

Io respiro tu respiri noi ci ispiriamo. Note di meditazione e di didattica, Rita Armanda Bigi, Marzia Pileri

Abstract

Essere consapevoli del respiro: il punto di partenza di quasi tutti gli esercizi di rilassamento e le pratiche meditative, ma anche e soprattutto un modo per accrescere la consapevolezza del corpo e della mente, e ancora, una chiave di accesso alle emozioni e ai sentimenti, alle profondità dell'inconscio, alla creatività e all'immaginazione, alla conoscenza di sé.

Rita Armanda Bigi e Marzia Pileri, da tanti anni attive in maniera intensa e fuori dagli schemi nel mondo dell'insegnamento, con questo libro, rivolto soprattutto ai giovani, desiderano proporre un valido strumento didattico a docenti, educatori, genitori, e a tutti coloro che sono impegnati quotidianamente con i ragazzi.

Io respiro, tu respiri, noi ci ispiriamo è una preziosa fonte di apprendimento, originale e potenzialmente innovativa. Sin dalle prime pagine ci si imbatte, piacevolmente, in una esposizione dei concetti-base chiara e accessibile, nella teoria e nella pratica; un testo ricco di testimonianze raccolte tra gli studenti di scuola elementare e media, che, in maniera autentica e spontanea, e probabilmente anche insolita, riportano le loro esperienze di meditazione e visualizzazione, associate alla consapevolezza del respiro e alla comunicazione scritta, sotto forma di poesia, racconto fantastico, disegni, o flusso libero di idee. Un libro, è bene ripetere, rivolto principalmente ai più giovani e a tutte le persone che a vario titolo si occupano della loro educazione, ma non solo; gli argomenti trattati offrono interessanti motivi di riflessione e di ispirazione a tutti i possibili lettori, di ogni età e livello culturale, e indicano in modo diretto e coinvolgente un preciso percorso di crescita psicologica e spirituale.

Rita Armanda Bigi, in qualità di docente di lettere, si è sempre occupata dell'apprendimento creativo per sviluppare e potenziare nei discenti la capacità espressiva. Dal 1979 al 1996 ha lavorato sistematicamente a progetti di educazione all'espressione linguistica, sperimentando i percorsi più efficaci per metodo e per contenuti fino ad introdurre le tecniche della meditazione riconoscendole come strumenti didattici insostituibili per la formazione degli allievi. Dal 1996, uscita dalla scuola, ha continuato a lavorare da esterna in questo ambito e contemporaneamente ha esteso la sua proposta metodologica agli adulti mediante seminari e laboratori itineranti attivati da organizzazioni private. Ha fondato la scuola di scrittura meditativa LAPISBLU, offrendo la possibilità di una struttura a classi aperte senza vincoli anagrafici né culturali e si è occupata della formazione dei docenti con progetti autorizzati dal Provveditorato agli Studi di Ancona. Precedenti pubblicazioni: *La Poesia come sintesi trasfigurata di un concetto*, estratto da *"Innovazione Scuola"*, Nn 1-4, 1984; *Il Segno e il Senso*, edito dalla Regione Marche.

Marzia Pileri, psicoterapeuta di Training Autogeno e psicoterapie brevi, svolge la sua attività come libera professionista. Didatta dell'ECAAT, docente di tecniche di rilassamento nel master di psicologia dell'emergenza della LUMSA, è anche membro del direttivo dell'Associazione di Meditazione Profonda e Autoconoscenza, di cui è la responsabile del settore scuola e svolge da molti anni corsi e seminari sulla meditazione stessa. Precedenti pubblicazioni: *Psicoterapia e meditazione profonda in dialogo* (EUR, 1993); *L'universo dei sogni* (Edizioni Paoline, 2012). Ha scritto numerosi articoli su questi argomenti.