

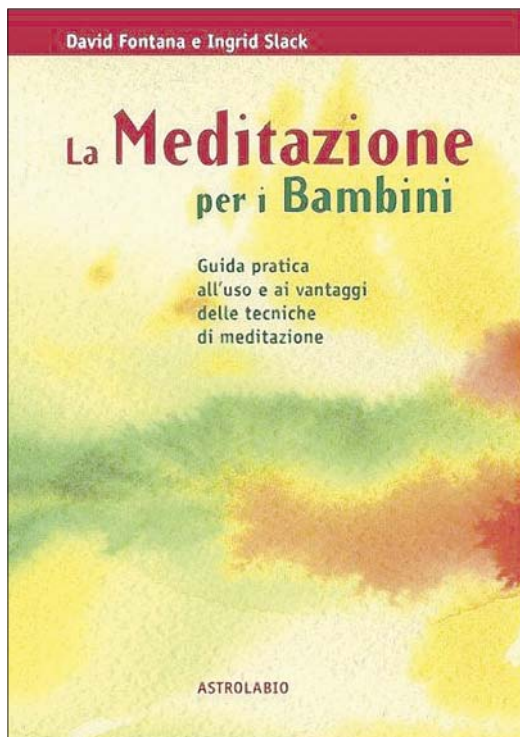
## LIBRI

Così facendo si potenzia la loro capacità di rilassamento e consapevolezza

## Meditare con i bambini

► **DAVID FONTANA e INGRID SLACK** *La meditazione per i bambini. Guida pratica all'uso e ai vantaggi delle tecniche di meditazione* (Astrolabio-Ubaldini Editore, 16€)

Perché meditare con i bambini? Anzitutto perché fa bene a loro, oltre che a noi. A dirlo sono diverse ricerche in ambito psicologico e neuro-scientifico. Al contrario di noi adulti che abbiamo ingabbiato le nostre conoscenze in categorie spesso inamovibili (e fonti di innumerevoli pregiudizi), i bambini hanno strutture cerebrali molto più elastiche e possono agevolmente imparare una miriade di nozioni diverse senza alcuna fatica. Anzi, spaziare e sperimentare sono due azioni chiave che possono fare la differenza sia in età prescolare che dopo la maggiore età, e il libro si concentra proprio sulla fascia di età dai 5 ai 18 anni. Non vi è dubbio ormai che la meditazione favorisca la concentrazione, il rilassamento e la fiducia in se stessi a tutte le età, e quindi attraverso la loro esperienza di psicologi a contatto con i giovani, i due autori hanno condiviso in questo libro istruttivo e piacevole un ricco bagaglio di esperienze e conoscenze sul modo di rendere accessibile e piacevole la meditazione con i bambini.



Il libro è rivolto agli adulti che desiderano insegnare ai bambini a meditare: genitori, insegnanti, capigruppo giovanili, assistenti sociali, psicologi operatori parrocchiali ed educatori. I benefici sono molteplici e tutti di primaria importanza: la meditazione può migliorare l'apprendimento, la memoria, la consapevolezza di sé, l'equilibrio emotivo, la capacità di attenzione, la creatività e soprattutto la percezione dell'armonia e della pace interiore. L'unica raccomandazione, rivolta

agli adulti, è quella di essere persone calme, capaci di usare pazienza, dolcezza e comprensione (qualità sviluppate dalla meditazione) verso i bambini, poiché loro percepiscono subito se si è al loro servizio oppure per tentare di prevaricarli in qualche modo.

Nella seconda parte del libro, sono esposte alcune tecniche di meditazione orientate di volta in volta verso finalità differenti, come la gestione positiva delle emozioni, la capacità di concentrarsi sul respiro e più in generale sulla consapevolezza corporea, giungendo fino al potenziamento e sviluppo della creatività e dell'immaginazione. Dalla visualizzazione guidata a quella libera, passando per il disegno o la scrittura creativa, nella terza e ultima

parte del libro vengono presentate diverse modalità per cominciare a meditare secondo la fascia di età dei bambini o ragazzi con cui si interagisce (tre fasce: dai 5 gli 8, dai 9 ai 12 e dai 13 ai 18 anni). Come tutte le forme di perfezionamento personale, non vi aspettate che i bambini o i ragazzi siano trasformati in persone differenti, ma che piuttosto possano esprimere al meglio quanto di buono già hanno dentro di loro.

Leonardo Vietri

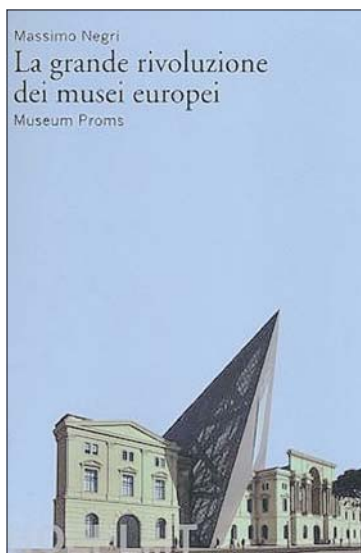
La grande reinvenzione dei luoghi espositivi nel secondo Dopoguerra spiegata in un libro

## Musei europei a confronto

► **MASSIMO NEGRI** *La grande rivoluzione dei musei europei* Museum Proms (Marsilio, 12,50€)

