che nel tempo diventa sempre più sensibile e intensa dandoci il senso energizzante e piacevole dello scorrere della vitalità nel corpo. Nelle antiche medicine tradizionali sostenute dall'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, questi esercizi erano chiamati "pratiche di lunga vita".*

- **Consapevolezza:** i partecipanti dopo la pratica di consapevolezza hanno, per la prima volta, attivato il percorso del disegno psicosomatico. Ai partecipanti si è suggerito di ascoltare le sensazioni "cromatiche" interne e la loro espressione "reale" (no simboli o sogni). Seduti si è entrati nella pratica di consapevolezza mindfulness.

Il conduttore durante le pratiche di consapevolezza o body scan psicosomatico, ha suggerito ai partecipanti di percepire il corpo e le emozioni in termini di colore e/o forma.

- **Riconoscimento:** verso il termine della mindfulness si è posta l'attenzione sulle sensazioni interne, piacevoli o spiacevoli, e, al termine si è stata focalizzata sul cercare di sentire tutta la stanza e il gruppo (campo).
- **Condivisione:** al termine, in cerchio, si è condiviso l'esperienza delle tensioni e dei rilassamenti nel corpo.
- **Realizzazione:** si sono invitati i partecipanti a fare il disegno psicosomatico su fogli A4, con pastelli a cera e specificando che:
  - Non è un compito artistico.
  - Non è un test psicologico proiettivo e quindi non verrà interpretato e commentato come tale.
  - Il disegno è un momento di estrema delicatezza che permette l'espressione della creatività solo quando si sviluppa in uno spazio di libertà e di NON giudizio.
  - Disegnare quello che si sente dentro usando tutto il foglio o anche più fogli. Iniziare facendo una silhouette del corpo come la si sente e poi riempiendola con le sensazioni sperimentate.
  - Ricordare che le sensazioni positive e negative sono entrambe importanti e devono essere accolte e disegnate.
  - Si invitano i partecipanti a trovare il colore che più si avvicina alla propria sensazione interiore: quando i colori sono associati a sensazioni o ad emozioni è utile scrivere a fianco, nello stesso colore, l'emozione collegata.
  - Il conduttore ascolta le sensazioni e le emozioni che nascono dai disegni, non giudica mai il disegno! Ogni disegno va bene com'è.
  - Se un disegno dà una sensazione spiacevole o piacevole, si chiederà alla persona di spiegare le sue sensazioni riguardo a quanto disegnato.

Al termine si invitano i partecipanti a mostrare in cerchio i loro disegni e a dare una valutazione positiva della varietà e delle differenti modalità di espressione, ricordando che con il tempo e la pratica, diventeranno sempre più consapevoli ed esprimeranno sempre meglio le proprie emozioni.





### 3° INCONTRO CONSAPEVOLEZZA CORPOREA (ENERGETICA)

**L'incontro si è svolto attraverso queste tappe:**

si spiegano che le tensioni nel corpo “bloccano” le nostre energie vitali e si impara a scioglierle migliorando la salute e la consapevolezza di noi stessi.

- **Consapevolezza:** si sono sperimentati gli esercizi di energetica attiva più dinamici che ci hanno portato a sentire meglio il nostro corpo in una dimensione più dinamica e fluida.
- **Condivisione:** si è condivisa l'esperienza vissuta, si è chiesto se qualcuno ha provato a casa, se in questa settimana hanno notato dei cambiamenti e se hanno posto più attenzione al respiro.
- **Preparazione:** si sono sperimentati gli esercizi di energetica forte dicendo il proprio nome con forza e dignità aggiungendo “non permetterò a nessuno di farmi male. Io mi so difendere”. Prima di riaprire gli occhi si invitano i partecipanti a sentirsi parte del gruppo.
- **Consapevolezza:** Si è andate più in profondità nell'esplorazione del corpo in movimento ascoltando le sensazioni positive o negative e soprattutto cercando di percepire i blocchi, le zone di tensione o di dolore che trattengono le energie, le sensazioni del corpo. *Queste pratiche se vengono fatte con una minima regolarità aiutano questi blocchi, queste tensioni a sciogliersi e quindi contribuiscono a una percezione più globale e integra dell'essere umano e della nostra salute psicofisica.*
- **Riconoscimento:** durante la mindfulness si è posta l'attenzione sulle tensioni ma soprattutto sul senso di forza fisica e interiore e la maggiore stabilità e centratura che si sono attivate.
- **Condivisione:** al termine si è condiviso in cerchio l'esperienza evidenziando il proprio rapporto con la forza-dominanza o la delicatezza-protezione e la necessità del loro equilibrio.



## 4° INCONTRO CONSAPEVOLEZZA DEI BLOCCHI E INTELLIGENZA EMOTIVA

**L'incontro si è svolto attraverso queste tappe:**

imparare a riconoscere le emozioni dentro di noi, esprimerle e condividerle è alla base dell'Intelligenza Emotiva, della relazione e della socializzazione. Le emozioni spesso sono inibite e bloccate (alessitimia), ma con la consapevolezza e l'esplorazione psicosomatica è possibile liberarle e riaprire il cuore.

- **Video Gaia:** EMOZIONI E INTELLIGENZA EMOTIVA
- **Preparazione:** si è formato il cerchio iniziando con il “body scan psicosomatico” invitando i partecipanti a percepire i blocchi e a descriverli come sensazioni (forma, luminosità, materiale, colore, ecc.). Si sono condivise le sensazioni nel momento in cui si svolgeva l'attività, ad occhi chiusi in gruppo, mentre si sperimentava il body scan psicosomatico. Si è ricordato di memorizzare le sensazioni che poi sarebbero stati disegnati.
- **Consapevolezza:** si entra nella pratica di consapevolezza mindfulness.
- **Riconoscimento:** al termine della mindfulness si sono invitati i partecipanti ad osservare e accettare con distacco le sensazioni e le emozioni (piacevoli e spiacevoli) che hanno sperimentato su di sé e a sentire di essere parte del gruppo che condivide le emozioni proprie e altrui (campo).
- **Realizzazione:** si sono invitati i partecipanti a fare il disegno psicosomatico.
- **Condivisione:** al termine ognuno ha condiviso le proprie sensazioni ed emozioni in modo da generare risonanza, empatia e coesione tra i membri del gruppo.





