

Karen Pearce – "Il programma delle prime 6 settimane in una Casa dei Bambini 3-6 anni"

GIORNO 4 – Domenica 4/8/2024

CAMMINARE SUL FILO COME FORMA DI MEDITAZIONE

Meditazione ed equilibrio - dalla pace dell'individuo alla pace della comunità

Indaghiamo la relazione di noi umani con l'immobilità interiore, il modo di connettersi col proprio io interiore.

Domanda: Come la nostra immobilità/movimento influisce sul nostro io, e sugli altri della comunità?

Il Punto di coscienza qui è la collaborazione di mente e corpo. E' possibile creare questa collaborazione? Un'entità collettiva ad alta connessione, dove le azioni di uno abbiano un chiaro riflesso per gli altri? Dove un'azione possa impostare tutto il resto della giornata, sia per se stessi che per tutto il gruppo?

Obiettivi per la meditazione

- 1) Cosa è andare dentro se stessi?
- 2) Cosa fa alla nostra mente e al nostro corpo?
- 3) Cosa ci viene richiesto?
- 4) E' veramente così complicato chiedere al nostro corpo e la nostra mente di lavorare assieme, e interrompere le nostre azioni?
- 5) Come senti tutto questo?
- 6) E' una bella esperienza?
- 7) Volete perseverare in questo lavoro individuale e collettivo?

Siate liberi di seguire la vostra mente dovunque voglia andare. Siate felici. Sappiate che siete delle persone amate. Di sfondo mettiamo una canzoncina di due minuti.

Due minuti, "Life is sweet" (La vita è dolce) di Richard Portman. Questo è il sentimento con cui iniziare l'anno con i bambini. Così deve iniziare l'esperimento di camminare sul filo.

Miss Patell propose a Karen di sistematizzare in questo modo il lavoro del Camminare sul filo 25 anni fa, dopo aver discusso a lungo con Renilde Montessori sull'importanza della meditazione per l'individuo e per la società in generale. E' possibile spostare la nostra società verso un luogo di pace interiore? Da cui l'essere umano agisca a partire da un luogo di pace, immobilità, fermezza. Sia esternamente che internamente.

Quello che [nelle scuole Montessori] facciamo con le varie fasce di età, è cercare di far affiorare un senso di responsabilità, e il sentimento che io posso fare la differenza, con un contributo attivo al mio mondo. Per fare davvero questo, bisogna che l'individuo creda davvero in se stesso, e nell'ambiente (vedi Le due gambe mentali, "two psychological legs").

Per fare questo noi educatori offriamo esperienze che rispondano ai bisogni interiori dell'individuo, servendo le periferie. Quando la persona segue l'interesse, qualcosa tocca la sua interiorità, e trova fermezza, esperisce la pace. Dobbiamo trovare qualcosa di esteriore capace di toccare l'interiorità di un essere umano. Lo troviamo tramite quello che in Montessori chiamiamo "lavoro": cioè l'attività, l'esperienza, l'opportunità.

Il lavoro è amore che diventa visibile. Nasce da un interesse, incontra i bisogni interiori di quella persona, e i bisogni di sviluppo dell'individuo.

La meditazione porta la persona verso un luogo di fermezza/ pace interiore. Quali sono le conseguenze? Mrs Patell, che ha meditato per circa 60 anni della sua vita, ha sostenuto con forza l'importanza di questa pratica. Per 15 anni lei era stata mentor di Karen, e ogni mercoledì pomeriggio lei arrivava alle 16:00 e diceva a Karen: un momento, ci vediamo tra mezzora. E Karen non sapeva cosa faceva, lo ha scoperto solo dopo 15 anni. Lei era una formatrice di meditazione trascendentale, e in quella mezzora faceva meditazione.

A un certo punto Karen andò a un corso a Notting Hill per quattro giorni di corso. Fu un'esperienza incredibile. 20 minuti al mattino, 20 minuti il pomeriggio, e al centro un mantra ayurvedico. Ha iniziato a meditare da lì, ed ha continuato ogni giorno. Quando Hella Patell la vide mercoledì, si accorse che qualcosa era cambiato. Karen disse che aveva provato questo corso di meditazione, e solo lì Mrs Patell, scoppiando a piangere (unica volta che la ha vista, era molto stabile emotivamente) le disse che anche lei meditava, e aveva provato a incuriosirla molte volte ma Karen non aveva mai colto prima.

