



Gioco Mindfulness

La Mente è un Giardino

La mente è un giardino. Eppure, mentre impariamo presto ad allenare il corpo, a nutrirlo e a prendercene cura, spesso trascuriamo proprio ciò che plasma ogni nostra esperienza: la mente.

Oggi sappiamo che la mente è plastica, flessibile, malleabile. Come un giardino, può essere coltivata. Ma se non la curiamo con attenzione, al suo interno possono crescere erbacce — pensieri ripetitivi, paure, distrazioni — che tolgono spazio alla calma, alla creatività, alla presenza.

Fin dall'antichità, culture di tutto il mondo hanno esplorato modi per conoscere e coltivare la propria mente. Tecniche di attenzione consapevole sono parte di tradizioni millenarie perché aiutano a mettere a fuoco ciò che accade dentro di noi: pensieri, sensazioni, emozioni.

Questo tipo di pratica ha accompagnato l'essere umano nel coltivare **presenza, equilibrio e discernimento.**

E oggi la scienza conferma ciò che le antiche tradizioni già intuivano: la mindfulness non è solo una bella esperienza interiore, ma un vero **allenamento mentale**, efficace a ogni età — anche per i bambini.

Cos'è la Mindfulness

Si definisce Mindfulness la *"capacità di portare intenzionalmente l'attenzione al momento presente, con apertura e senza giudizio"*, invece di funzionare in modo automatico.



Non si tratta di "svuotare la mente" o di controllare ciò che si prova, ma di **accorgersi di ciò che accade mentre accade**, sviluppando una relazione più consapevole con l'esperienza.

Per i bambini questo avviene in modo naturale e giocoso: attraverso il corpo, il movimento, l'ascolto delle sensazioni, delle emozioni e dell'ambiente che li circonda.

Mindfulness: un *allenamento*, non solo *rilassamento*

La mindfulness non nasce come tecnica di rilassamento, anche se il rilassamento può emergere spontaneamente.

È prima di tutto un **allenamento della mente**: un modo per sviluppare **attenzione, stabilità e capacità di risposta**. Possiamo pensarla come una vera e propria *tecnologia per la mente*, che insegna a usare meglio le proprie risorse interiori.

Le capacità che vengono allenate

Durante una lezione di gioco mindfulness, i bambini allenano in modo graduale e rispettoso alcune capacità fondamentali per la crescita.

Allenamento dell'attenzione

I bambini imparano a riconoscere quando l'attenzione si sposta e a riportarla con gentilezza su ciò che stanno facendo. Questo rafforza concentrazione, presenza e capacità di rimanere nel compito.



Autoregolazione emotiva

Attraverso l'ascolto del corpo e delle emozioni, i bambini sviluppano maggiore consapevolezza di ciò che provano. Questo permette di creare una pausa tra emozione e reazione, favorendo risposte più equilibrate.

Consapevolezza corporea

Il corpo diventa un alleato: i bambini imparano a riconoscere tensioni, rilassamento, energia e segnali interni, costruendo fiducia nel proprio sentire.

Competenze relazionali

La pratica favorisce empatia, rispetto degli altri, capacità di stare in gruppo e di riconoscere i propri confini e quelli altrui.

Libertà interiore e paesaggio interno

Un *valore profondo della mindfulness* è il rapporto con il proprio mondo interiore. Quando un bambino impara ad osservare pensieri ed emozioni senza esserne travolto, sviluppa un senso di **padronanza gentile** di sé.

Questo significa **imparare ad apprezzare il proprio paesaggio interiore** e scoprire una forma di **libertà**: non essere guidati solo dalle reazioni automatiche, ma poter scegliere come stare e come agire.

Cos'è la Deep Mindfulness

La **Deep Mindfulness** è un approccio che integra la consapevolezza del momento presente con un lavoro più profondo sulla qualità dell'esperienza interna mettendo insieme le antiche tradizioni di arti contemplative con le più moderne conoscenze in ambito neuroscientifico..



Non si limita all'attenzione, ma coltiva anche **presenza, ascolto profondo, contatto con il corpo** e sviluppo di una **relazione autentica con sé stessi**.

Chi conduce la lezione

Sono **Flora Lovati**, facilitatrice di **Deep Mindfulness**, specializzata in **Mindfulness per la conduzione di gruppi** e in **Mindfulness per l'età evolutiva** creatrice di **FLOW Parenting**, il primo corso digitale italiano di Mindfulness per la Genitorialità.

Accompagno bambini e adulti in esperienze che uniscono attenzione, gioco e consapevolezza, rispettando i tempi, i bisogni e l'unicità di ciascuno.