## 5° INCONTRO CONSAPEVOLEZZA DEI BLOCCHI E INTELLIGENZA EMOTIVA CONSAPEVOLEZZA E SOSTENIBILITA' GLOBALE

**L'incontro si è svolto attraverso queste tappe:**

body scan psicosomatico, consapevolezza mindfulness, esercizio "essere un albero" disegno.

- **Video Gaia: IL GRANDE CERCHIO DELLA VITA**
- **Preparazione 20 minuti:**
  1. Si è iniziato con il "body scan psicosomatico" invitando i partecipanti a percepire i blocchi nelle varie parti del corpo come sensazioni ed emozioni (forma, colore, ecc.). Si sono condivise le sensazioni sul momento, ad occhi chiusi in gruppo, mentre si è sperimentato il body scan psicosomatico.
  2. Video su Gaia: Si espongono gli argomenti del video, si spiega la Terra-Gaia come rete di relazioni ecologiche tra tutti gli essere viventi, il "grande cerchio della vita", il senso della natura e i valori profondi comuni a tutti gli esseri viventi.
  3. Si è iniziato col radicamento e con una leggera mindfulness, poi si è sperimentata la pratica "dell'Albero della Vita" ponendo attenzione alle radici, ai rami e al fiore.
- **Consapevolezza:** si è entrati nella pratica di consapevolezza mindfulness.

- **Riconoscimento:** al termine della mindfulness ci si è focalizzate sul senso di connessione e armonia con la Terra e con la rete che connette ogni essere vivente e tutti i partecipanti (campo).
- **Realizzazione:** si è disegnate sé stesse come l'Albero che si è percepito nell'esercizio.
- **Condivisione:** al termine si è condiviso in cerchio l'esperienza di essere albero, il disegno, le sensazioni vissute, il senso di sentirsi parte della Terra e del grande cerchio della vita.

### **ESERCIZIO: “L’ALBERO DELLA VITA”**

*L'esercizio si fa in piedi, dopo un breve body scan, occhi chiusi...sentiamo il respiro...l'aria che entra e che esce dal naso...seguiamo il flusso dell'aria che sale e scorre fino alla testa...ora l'aria scorre nella gola e arriva al petto...sentiamo anche la parte posteriore colonna, scapole schiena...testa, gola petto respirano insieme...senti il respiro nelle braccia fino alle mani... ora scendete fino alla pancia...sentite il respiro nella pancia...ora scendete nelle gambe fino ai piedi.....adesso sentiamo tutto il corpo dalla cima della testa fino alla punta dei piedi...sentiamo tutto il corpo, tutto il corpo che respira...anche la pelle respira...chiediamo ai partecipanti di sentirsi un albero con le gambe-piedi come radici nella Terra, con il busto come tronco, le braccia come rami le mani come foglie aperte verso il cielo, e con la testa come bocciolo che poi si apre e si illumina di luce solare. Ognuno sente il suo specifico colore e profumo. Al termine dell'esercizio si invitano le persone a sentire di essere parte della rete della vita, di essere insieme ai compagni come un "bosco" e di aprire la sensazione di contatto e gratitudine verso la Terra. Poi si suggerisce di aprire gli occhi e di disegnare le sensazioni percepite.*

*Ottimo per sviluppare "radicamento" a terra e l'apertura del "fiore" sulla testa*



## **6° INCONTRO CONSAPEVOLEZZA E SOSTENIBILITA' GLOBALE**

### **L'incontro si è svolto attraverso queste tappe:**

tema dei diritti umani come valori profondi che nascono dal Sé e che sono comuni a tutti gli esseri umani.

- **Video Gaia:** I VALORI ETICI E DICHIARAZIONE UNIVERSALE DEI DIRITTI DELL'UOMO
- **Preparazione:** si è iniziato in piedi con un leggero body scan. Si sono distribuite le fotocopie e si è proposto di leggere insieme "La Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo". Si sono invitati i partecipanti a fare "L'Esercizio di dichiarazione personale dei diritti umani" e ogni partecipante sentendo la propria forza nel corpo e nel cuore, ha espresso i suoi diritti a voce alta.
- **Consapevolezza:** si è entrate in mindfulness con la consapevolezza del CUORE e dell'ESSERE.
- **Riconoscimento:** si è posta l'attenzione sulle emozioni e sui sentimenti profondi che emergono da SÈ STESSI in riferimento ai diritti umani, sentendo da dove vengono nel corpo (gola, cuore, testa...). Si è sentito che il gruppo è una forza che ci sostiene (campo).

- **Consapevolezza:** si è entrate nella pratica di consapevolezza mindfulness.
- **Condivisione:** si è condivisa l'esperienza vissuta focalizzando su quello che ogni individuo può fare, da solo o insieme agli altri, utilizzando le sue potenzialità di intelligenza, amorevolezza, forza, creatività, al fine di creare una società globale, più etica, umana e sostenibile.
- **Realizzazione:** si è messo a disposizione 4 cartelloni e le scatole di pastelli a cera invitando i partecipanti a lasciare una traccia su ogni cartellone (disegno, scritte...).



### **RIFLESSIONI DEI CONDUTTORI:**

Fin dall'inizio siamo rimaste piacevolmente sorprese dall'alta adesione alla proposta fatta ai docenti dei due Istituti Comprensivi che successivamente è stata confermata dalla partecipazione agli incontri nonostante i dubbi e le perplessità espresse da alcune docenti rispetto alla loro capacità nel seguire il percorso proposto. In base ai dati del questionario emerge che il progetto è stato apprezzato nella sua forma e nei suoi contenuti tanto che alcune insegnanti si sono rese disponibili ad intraprendere il percorso formativo del progetto Gaia-Kirone.

