

LA RELAZIONE PEDAGOGICA TRA MEDITAZIONE E MOVIMENTO UMANO (*Prof. CARLO ALTAMURA*)

Il termine “**MEDITAZIONE**” ha un’ampiezza di specifiche definizioni, tra cui possiamo affermare che la meditazione è una forma umana di riflessione profonda e di esercizio mentale, dove – alla luce delle recenti scoperte scientifiche – il corpo e la mente non sono realtà separate e neanche correlate, bensì rappresentano una sola identità umana, relazionale e spirituale.

In questa sede, è importante ribadire che la meditazione è una forma di cultura, esperienza, apprendimento di equilibrio e di totale esito formativo, in relazione transdisciplinare con altre scienze, tra cui quelle Ludiche, Motorie e Sportive, cioè del movimento umano. Lo stesso movimento, da non confondere con le attività derivanti, è una fondamentale funzione organica e pedagogica che consente alla **PERSONA** di crescere, creare ottimi stati di salute dinamica, benessere totale e interagire con i contesti vitali; è il bisogno primario che si identifica con la complessità valoriale come prerogativa delle persone in relazione con sé stesse, gli altri e il mondo.

Tuttavia, in Italia l’**Educazione Fisica** è la disciplina scolastica con il minore numero di ore rispetto a tutti i paesi dell’UE. La conclusione è che il cittadino italiano manca di una educazione che sviluppa la persona nella sua totalità umana, per cui ogni atto della sua vita è fragile perché manca di quelle basi che la natura gli ha donato, non sviluppate attraverso la cultura dei contesti generativi e la relazione empatica nel superamento dall’**IO** per il **NOI**.

A questo punto, una domanda: la meditazione produce i peculiari risultati su persone prive della cultura del movimento, magari sedentarie e spesso in condizioni (senza colpa) di sovrappeso e obesità? Di sicuro, i risultati rischiano di non essere soddisfacenti.

Soluzione possibile: il benessere del **MOVIMENTO** (e le sue espressioni di gioco e sport), nel recupero dello sviluppo degli schemi motori e capacità motorie soprattutto in età evolutiva e il **BENESSERE** della meditazione (con le sue tecniche di costruzione di serenità interiore), possono conciliarsi in una unica progettazione didattica. Questi due pilastri della vita possono costruire la consapevolezza della salute come **SALUTOGENESI**, contro il solo, obsoleto difendersi dalla malattia.