

# INNER PATHWAYS

# GUIDA PER

# FACILITATORI

PROGETTAZIONE E  
IMPLEMENTAZIONE NEL CAMPO  
DELL'EDUCAZIONE ALLA  
SOSTENIBILITÀ

UN SUPPORTO PER FORMATORI, FACILITATORI ED EDUCATORI  
CHE RACCOGLIE METODOLOGIE, ATTIVITÀ E PROCESSI DI  
INSEGNAMENTO (ESTRATTO).





## CONTRIBUTI DI:

Kasia Stępień, Paulina Łużecka, Fernanda Paiva, Debora T. Stenta, Sara Galeotti, Helena Kosková, Honza Látal, Jana Stará, Gyula Szabó, Rob Dreaming, Paola Bortini, Peter Hofmann, Agi Berecz, Krisztina Pásztor, Ilze Jēče, Santa Krastiņa.

## GRAFICA E IMPAGINAZIONE

Sara Galeotti

## TRADUZIONE

Francesca Bonello, Debora T. Stenta

Questa pubblicazione è parte del partenariato strategico per l'educazione degli adulti Inner Pathways - innovative approaches in learning for sustainability.

[www.innerpathways.eu](http://www.innerpathways.eu)

Pubblicato nel 2020



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

**This manual is released under a [Creative Common Attribution - nonCommercial - ShareAlike 4.0 International licence](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).**

You are free to: share, copy and redistribute the material in any medium or format; adapt, remix, transform, and build upon the material. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Under the following terms: Attribution: you must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. NonCommercial: You may not use the material for commercial purposes. ShareAlike: If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.



# CONTENUTI

## TOOLBOX 2

COUNCIL - CONSIGLIO .....	4
L'IMPATTO DELLE MIE SCELTE .....	6
JOURNALING .....	8
MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA .....	10
RISVEGLIARE LA CONSAPEVOLEZZA SENSORIALE .....	12
PELLEGRINAGGIO .....	14
PRATICHE DI SELF-COMPASSION .....	16
ASCOLTO DEI PAESAGGI SONORI .....	18

## RISORSE 20

LA GUIDA COMPLETA IN INGLESE È DISONIBILE SU  
[INNERPATHWAYS.EU/TOOLS/CURRICULUM/](https://innerpathways.eu/tools/curriculum/)

# TOOLBOX



Questa parte della Guida è una raccolta di esempi per ispirare formatori e facilitatori. Non è un manuale con attività già pronte, ma piuttosto una cassetta degli attrezzi. Offriamo strumenti che chiunque può utilizzare come desidera e come può. Presentiamo qui solo uno dei possibili modi di utilizzare gli strumenti, forniamo alcuni input aggiuntivi, mostriamo possibili punti ciechi e lasciamo la porta aperta agli adattamenti in base alle tue esigenze e condizioni.

Ogni attività include una breve descrizione generale, presenta i possibili vantaggi di un'attività di questo tipo e fornisce un esempio con varianti, una delle quali adatta al lavoro online. Vengono menzionate anche potenziali difficoltà per aumentare la consapevolezza e prevenire risultati indesiderati.

Non è necessario seguire gli esempi passo passo per ottenere i risultati migliori. Si tratta piuttosto di una risorsa aperta da adattare alle tue necessità, di impulsi per supportare la tua creatività, la tua immaginazione e le tue abilità nel progettare programmi su misura. Ci auguriamo di poter contribuire al tuo viaggio con questi "assaggi" e ti auguriamo buona fortuna!

# COUNCIL - CONSIGLIO

*Pratica sociale per essere ascoltati e visti, ascoltare e vedere gli altri e se stessi nel contesto di un processo di gruppo autentico, antico e moderno.*

## BENEFICI

Offre un processo di apprendimento di gruppo e integrazione sociale attraverso variazioni di un format universalmente familiare. Ha linee guida semplici e invita a un ritmo e ad una profondità inclusivi e trasparenti.