Un aspetto che ci ha immediatamente colpito è stata la percezione che le colleghe, fin dal primo incontro, si siano sentite un gruppo (campo), pur provenendo da realtà scolastiche diverse e da differenti ordini: infanzia, primaria e secondaria di primo grado.

L'organizzazione del corso in sei incontri è risultata difficoltosa per sviluppare i quattro moduli: forse è più indicato proporre quattro incontri di tre ore oppure dodici incontri di un'ora.

L'alto numero dei partecipanti e il tempo limitato non ha permesso, in alcuni momenti, di dare spazio per più approfondite riflessioni che emergevano dal gruppo.

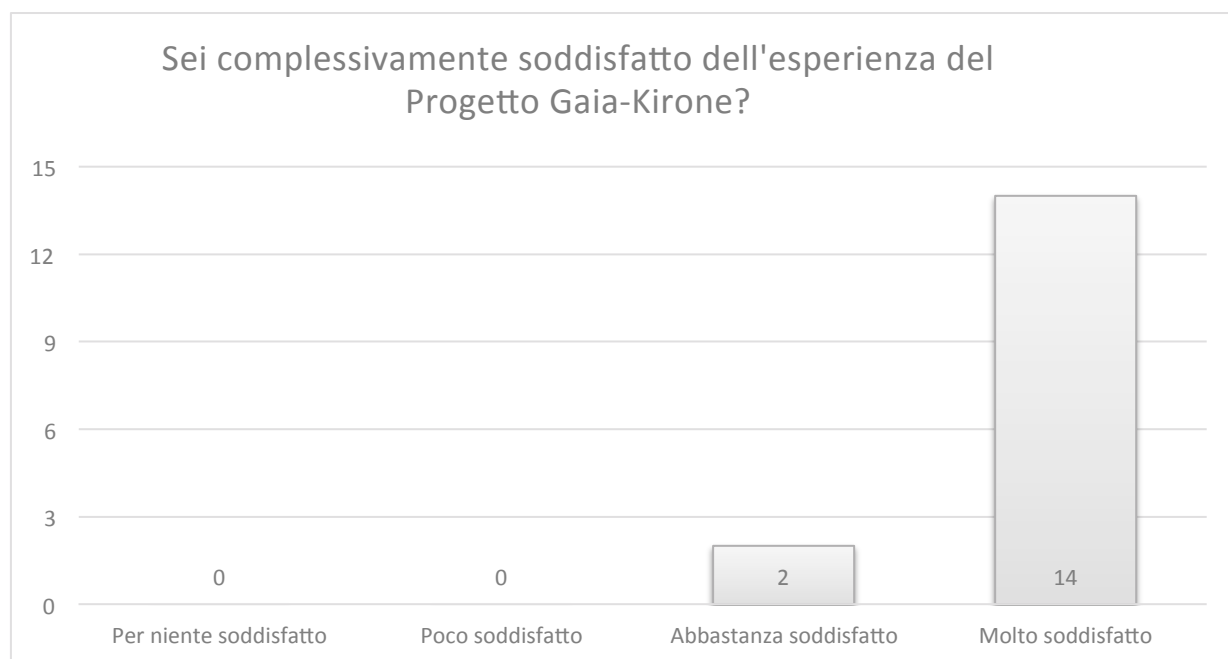
Queste criticità sono state in parte superate dalla scelta della conduzione con due docenti: ciò ha permesso una suddivisione dei compiti, un confronto che ha portato ad un arricchimento personale e ad uno scambio sulle modalità organizzative dei due Istituti Comprensivi.

## GRAFICO

### DOMANDE

#### Sei complessivamente soddisfatto dell'esperienza del Progetto Gaia-Kirone?

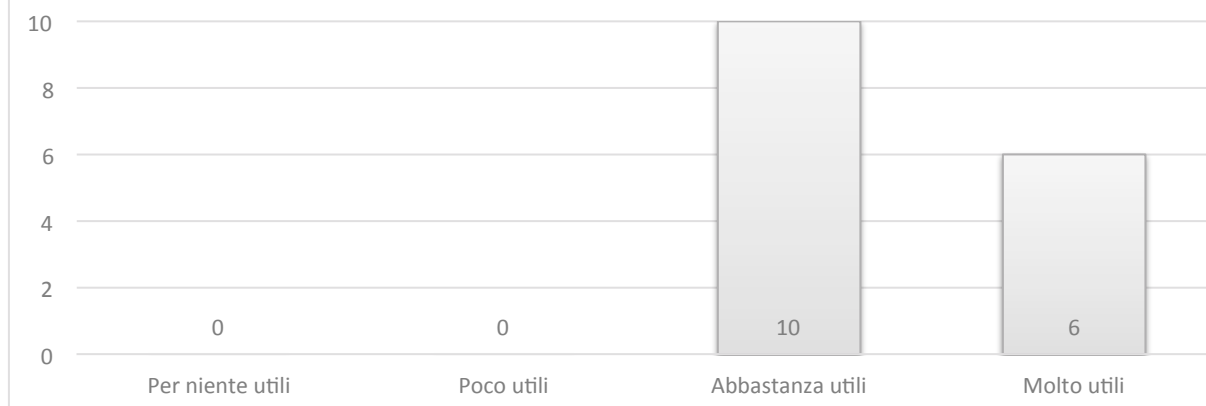
- 0 Per niente soddisfatto
- 1 Poco soddisfatto
- 13 Abbastanza soddisfatto
- 29 Molto soddisfatto



#### Le pratiche proposte negli incontri del Progetto Gaia-Kirone sono state utili per migliorare la tua consapevolezza globale?