Cosa hanno di speciale questi aspetti della meditazione in una Casa dei Bambini? Noi invitiamo costantemente i bambini a guardarsi dentro, ad andare dentro se stessi. Ma la meditazione è una pratica sistematica. In effetti, ogni cosa per diventare efficace deve diventare sistematica nella pratica quotidiana, come il ritorno alla postazione di osservazione ogni 20 minuti.

La proposta di Mrs Patell era di trovare uno strumento sistematico. Come offrire questa esperienza di contatto interiore in maniera sistematica ai bambini per le prime 6 settimane, ogni giorno? Quali risultati vedremo nei bambini e nella comunità? Potrebbe fare la differenza per le basi psicologiche del bambino.

Camminare sul filo, ogni giorno, per 6 settimane. Porterà uno sviluppo alle mie due "psychological legs", fiducia in se stessi e nell'ambiente? All'inizio Karen non ci credeva, ma ebbe fiducia in Mrs Patell. C'era una relazione di fiducia con la sua mentore. Quindi sperimentò e osservò gli effetti, che è la procedura di lavoro standard dell'insegnante montessoriano.

Camminare sul filo ogni giorno per 6 settimane. Lo ha fatto per più di 15 anni. I risultati sono incredibili, mai visti prima nella sua Casa dei Bambini.

[Maria Montessori, *La scoperta del bambino*, p. 91]:

<<L'equilibrio è la chiave segreta per perfezionare i più svariati tipi di movimenti">>.

Il Movimento, e la coordinazione dei movimenti, sono molto curati nella scuola Montessori, sono il cammino necessario verso l'acquisizione dell'indipendenza.

Camminare: abilità unica dell'uomo, dall'evoluzione di milioni di anni. Il bambino non possiede questa capacità alla nascita, la acquisisce attraverso un enorme numero di esperienze e sforzi. Quando è un neonato, quasi chiuso in se stesso, raccoglie esperienze per arrivare tutto all'improvviso a muoversi in piedi, perfezionando continuamente il proprio movimento. All'inizio lungo il divano. Cascano, si rialzano, ricascano e si rialzano. Vanno sempre oltre, verso una maggiore efficienza. C'è un periodo sensibile per la coordinazione dei movimenti che li aiuta, su una strada di perfezionamento e di acquisizione di grazia.

I bambini hanno mostrato una tendenza a camminare lungo linee: crepe nel selciato, muretti di recinzione, muretti, etc. Da questa osservazione Montessori ideò l'esercizio di Camminare sul filo. "Esercizio" perché richiede corpo e mente, sforzo, pratica, preparazione, ripetizione. Il nostro obiettivo è aiutare il bambino a sviluppare il pieno controllo del proprio corpo mentre cammina, in modo da portare la coordinazione del movimento e l'efficienza ad un livello superiore. Però anche sviluppare la consapevolezza di se stessi in relazione alle cose che li circondano.

Noi utilizzeremo il camminare sul filo focalizzando sull'equilibrio. L'equilibrio è anche uno stato d'animo, in relazione alle nostre emozioni e il nostro benessere. E' quando mente e corpo sono in equilibrio fra di essi, e cooperano per creare un insieme armonioso. Emerge la capacità della mente e del corpo di lavorare come un tutt'uno. Un bambino che cammina su un filo sta sfidando se stesso per portare in sé equilibrio.

Meditazione interiore. Tutte le parti del corpo, nervi, muscoli, sensi, lavorano insieme, e noi acquisiamo grazia. E tutti gli uomini insieme. Gli esseri umani hanno grandi possibilità potenziali di movimento, rispetto agli animali (programmati), ma questo richiede molta pratica. Il movimento è anche una maniera individuale di espressione, ognuno si muove in modo diverso (anche mentre parla).

Cosa vediamo quando portiamo il bambino verso un luogo di calma interiore?

Concentrazione, rinforzo della volontà e capacità di concludere, autocontrollo, consapevolezza degli altri, atti di gentilezza, riflessione. Questo è il nostro obiettivo (quando non usa la parola "normalizzazione", Montessori lo chiama il "fattore x" della mente assorbente). In queste condizioni risalterà il "fattore x" di ciascuna persona.