Le persone si siedono in cerchio, fissano un centro, concordano sulle intenzioni di base, utilizzano un oggetto di parola/ascolto e portano attenzione a testimoniare, partecipare e facilitare un apprendimento, un sostegno e una saggezza intrinsecamente presenti nei partecipanti, nella dimensione spazio-temporale stabilita.

## ESEMPIO

All'inizio del corso, anche quotidianamente se necessario per un breve check-in, ci incontravamo, ascoltavamo il nostro sé più intimo che includeva le nostre speranze e sogni, i nostri sentimenti e le risposte alle situazioni attuali. In questo modo si è instaurato un legame essenziale, attraverso l'ascolto delle reciproche storie che hanno approfondito la fiducia e permesso a ciascuno di rivelare qualcosa in più di sé stesso, cosa a cui normalmente non verrebbe dato spazio in situazioni più controllate.

**IL COUNCIL ERA USATO COME PRATICA CENTRALE DI GOVERNO  
NELLA CONFEDERAZIONE IROCHESE, UNA COSTITUZIONE  
VECCHIA DI 800 ANNI ALL'INTERNO DI UNA LEGA  
DI SEI NAZIONI NATIVE AMERICANE.**

**È STATO ADOTTATO, IN PARTE, DA THOMAS JEFFERSON  
PER LA COSTITUZIONE DEGLI STATI UNITI.**



## VARIAZIONI



### RIDOTTO

Un breve check-in giornaliero. Può essere un giro non verbale di suoni e movimenti che esprime come ognuno si sente, o un minuto a ciascuno per parlare, ecc.



### ESTESO

Può essere una sessione più lunga all'inizio, a metà e alla fine di una formazione o di un corso, per rivedere come stanno andando le cose e verificare se tutti sono partecipi e si sentono a proprio agio con gli eventi e tra di loro.



### ONLINE

Come sopra, può includere anche l'uso di stanze separate per l'interazione in gruppi più piccoli in cui condividere storie più lunghe e poi tornare nel cerchio grande a riportare i punti salienti, le scoperte preziose e qualsiasi altra cosa che il gruppo abbia davvero bisogno di ascoltare.

## POSSIBILI DIFFICOLTÀ

Le linee guida sono semplici, ma devono essere ricordate chiaramente e gentilmente. Se le persone parlano troppo a lungo l'energia viene meno. È facile perdersi parlando di concetti astratti. Si può ricordare ai partecipanti di raccontare storie (un'esperienza personale), portare esempi chiari e andare dritti al punto. Prima di sedersi si può proporre un gioco. All'inizio è bene tenere il consiglio leggero e non troppo lungo finché il gruppo non avrà più esperienza.

# L'IMPATTO DELLE MIE SCELTE

*Per scoprire gli impatti delle nostre scelte quotidiane e la nostra interdipendenza con il resto del mondo.*

## BENEFICI

Portare consapevolezza su come noi uomini possiamo contribuire al benessere del mondo.

## ESEMPIO

I partecipanti o i facilitatori portano diversi oggetti del mondo moderno di produzione industriale, come una semplice matita, una bottiglia di plastica, una maglietta o una confezione di formaggio; o più complessi come un telefono cellulare, altoparlanti, ecc.

L'idea è che individui o piccoli gruppi di persone si siedano e li analizzino, facciano ricerche e discutano; come viene realizzato il prodotto? quali sono gli ingredienti di questo prodotto? (si può includere il più piccolo dettaglio, come la stampa sulla confezione), qual è l'impatto della produzione di questo prodotto per le persone, gli animali e la natura? Il prodotto è necessario o desiderato? Esistono alternative più sostenibili, che creano meno danni a persone, animali e natura (anche se la natura comprende pure persone e animali)?

I piccoli gruppi o i singoli individui possono quindi presentare le loro scoperte al gruppo più ampio, presentando i propri dilemmi e le proprie domande. Anche se questo può sembrare un esercizio di consapevolezza ambientale, solleva con forza temi come solidarietà, empatia, coraggio e scelte che siamo o non siamo disposti a fare o creare. In qualità di facilitatore, puoi giocare con diverse dimensioni e adattarlo alla cornice con cui stai lavorando.