- 0 Per niente utili
- 1 Poco utili
- 10 Abbastanza utili
- 6 Molto utili

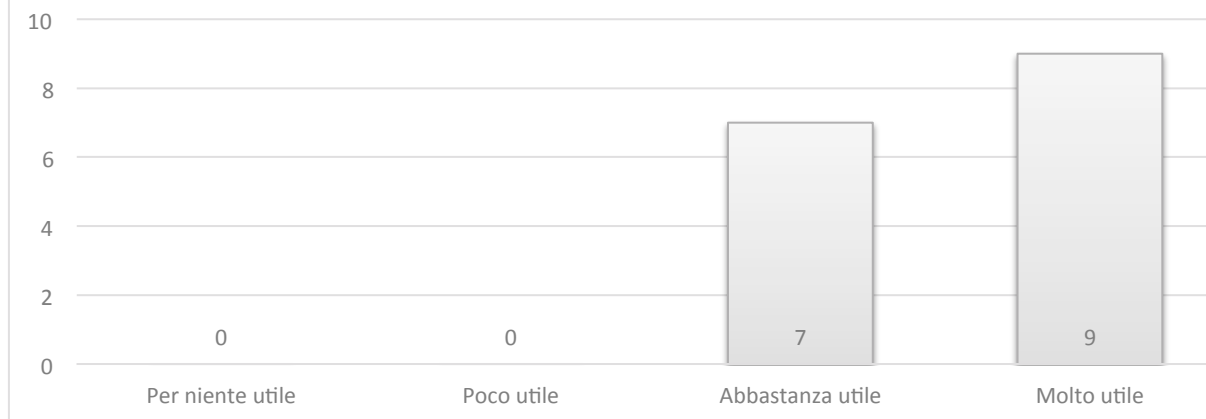
Le pratiche proposte negli incontri del Progetto Gaia-Kirone sono state utili per migliorare la tua consapevolezza globale?



**Le pratiche proposte negli incontri del Progetto Gaia-Kirone sono state utili per migliorare il tuo benessere psicofisico?**

- 0 Per niente utile
- 0 Poco utile
- 7 Abbastanza utile
- 9 Molto utile

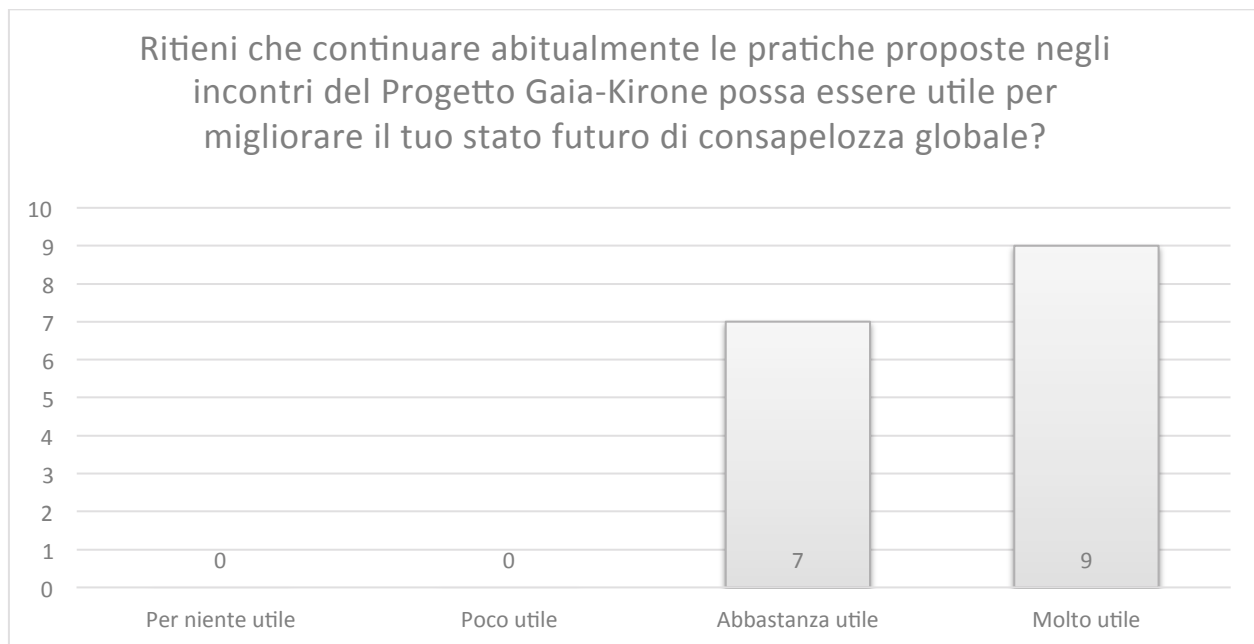
Le pratiche proposte negli incontri del Progetto Gaia-Kirone sono state utili per migliorare il tuo benessere psicofisico?



**Ritieni che continuare abitualmente le pratiche proposte negli incontri del Progetto Gaia-Kirone possa essere utile per migliorare il tuo stato futuro di consapevolezza globale?**