Consideriamo il materiale. Una linea dipinta a forma di ellisse, o incollare del nastro. Lo scotch tende a venire via. Dipingerla? Va bene, ma sottile. Mrs Patell: deve essere sottile, non più di 2,5 cm. di larghezza. In due colleghe ci misero un pomeriggio di lavoro, color blu profondo. Dalle 17 alle 22. Alle 22 si incontrarono ed erano così felici. Rimossero piano piano il nastro adesivo... la pittura era tutta colata sui lati della striscia, dipinta su un pavimento di legno. Altre 5 ore per pulire con ovatta e alcool.

La linea si deve vedere bene, è un "filo" fine e ben marcato, il piede lo deve coprire tutto, efficace controllo dell'errore, guida al perfezionamento per il bambino. L'ellisse è la forma geometrica più utile: chiusa, no angoli, bordi dritti che consentono di cambiare ritmo, riduce la possibilità di giramenti di testa, adatto ad una stanza rettangolare. Deve essere sempre libera, come un materiale.

L'equilibrio ricercato esternamente, si ritrova internamente.

[M.Montessori, *La scoperta del bambino*]

La "grazia del movimento umano, e l'eleganza della camminata, saranno dunque evidenti". I bambini iniziano a muoversi in armonia all'interno dello spazio. La Casa dei bambini si potrebbe paragonare ad una sala da ballo. Fluidità di movimenti aggraziati, che entrano a far parte delle attività quotidiane. Camminando sul filo ogni giorno, si otterranno risultati immediati. Si vedranno navigare tra i tappetini con eleganza, come un esercizio di meditazione camminata. Offrendo un giusto livello di difficoltà. Personalizzare le presentazioni di camminare sul filo, tagliarle su misura per l'individuo, come facciamo in ogni altra presentazione. La guida è come un'ape regina, si muove con grazia, lentamente e con attenzione nella stanza.

Guarderemo alle varie fasi e livelli, vi darò un programma, come un ciclo di antibiotici... deve essere ben definito in tutti i dettagli, ma SOLO per le prime sei settimane. Bisogna attenersi ad esso. E' importante andare fino in fondo, non fermarsi ai primi risultati positivi.

Suggerimento per il team: praticare questi esercizi prima in team, chiedendosi come vi sentite. Prima di offrirle ai bambini immaginate l'impatto che può avere sui bambini. Come vi sentite individualmente, ma anche come parte di qualcosa di più grande di voi.

Il Calendario sistematico per Camminare sul Filo

SETTIMANA 1 (talvolta continua per qualche giorno in più, a seconda degli inserimenti dei nuovi bambini).

LG inviterà ASP (o l'altra insegnante) a camminare sul filo. Dà la presentazione base: camminare con grazia seguendo l'ellisse. Un paio di giri. Non c'è musica. Si cammina piano piano. Poi la guida principale invita

qualcuno dei bambini più grandi ad unirsi all'assistente, uno per volta, tra quelli capaci di sedersi in modo appropriato. Prima si sono definite queste aspettative chiare. Es.: "Se avrete le spalle completamente ferme, Karen potrà invitarvi. Oggi chiameremo i più grandi, i più piccoli lo faranno un altro giorno. Ma oggi i piccoli devono essere i controllori". A chi non cammina va dato comunque un ruolo. LG inserisce ciascun bambino invitato nel posto scelto: abbastanza spazio, combinazioni di bambini che possono funzionare.

Utilizza tecniche precise per chiamare sul filo. Altrimenti è noioso.

Alcune tecniche per chiamare:

Canzone: "Lara, Lara, come on the line, Lara, Lara, come on the line". Ogni indicazione può essere data cantando. Tutti ti stanno guardando... poi se ne chiama un altro, uno per volta.

- Un giorno cantare, un giorno sussurrare il loro nome. Un giorno toccare sulla testa; oppure ritmiche sulle sillabe dei nomi... mantenere l'attenzione e la sorpresa, pensate a quale metodo nuovo vi viene in mente.

Importante: i giovani all'inizio osservano, poi cammineranno. Alcuni si possono invitare dopo 3 o 4 giorni, dopo aver dato nei primi giorni qualche punto di attenzione. Dare punti di coscienza da osservare ai controllori (schiena dritta, ritmo fluido, stare sul filo, etc.).

Poi si usano i segnali: battere le mani una volta = partono. Due colpi = si fermano.

Hanno le pantofole. 3-4 minuti per i primi giorni, poi piano piano nei giorni successivi si allunga il tempo.

Finito l'esercizio si invitano a riprendere posto, uno alla volta.