## VARIAZIONI



### RIDOTTO

Puoi usare meno oggetti o domande. Tuttavia l'approfondimento dell'analisi del prodotto stesso può essere necessario per rendersi conto di quanto poco poniamo attenzione a quale sia l'impatto delle nostre scelte.



### ESTESO

Di solito, tale attività può richiedere mezza giornata per un'analisi più approfondita e un lavoro di gruppo. Ma questo aspetto può essere adattato rispetto alla tua disponibilità di tempo.



### ONLINE

Può essere elaborato in gruppi nello stesso modo descritto.

## POSSIBILI DIFFICOLTÀ

Se i partecipanti tendono a rimanere superficiali con l'analisi dei prodotti, l'intera attività può rimanere a quel livello, quindi diventa necessario incoraggiare i partecipanti a prestare attenzione ai piccoli dettagli al fine di raggiungere una maggiore profondità. Questo esercizio può anche indurre alcune persone a difendere il motivo per cui acquistano determinati prodotti o adottano determinati comportamenti. Ricorda a tutti che questa attività non è volta a colpevolizzare bensì ad aumentare la consapevolezza di quanto siamo interdipendenti e di quanto siano complessi i sistemi che ci circondano. Si tratta anche di essere in grado di riconoscere il nostro impatto individuale e collettivo, la nostra resistenza al cambiamento e dove può portare il tema del privilegio.

**QUESTA PUÒ ESSERE UN'ATTIVITÀ PIUTTOSTO POTENTE CHE OFFRE LA POSSIBILITÀ DI IMMERGERCI PIÙ A FONDO NELLA NOSTRA RELAZIONE PERSONALE CON IL MONDO CHE CI CIRCONDA E SU COME VEDIAMO IL NOSTRO CONTRIBUTO AD ESSO.**

# JOURNALING

*Imprimi i tuoi pensieri su carta e riordinali successivamente*

## BENEFICI

Si tratta di un processo di scrittura automatico che trasferisce i tuoi pensieri su carta senza strutturarli, senza filtri. Registrarli nel diario consente di vedere gli schemi di pensiero e di identificare elementi che la nostra mente potrebbe cercare di fermare.

## ESEMPIO

Uso il diario quando sono in una modalità riflessiva, dopo un esercizio o dopo aver letto qualcosa che ha messo in moto la mia mente. Prendo un foglio di carta bianca o il mio taccuino e poi inizio a tradurre in parole i pensieri che stanno sorgendo, senza strutturarli, senza filtrarli e senza cercare di dar loro un senso. In realtà la scrittura va veloce perché cerco di stare al passo con la velocità del pensiero. Non ho bisogno di finire le frasi o di occuparmi della punteggiatura. L'unica cosa importante è tenere la penna sulla carta e continuare a scrivere qualunque cosa mi venga in mente.

Solo quando la scrittura è completa, la leggo e inizio a segnare le parole o le frasi che ritengo rilevanti.

Quando utilizzo questo metodo in contesti formativi, di solito lo associo a domande che stimolano la creatività e invitano all'immaginazione.

Di solito il testo non viene utilizzato per scopi editoriali, ma come strumento di riflessione che può alimentare e far nascere un testo scritto più formale, adatto per la pubblicazione in un secondo momento.

**AVERE UNA MATITA SPECIALE E UN QUADERNO SPECIALE PUÒ  
RENDERE QUESTA SCRITTURA PIÙ "PREZIOSA".**

## VARIAZIONI



### **RIDOTTO**

Il tempo dell'attività è correlato al numero di domande che guideranno il resoconto. Assicurati di avere circa tre minuti per domanda, non di più.



### **ESTESO**

Esiste una versione che utilizza fino a diciassette domande, utile per immergersi nel futuro. Quindi puoi estenderlo come desideri. In questo caso, assicurati di avere un massimo di due minuti per domanda.



### **ONLINE**

Può essere fatto online, senza variazioni.