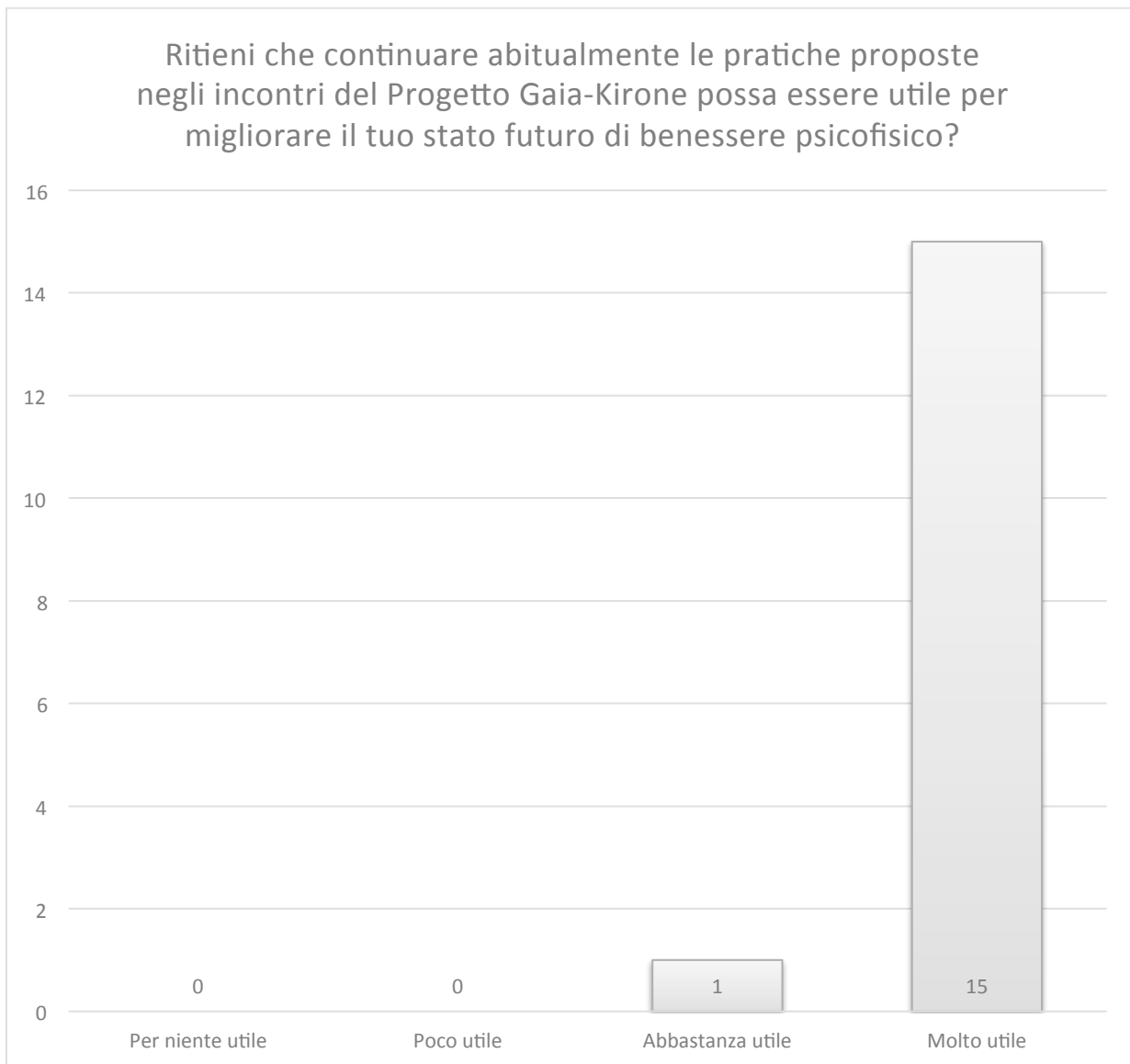
- 0 Per niente utile
- 0 Poco utile

7 Abbastanza utile  
9 Molto utile



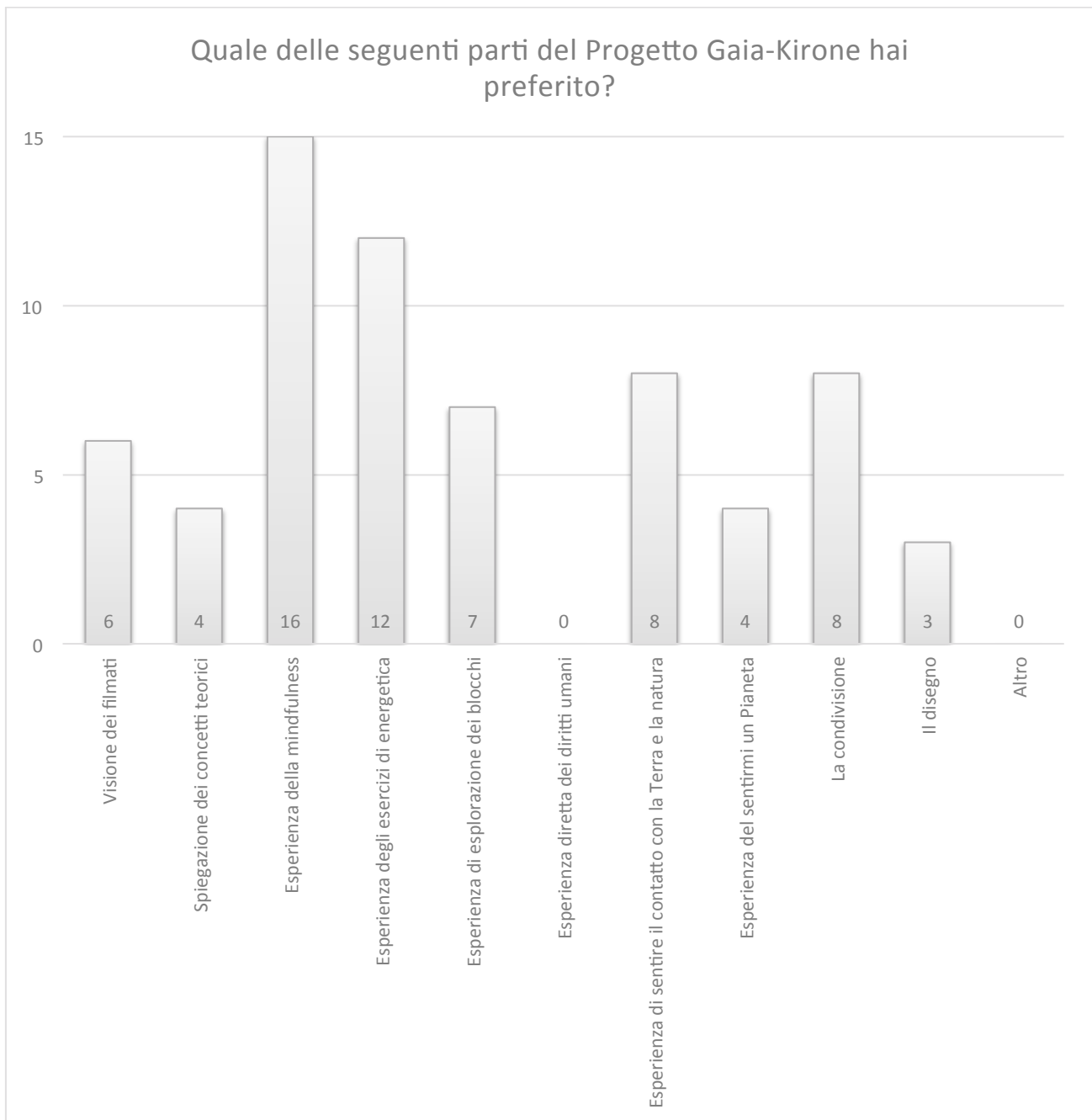
**Ritieni che continuare abitualmente le pratiche proposte negli incontri del Progetto Gaia-Kirone possa essere utile per migliorare il tuo stato futuro di benessere psicofisico?**