I giorni successivi si può dare un punto di coscienza nuovo "Riuscite a farlo piano piano"; "muovendo lentamente la propria sedia", "camminando a testa alta e dritta", etc.. Oggi mi chiedo se sia possibile camminare con la schiena più dritta possibile. Un altro giorno, chissà se posso camminare con i miei occhi che guardano dritto davanti a noi. Poi: camminare con il nostro corpo vicino al corpo, in modo da non toccare gli altri bambini vicini. I punti di coscienza che offro via via (uno solo per giorno) si basano su quello che ho osservato. Provare ad allungare il tempo di camminata (obiettivo da raggiungere: 10 minuti; anche allungare la durata può essere un punto di coscienza, un obiettivo da raggiungere per i bambini, una sfida).

Quando un bambino non sta camminando in maniera adeguata, gli sussurriamo di restare seduto durante l'esercizio. Molto gentilmente, ma fermi: non permettete una mancanza di rispetto verso l'esercizio, ma mostratevi accoglienti verso la difficoltà del bambino (es. "camminare ora, parlare dopo"). E' importante evitare l'effetto a cascata del disturbo sulla comunità. Inoltre focalizzare che ci sono alcuni obiettivi, non si cammina tanto per fare. Fornire limiti e aspettative ben definiti.

SETTIMANA 2

Obiettivo: camminare a passo d'uomo, con tacco-punta. La guida LG mostra come fare, poi invita l'assistente a camminare, mostrando esattamente dove mettersi. Oggi praticherete questo tipo di camminata. Quando Karen dirà: "lunedì" iniziate -> potete far vedere ai vostri amici come si cammina tacco-punta?. Quando sentite "stop" vi fermate. La fa camminare un paio di volte, poi dice "stop" e si fermano. Si posizionano due o tre bambini e si fanno provare anche loro. I giorni successivi si inseriscono gli altri bambini.

Qualsiasi sfida nel controllo del movimento è un punto di coscienza, es. "tenendo il naso fermo davanti".

SETTIMANA 3-4

Si inizia ad introdurre della musica. Trovare nuovi tipi di canzoni. Portare un'energia diversa ogni giorno.

Ogni giorno si possono introdurre brevemente i nuovi brani: "Sweet thoughts" ... immaginate qualche pensiero dolce?

Un altro giorno: "Musica della calma" ... sapete cosa vuol dire calma?

Durata: circa 2 minuti. Un altro giorno puoi dire: questo pezzo è di Tommaso Albinoni, si chiama Adagio in Sol minore, dura 8 minuti... pensate che possiamo camminare per un tempo così lungo?

(All'inizio dei training 0-3 con Susanna Montanaro, mettevano sempre questo pezzo).

Oppure "Bluebird", di Alexis French, una nuova bambina era molto attratta dalla storia di questo uccellino blu. Ne parlava anche a casa, lo voleva nella sua vita. La canzone, con la storia immaginata, la aveva toccata nell'interiorità.

Ludovico Einaudi: "Melodia africana", oppure "I giorni".

"So much love" di Rachel Portman.

Si possono anche usare i campanelli dal materiale. Si può provare a improvvisare, piano piano, iniziando dal do centrale e finire col do centrale.

Oppure usare campanelli differenti solo come segnali per camminare o fermarsi. Oppure due comandi per passare da camminata normale a tacco-punta e viceversa. E' sempre una nuova sfida.

SETTIMANA 5-6

Si inizia a togliere talvolta il grande gruppo della mattina. Dopo finiti i gruppi della mattina, si continua a fare il Camminare sul filo durante la mattinata, almeno due o tre volte, non per forza all'inizio della giornata, ad esempio si può fare verso le 10:30, oppure verso la fine della mattina.

Dopo la settimana 6 si torna al normale approccio di Montessori al Camminare sul filo, non più proposto sistematicamente, inserendo nuovi oggetti da portare, etc.

Quando c'è un periodo difficile, si può ritornare ai gruppi della mattina e al camminare sul filo.

Da dove si comincia? Dall'aver fede nei bambini.

NB

1: Dovete continuare ad andare avanti fino in fondo, osservando e correggendo. Meglio arrivare alla settimana 7 o 8, che interrompere prima. E' la costruzione della comunità.

2: Prima o poi dobbiamo interrompere questo programma, altrimenti diventerà un ostacolo per i bambini nel seguire il proprio ritmo interiore.