## **POSSIBILI DIFFICOLTÀ**

Puoi usare questo strumento più volte durante il giorno o durante lo stesso evento di formazione, tuttavia non utilizzarlo in modo eccessivo. Ricordati di dedicare tempo anche alla lettura individuale dopo la scrittura. Invita a non perdere tempo a scrivere le domande, basta annotare solo il numero progressivo delle domande e, dopo che i partecipanti avranno risposto, puoi fornire loro le domande complete.

# MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA

*Per ricaricare le batterie e centrarsi*

## BENEFICI

La vita non va sempre come desideriamo o come ci aspettiamo. A volte ci sentiamo impreparati e colti di sorpresa. Prendersi del tempo per centrarsi è molto importante e fa bene per poter avere la forza necessaria per affrontare i momenti difficili.

## ESEMPIO

Pratico questa meditazione ogni volta che ho bisogno di rafforzarmi; magari prima di una giornata impegnativa, quando so che potenzialmente può essere molto piena. Mi siedo comodamente sul pavimento. Chiudo gli occhi e comincio a immaginare una montagna meravigliosa (la mia forma da lontano è come una montagna, con la mia testa come cima), la sua vita e i suoi colori attraverso le stagioni e le diverse condizioni meteorologiche. Cerco di sentirmi come la montagna, stabile e immutata nella sua dignità attraverso i cambiamenti. Immagino le persone andare e venire, che fanno i loro commenti, e continuo a immaginare la montagna indistruttibile. Ogni volta che mi immagino come la montagna, mi viene un lento senso di calma, un senso di valore e dignità. Posso attraversare le stagioni e un clima tumultuoso nella mia vita, ma posso comunque essere stabile dignitosa.

Alla fine lascio andare l'immagine della montagna mantenendo la sensazione di solidità e mi preparo per quello che devo fare dopo.

**PUOI RICORDARE UNA MONTAGNA CHE HAI VISITATO,  
UNA MONTAGNA CHE VORRESTI VISITARE  
O UNA MONTAGNA DALLA TUA FANTASIA.**

## VARIAZIONI



### RIDOTTO

Puoi variare la lunghezza come desideri. Dopo averlo fatto più volte, può essere sufficiente riportare alla mente l'immagine della montagna stessa.



### ESTESO

Puoi entrare nei dettagli di ogni stagione: il bianco invernoso ghiacciato, la primavera colorata, l'estate calda e l'autunno con le foglie che cadono dappertutto. Puoi anche esaminare i dettagli di molte condizioni meteorologiche; vento, pioggia, sole, tempesta.



### ONLINE

Puoi anche utilizzare il podcast con la meditazione registrata. [innerpathways.eu/podcast/the-mountain-meditation/](https://innerpathways.eu/podcast/the-mountain-meditation/)

## POSSIBILI DIFFICOLTÀ

Se conduci la meditazione per un gruppo, assicurati di essere anche tu in uno stato meditativo, mentre parli a un ritmo lento. Se leggi, non essere veloce e mantieni i momenti di silenzio.

# RISVEGLIARE LA CONSAPEVOLEZZA SENSORIALE

*Aprire e attivare i nostri sensi per diventare presenti e per percepire il mondo, connettendoci ad esso da una diversa prospettiva.*

## BENEFICI

La consapevolezza sensoriale offre il vantaggio di accedere ad un canale di percezione poco utilizzato, che amplia lo spettro della consapevolezza. Può aumentare il senso di connessione con l'ambiente (naturale), la sensazione di farne parte o di appartenervi. La consapevolezza sensoriale ci fa rallentare e ci calma, invitando la saggezza ad emergere da una parte diversa di noi stessi, supportandoci inoltre a diventare presenti.