0 Per niente utile  
1 Poco utile  
1 Abbastanza utile  
15 Molto utile



**Quale delle seguenti parti del Progetto Gaia-Kirone hai preferito?** (risposta multipla)

- 6 Visione dei filmati
- 4 Spiegazione dei concetti teorici
- 16 Esperienza della mindfulness
- 12 Esperienza degli esercizi di energetica
- 7 Esperienza di esplorazione dei blocchi
- 0 Esperienza diretta dei diritti umani
- 8 Esperienza di sentire il contatto con la Terra e la natura
- 4 Esperienza del sentirmi un Pianeta
- 8 La condivisione
- 3 Il disegno
- 0 Altro



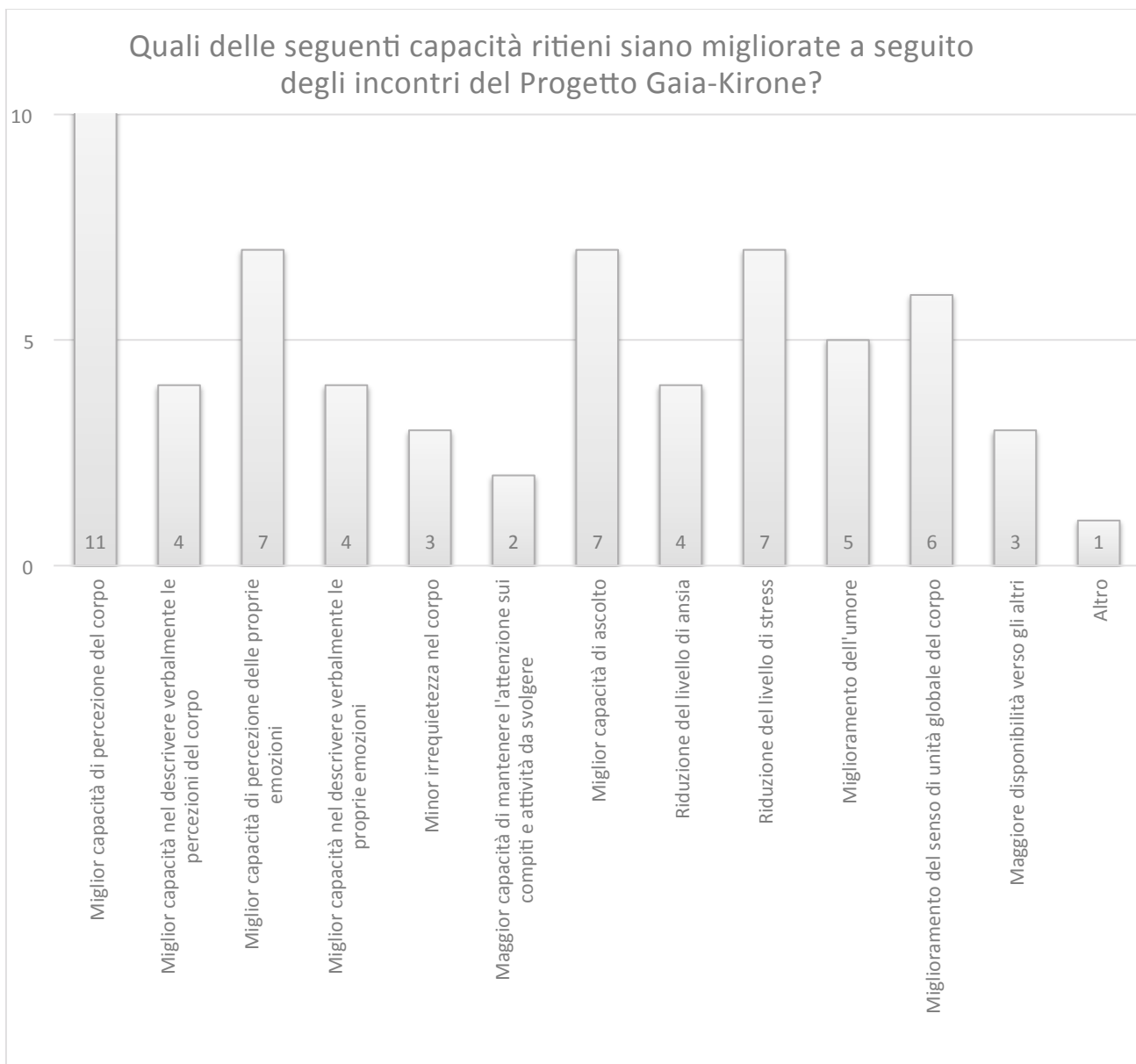
**Quali delle seguenti capacità ritieni siano migliorate a seguito degli incontri del Progetto Gaia-Kirone?** (risposta multipla)