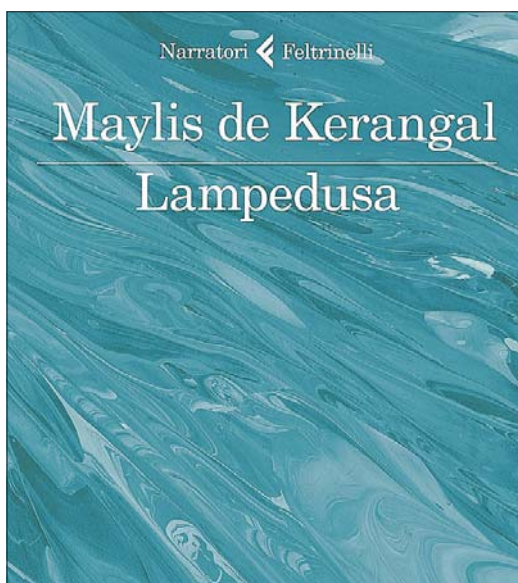
Oltre 40.000 dei musei europei che oggi accolgono ogni anno milioni di visitatori sono nati solo nel secondo dopoguerra; accanto a questi sono da aggiungere i musei che, sempre negli stessi decenni, si sono rinnovati. E', infatti, dalla seconda metà del Novecento che il nostro continente è diventato un laboratorio di reinvenzione del modo di conservare e di comunicare i diversi tipi di patrimonio materiale e immateriale, attraverso contaminazioni intellettuali che hanno dato risultati molto spesso sorprendenti, ma, a volte, anche discutibili: dai musei "tradizionali" agli ecomusei, fino ai musei digitali. "Every museum is a museum of social history" e "There is no right or wrong way to visit a museum" sono i titoli di due dei nove capitoli (più un prologo) di cui si compone il volume, frutto di pluridecennali ricerche volte a individuare esperienze museali innovative all'interno dell'area geopolitica del Consiglio d'Europa. L'autore, Massimo Negri è membro della giuria del Premio europeo Museo dell'anno (Emya) e del Council of Europe Museum Prize dal 1983 al 2010, direttore di European Forum Trust e di European Museum Academy Foundation e si occupa di progettazione museale e mostre temporanee.

Di sua fondazione e da lui tuttora diretto è il master in museologia eu-



ropea dell'Università Iulm di Milano; è stato inoltre autore, insieme a Antonello Negri, del primo libro in Italia sull'archeologia industriale nel 1978. Questo suo ultimo lavoro prende spunto dai "Proms Concerts", promenades musicali nate nel 1895 per coinvolgere un più largo numero di spettatori e offrendo un ampio spettro di forme sempre diverse di espressione musicale, anche il volume di Massimo Negri è rivolto agli specialisti così come ai semplici visitatori assidui o sporadici di musei. Esattamente come i musei, anche il libro può essere "visitato" da cima a fondo oppure a sezioni, a seconda dei propri interessi.

Maria Benedetta Mancini



## Per non dimenticare: la tragedia dei migranti

► **MAYLIS DE KERANGAL** *Lampedusa* (Feltrinelli, 9€)

Vincitrice del recente Premio Boccaccio (giunto alla XXXV edizione) per la letteratura internazionale, la scrittrice francese offre ai lettori un romanzo breve (circa 80 pagine), ma intenso che affronta una realtà molto spesso dimenticata, quella dell'emergenza profughi nella bellissima isola siciliana. Sconvolta dalla notizia della morte di 300 persone prove-

nienti dalla Libia al largo delle coste di Lampedusa, avvenuta la sera del 3 ottobre 2013 e appresa alla radio, l'autrice raccoglie i suoi pensieri e le sue riflessioni contrapponendo al presente tragico e drammatico dell'isola il passato "mitico" degli aristocratici Tomasi di Lampedusa e della famosa trasposizione cinematografica del romanzo "Il Gattopardo" diretta da Luchino Visconti e con Burt Lancaster nei panni del principe Fabrizio.

## Il corpo a corpo tra arte e cristianità secondo De Luca

► **ERRI DE LUCA** *La Natura Esposta* (Feltrinelli, 13€)

Un protagonista senza nome viene incaricato di restaurare un Cristo crocifisso in marmo, la cui nudità è stata "censurata" da un panneggio. La voce narrante è, infatti, uno scul-

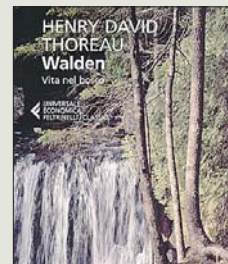


tore, ma tra i suoi tanti lavori c'è anche quello di guidare i migranti attraverso i percorsi impervi che dal suo paesello di montagna portano verso la sperata salvezza; colpevole di non aver mai accettato soldi dalle persone che aveva il compito di "scortare", viene allontanato dal villaggio. Nel racconto del tormentoso percorso che porterà il protagonista a terminare il restauro, Erri De Luca mette come sempre molto di se stesso, esponendo soprattutto le sue idee sulla fede.

## Una vita sobria e immersa nella Natura

► **HENRY DAVID THOREAU** *Walden. Vita nel bosco* (Feltrinelli, 11€)

Il resoconto di due anni di vita solitaria che Henry Thoreau trascorse tra il luglio del 1845 e il settembre del 1847 nella campagna del Massachusetts è il testo a cui oltre un secolo dopo si ispireranno i movimen-



ta e ambientalisti di mezzo mondo.

Un semplice diario, che all'esperienza intima unisce la descrizione della vita quotidiana, materiale, fatta di suoni, silenzi,

paesaggi reali e immaginari, è per contrasto una riflessione sull'economia, sulla politica, sulla democrazia, sugli Stati Uniti, che in quegli anni si vanno formando come potenza. E anche il luogo dove la penna di un maestro mette in scena la semplicità della vita fra i boschi.



INVITO ALLA LETTURA