## ESEMPIO

Questo esercizio è stato introdotto per collegare una sessione teorica preliminare con una passeggiata contemplativa in una foresta in cui si è svolto l'evento: si trattava di un corso di formazione di una giornata all'aperto per il team di un'azienda multinazionale, volto ad risvegliare la consapevolezza della sostenibilità e fare pratiche di benessere. Ai partecipanti è stato chiesto di mettersi a proprio agio in una posizione e di seguire i suggerimenti ad occhi aperti o chiusi. Per quindici minuti hanno esplorato il mondo che li circondava attraverso i propri sensi, guidati da vari inviti relativi a:

- **TATTO** (la brezza sulla pelle, i vestiti che toccano il corpo...),
- **ODORE E SAPORE** (annusare, respirare profondamente e respirare attraverso la bocca...),
- **UDITO** (suoni forti e dolci, compreso il proprio respiro come parte del paesaggio sonoro della foresta...),
- e il **SENSO DELL'ORIENTAMENTO** (percepire il mondo che gira a poco a poco).

Aprendo gli occhi hanno potuto sperimentare la visione periferica.

**PROVALO AL BUIO!**



## VARIAZIONI



### RIDOTTO

Una volta che i partecipanti hanno familiarizzato, questo esercizio può diventare un momento fisso della formazione in cui proporre loro regolarmente alcuni minuti di apertura sensoriale.



### ESTESO

Se sentiamo che è appropriato al gruppo, i partecipanti possono essere incoraggiati a mantenere sveglia la loro consapevolezza sensoriale con continuità durante qualsiasi sessione successiva e queste proposte possono essere combinate con esercizi volti a rallentare.



### ONLINE

L'esercizio guidato può funzionare dal vivo online se i partecipanti che si collegano alla chiamata si trovano già in un ambiente naturale e c'è un background tecnico solido. Tuttavia è più sicuro registrare in anticipo l'esercizio guidato e inviarlo ai partecipanti in modo che possano familiarizzarsi con la sessione, oppure possano ascoltare la registrazione durante la sessione e ritornare online in seguito.

## POSSIBILI DIFFICOLTÀ

Sarà necessario conoscere il gruppo di destinatari abbastanza bene in modo da fare questa proposta con relativa tranquillità. Infatti alcune persone possono sentirsi spaventare dal chiudere gli occhi di fronte ad estranei o possono provare sensazioni scomode e spiacevoli nel fare questo esercizio. Meglio inserirlo nella formazione quando la fiducia nel gruppo è già costruita. Un consiglio: scegliere bene parole e durata!

# PELLEGRINAGGIO

*Camminare in un paesaggio con un'intenzione specifica, personale o di gruppo - come pratica spirituale, via di sviluppo personale, espressione artistica o forma di attivismo. Si può combinare tutto questo nei processi di apprendimento.*

## BENEFICI

Un pellegrino entra nell'ignoto e si immerge nella contemplazione e nel dialogo con l'ambiente circostante. Lo sforzo fisico e il ritmo del cammino lo portano ad uno stato di coscienza alterato; muovendo il corpo le cose iniziano a muoversi anche nella propria interiorità.

## ESEMPIO

Abbiamo fatto un pellegrinaggio di due settimane per andare a Santiago de Compostela con un gruppo di venti ragazzi cresciuti in un orfanotrofio o in famiglie con dipendenze. È stato un rito di passaggio, dall'infanzia all'età adulta. Abbiamo camminato in gruppo, e negli ultimi tre giorni prima di raggiungere Santiago ci siamo separati per camminare da soli. Dopo abbiamo trascorso altri due giorni insieme per condividere e integrare l'esperienza. In aggiunta al potente viaggio interiore, l'esperienza pratica di superare tutte le sfide incontrate lungo il cammino, di non arrendersi e di prendersi cura di se stessi e degli altri ha dato grande potere ai partecipanti. Un simbolico test di vita indipendente, gestione della propria libertà e responsabilità personale.

**NEL 1993 L'ARTISTA CECO FRANTIŠEK SKÁLA HA PERCORSO 850 KM DA PRAGA A VENEZIA PER RAPPRESENTARE LA REPUBBLICA CECA ALLA 45A BIENNALE DI VENEZIA. HA ESPOSTO DISEGNI, OGGETTI E RESOCONTI QUOTIDIANI DI QUESTO VIAGGIO.**

## VARIAZIONI



### RIDOTTO

Una camminata di mezza giornata alla fine di un corso di formazione per integrare l'esperienza e trovare idee su come proporla alla propria comunità una volta ritornati a casa.