- 11 Miglior capacità di percezione del corpo
- 4 Miglior capacità nel descrivere verbalmente le percezioni del corpo
- 7 Miglior capacità di percezione delle proprie emozioni
- 4 Miglior capacità nel descrivere verbalmente le proprie emozioni
- 3 Minor irrequietezza nel corpo
- 2 Maggiore capacità di mantenere l'attenzione sui compiti e attività da svolgere
- 7 Miglior capacità di ascolto
- 4 Riduzione del livello di ansia
- 7 Riduzione del livello di stress
- 5 Miglioramento dell'umore
- 6 Miglioramento del senso di unità globale del corpo



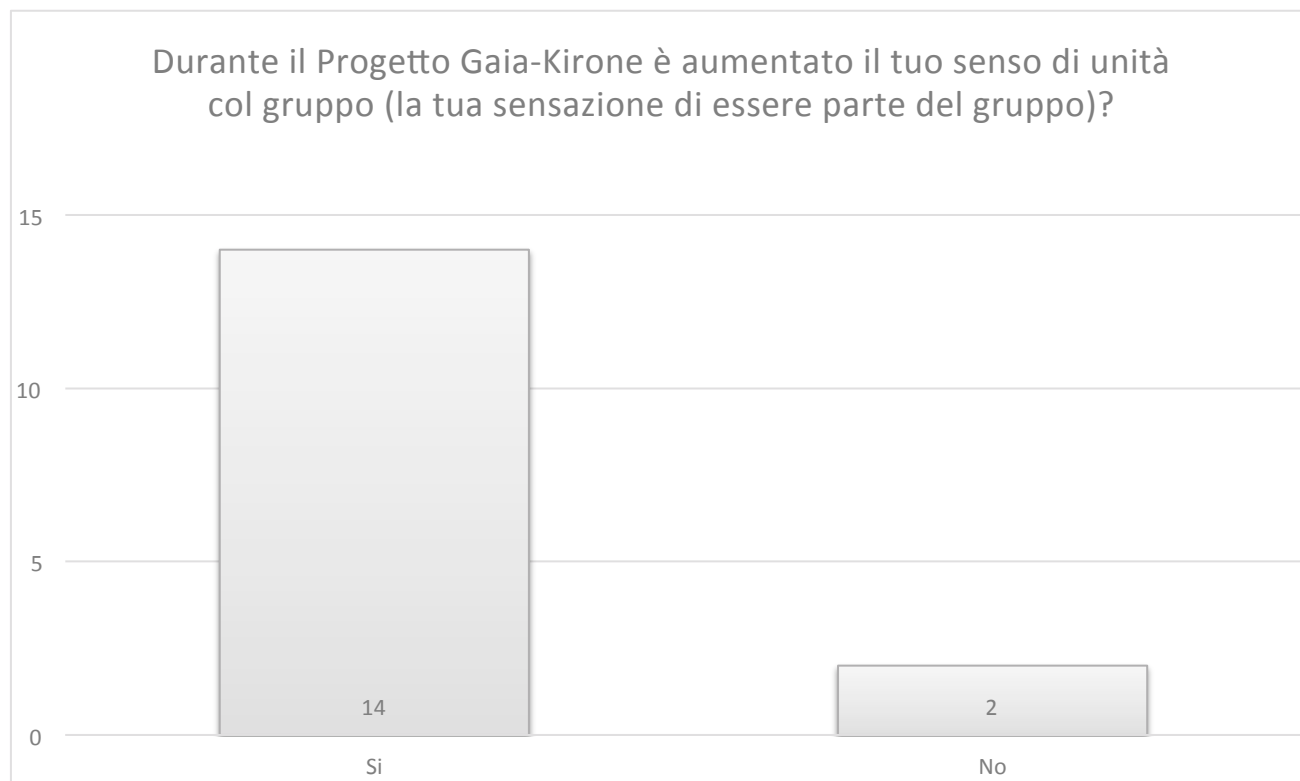
### 3 Maggiore disponibilità verso gli altri

1 Altro



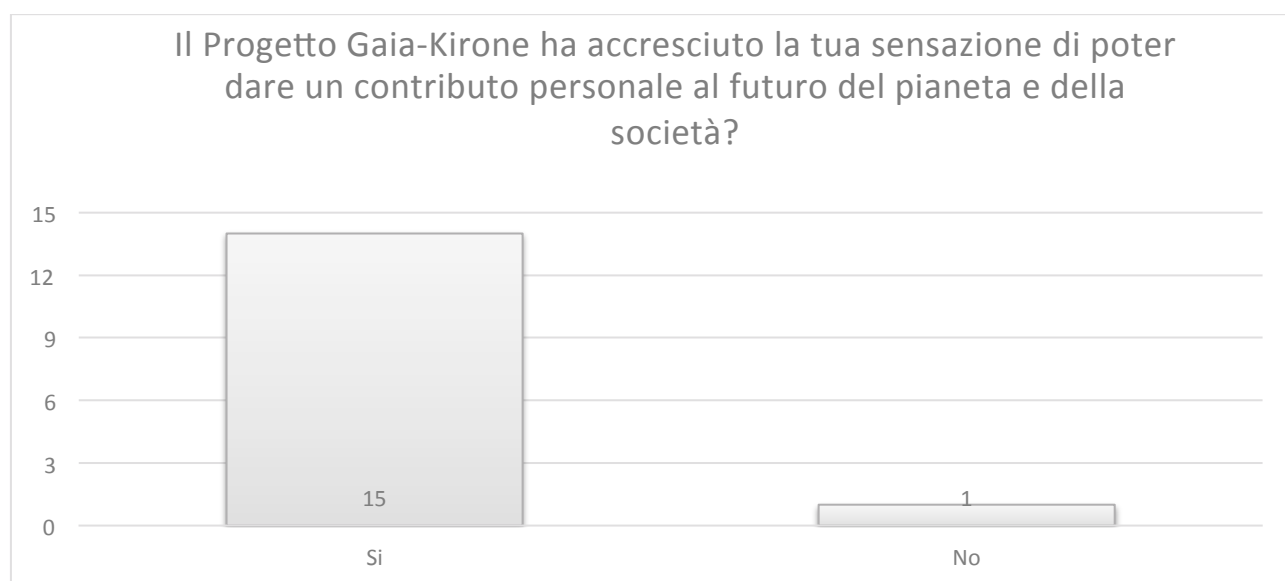
**Durante il Progetto Gaia-Kirone è aumentato il tuo senso di unità col gruppo (la tua sensazione di essere parte del gruppo)?**

