

Meditazione

Gli esercizi di meditazione – da me praticati tuttora - sono un classico della tradizione orientale, che ne ha fatto elemento di sviluppo tanto in area induista, quanto buddista e sino-giapponese. Non si tratta ovviamente di riprodurre il *training*, né tanto meno le idee di queste tradizioni, ma piuttosto di utilizzarne alcuni elementi. L'utilità della meditazione in diverse aree di sviluppo personale, per non parlare dei benefici fisiologici, è ormai da tempo accertata anche in ambito occidentale e coi metodi a noi propri (ci riferiamo tra le altre cose a numerose ricerche che hanno coinvolto Daniel Goleman e il Dalai Lama). In particolare, secondo la nostra esperienza riteniamo utili le seguenti attività:

- *Meditazione sul respiro classica*: ovvero l'osservazione rilassata della propria respirazione, sia come esercizio propedeutico all'apprendimento di qualsiasi tipo di attivazione dell'attenzione, sia come sistema per indurre quella calma e quella presenza a sé stessi che favoriscono attenzione e cura della percezione.
- *Meditazione sulla camminata*: lo stato di attenzione esclusivo e distaccato viene diretto sui movimenti e le percezioni che si attivano durante una semplice camminata in *indoor* o all'esterno, in contesti rilassanti e poco stimolanti (un bosco, un giardino, un lungofiume).
- *Meditazione sulle percezioni*: ovvero l'attenzione a ciò che ci accade a livello sensoriale, che si può attuare anche mediante la selezione e l'isolamento di un solo senso (fai attenzione a ciò che odi, vedi, percepisci a livello cutaneo ecc.) e vincolare all'esercizio di determinate attività (la più semplice delle quali è la camminata di cui sopra).
- *Meditazione guidata su narrazioni*. Ovvero una sorta di "viaggio" immaginario condotto dal facilitatore, che prende senso in funzione delle metafore e degli scenari scelti, con lo scopo di produrre, in fase di debriefing, materiale sia esperienziale sia ideativo.

Come si sarà compreso, le tecniche di meditazione possono essere utilizzate anche a scopo di sviluppo di Intelligenza Empatico Sociale, Metafore e Pensiero Creativo e più in generale per favorire la comprensione di noi stessi, degli altri e delle situazioni.