È anche bello scalare una montagna: la visione panoramica sul paesaggio supporta anche una panoramica sugli argomenti e sui risultati.



### ESTESO

Un pellegrinaggio di diversi mesi per esprimere solidarietà alle persone in una zona di guerra, collegato ad eventi lungo il percorso per le comunità locali.



### ONLINE

Il pellegrinaggio può essere fatto anche a casa, camminando in modo circolare intorno a qualcosa, avanti e indietro in fila, in modo casuale... Questo esercizio può essere introdotto online e in seguito può esserci spazio per la condivisione.

Un altro modo può essere registrare delle linee guida per il pellegrinaggio, che possono essere ascoltate lungo il percorso o guidare le persone dal telefono, quando sono in natura.

## POSSIBILI DIFFICOLTÀ

Guidare una persona o un gruppo in pellegrinaggio richiede non solo capacità di facilitazione, ma anche una buona preparazione logistica. Dove vai? Dove dormi? Cosa mangi? È importante tenere in considerazione con chi stai camminando e cosa vuoi fare lungo il percorso, in modo da scegliere il giusto livello di sfida in termini di lunghezza e ambizione del percorso.

# PRATICHE DI SELF-COMPASSION

*Promuovere l'auto-connessione, l'accettazione e la compassione all'interno di un gruppo.*

## BENEFICI

A volte diventa difficile stare per lunghi periodi in processi di apprendimento insieme ad altre persone. Emergono autogiudizio e autocritica e il tempo per la cura personale tende a ridursi; le persone possono sentirsi provocate dalle cose più banali.

Invitale ad adottare semplici pratiche che riportino non solo la consapevolezza di sé, ma anche il rispetto e la gentilezza verso se stessi.

## ESEMPIO

Le pratiche di auto-compassione possono essere introdotte come mini-pause o possono costituire una sessione completa nell'ambito della quale i partecipanti dedicano il loro tempo, i loro pensieri e i loro sforzi a prendersi cura del proprio corpo e della propria mente in modo compassionevole. Alcuni esempi potrebbero essere: invitare i partecipanti a chiudere gli occhi e trovare tre cose per cui sentirsi grati; inviare pensieri amorevoli al proprio corpo; ripetere alcune frasi come il mantra [ho'oponopono](#) a se stessi "Ti amo. Mi dispiace, Ti prego, Perdonami" o la meditazione buddista Metta ([loving-kindness](#)) che invia pensieri benevoli al proprio sé: "Che io possa essere felice. Che io possa essere in salute. Che io possa essere libero dalla sofferenza". L'auto-compassione può anche essere un invito a concedersi un leggero massaggio al viso, al cuoio capelluto o alle spalle, o una passeggiata in cui si apprezzano tutti i sensi e le capacità di camminare, essere, vedere, sperimentare. Può consistere persino in cinque minuti in cui scrivere tutto ciò che si muove dentro di noi. Tutte queste pratiche hanno lo scopo di favorire una gentile connessione con se stessi, in modo che si possa andare avanti come gruppo con una presenza più centrata e amorevole.

## VARIAZIONI



### RIDOTTO

Puoi scegliere una singola attività per la durata di un minuto.



### ESTESO

Puoi creare una serie di esercizi che comprendono meditazione, movimento e scrittura.



### ONLINE

Puoi creare mini-pause di auto-compassione durante le quali i partecipanti si disconnettono dalla modalità video per connettersi a se stessi.

Puoi usare il podcast sulla [meditazione Loving-Kindness \(gentilezza amorevole\)](#)

## POSSIBILI DIFFICOLTÀ

Compassione è una parola con cui le persone potrebbero non sentirsi propriamente a loro agio, puoi quindi presentarla anche come pratica di cura di se stessi e adattare la pratica al livello del tuo gruppo.