14 Sì  
2 No



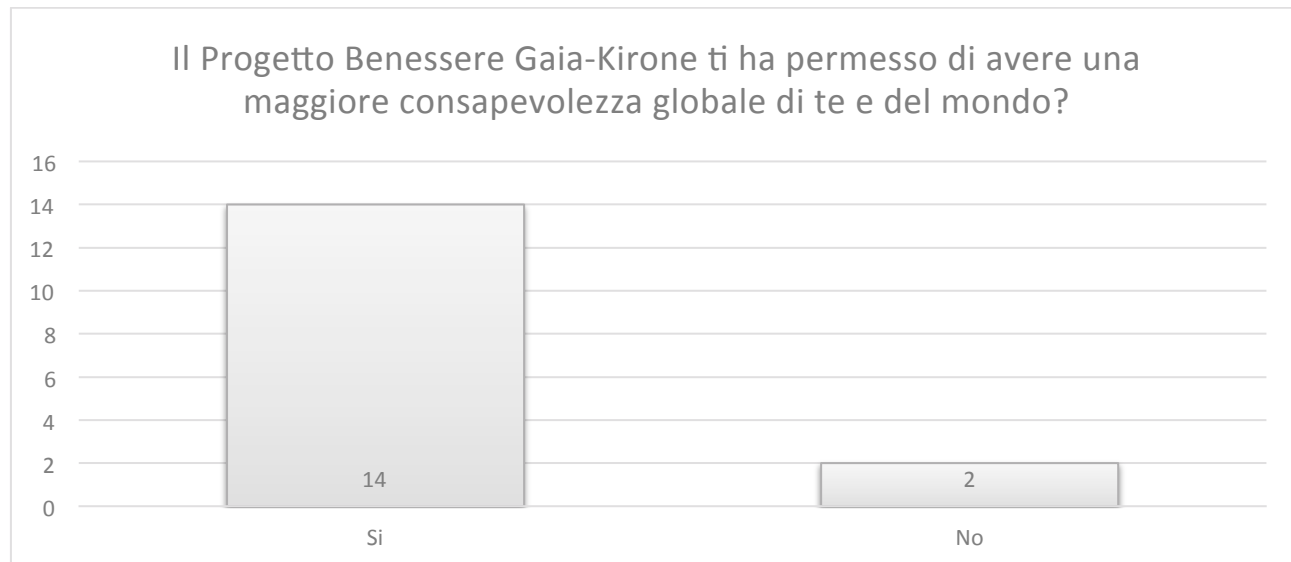
**Il Progetto Gaia-Kirone ha accresciuto la tua sensazione di poter dare un contributo personale al futuro del pianeta e della società?**

15 Sì  
1 No



**Il Progetto Benessere Gaia-Kirone ti ha permesso di avere una maggiore consapevolezza globale di te e del mondo?**

14 Si  
2 No



## RIFLESSIONI SUL GRAFICO

Analizzando i grafici si evince che nel complesso il progetto è stato apprezzato, le docenti partecipanti erano in tutto 16:

- di cui 2 abbastanza soddisfatte e 14 molto soddisfatte;
- le pratiche proposte che hanno messo in atto una maggiore attenzione nella consapevolezza globale sono state abbastanza utili per 10 persone e molto utili per altre 6;
- le pratiche proposte per migliorare il proprio benessere psicofisico sono state abbastanza utili per 7 persone e molto utili per altre 9;
- 7 persone ritengono che sia abbastanza utile ripetere le pratiche proposte negli incontri per migliorare il proprio stato di benessere psicofisico, mentre 9 lo ritengono molto utile;
- le parti preferite nel Progetto Gaia Kirone e con i valori più alti sono state l'esperienza mindfulness, l'hanno preferita 15 persone, l'esperienza dei blocchi energetici l'hanno preferita 12 persone e l'esperienza della condivisione l'hanno preferita 8 persone, le altre aree hanno un punteggio più basso;
- le capacità migliorate a seguito del progetto sono state: miglior capacità di percezione del corpo per 11 persone, miglior capacità di percepire le proprie emozioni per 7 persone, riduzione dello stress per 5 persone, miglioramento dell'umore per 5 persone, riduzione del livello d'ansia per 4 persone, , miglioramento di senso globale del corpo per 6 persone, maggior disponibilità verso gli altri 3 persone, le altre aree hanno un punteggio più basso;
- il progetto ha accresciuto la sensazione di poter dare un contributo personale al futuro della società e del pianeta per 15 persone, mentre 1 non hanno avuto questa percezione;
- il progetto ha permesso di avere una maggior consapevolezza globale di sé e del mondo a 14 persone, mentre 2 non hanno avuto questa percezione.

Concludiamo la nostra riflessione sperando che il benessere percepito dalle docenti possa essere in futuro trasferito attraverso il progetto anche agli alunni degli Istituti Comprensivi.

La disponibilità delle docenti di partecipare a questi incontri ha un valore non solo di riflessione su sé stesse ma un valore maggiore di consapevolezza del proprio ruolo come persona che trasmette amorevolezza, gentilezza e quant'altro di utile c'è per condividere pratiche positive di incontri con i propri alunni e colleghi.

I conduttori

Dott.ssa Michela Adiletta

Ins. Antonella Raineri

NOVARA 17 MAGGIO 2018