**DOPO AVER PRATICATO MINI-PAUSE DI SELF-COMPASSION PER DIVERSI GIORNI, I PARTECIPANTI POTREBBERO GIÀ NOTARE ALCUNI BENEFICI. E C'È UNA MAGGIORE POSSIBILITÀ CHE CIÒ CHE INIZIA A ESSERE PRATICATO DURANTE IL CORSO DIVENTI PER MOLTI UNA PRATICA DA SVOLGERE A CASA CHE LI GUIDERÀ QUANDO VIVONO GIORNI DIFFICILI.**

# ASCOLTO DEI PAESAGGI SONORI

*Scopri la come i suoni dell'ambiente risuonano con il tuo corpo e la tua mente.*

## BENEFICI

L'ascolto profondo di suoni semplici e quotidiani contribuisce a creare una forte connessione tra corpo, mente e momento presente. È uno strumento semplice e accessibile per allenarsi all'auto-consapevolezza.

## ESEMPIO

Con un gruppo di persone abbiamo fatto una passeggiata sonora di mezz'ora. Eravamo in gruppo ma siamo rimasti in silenzio, portando la nostra attenzione ai suoni attorno a noi. L'unico compito era memorizzare i suoni in sequenza.

Dopo la passeggiata, ognuno ha disegnato una mappa sonora del percorso e l'ha presentata agli altri. Anche se avevamo camminato in gruppo ed eravamo stati esposti agli stessi suoni, non c'era una mappa uguale all'altra!

**LAVORA SERIAMENTE, MA CON LEGGEREZZA.  
FAI ATTENZIONE AI DETTAGLI,  
MA NON PERDERE DI VISTA IL QUADRO GENERALE.**

## VARIAZIONI



### RIDOTTO

Ascolta per 5-10 minuti una registrazione di suoni naturali o della città (non musica) e chiedi ai partecipanti di descrivere i suoni che hanno sentito.



### ESTESO

Organizza più sessioni di ascolto di/in luoghi diversi.

Sedete in cerchio in silenzio e state in ascolto per 5-10 minuti, senza parlare prima, dopo o durante gli ascolti.

Dopo la presentazione delle mappe invita i partecipanti a condividere l'esperienza.



### ONLINE

Fai ascoltare 3 registrazioni di ambienti (non musica) di cinque minuti ciascuna, con un breve fade-out tra ogni registrazione.

Scegli registrazioni molto diverse tra loro. Chiedi ai partecipanti di annotare parole chiave durante gli ascolti, poi chiedi a ciascuno di raccontare cosa ha sentito.

## POSSIBILI DIFFICOLTÀ

Scegli gli ambienti e le registrazioni con cura. Non devono essere nè troppo semplici nè straordinari. Trova il giusto mezzo tra noia e troppo divertimento.

# RISORSE



## **INTEGRAL ECOLOGY**

<https://integrallife.com/integral-ecology-uniting-multiple-perspectives-natural-world/>

## **MINDFULNESS**

La mindfulness come pratica ha una storia di oltre 2500 anni e può essere ritrovata in un modo o nell'altro in tutte le principali religioni. La fonte più influente per la pratica odierna e per la comprensione si può trovare nel buddismo.

Il movimento secolare attorno ad esso è iniziato negli anni '70 con il lavoro di Jon Kabat-Zinn.

Le definizioni più diffuse sono:

1. Guy Armstrong: "Sapere cosa si sta vivendo mentre lo si vive".
2. Jon Kabat-Zinn: "La consapevolezza che emerge prestando attenzione di proposito e senza giudizio, al momento presente, allo svolgersi dell'esperienza momento per momento".
3. Shinzen Young: lui parla di tre dimensioni della mindfulness: Focus / Concentrazione con intenzione su un oggetto scelto; Chiarezza sulla vera natura di questo oggetto nei suoi dettagli; Equanimità: un atteggiamento di apertura e accettazione verso l'esperienza che si ha concentrandosi su un oggetto.

[www.mindfulnessandsocialchange.org](http://www.mindfulnessandsocialchange.org)

## **SIT SPOT**

<https://innerpathways.eu/podcast/sitspot/>

Jon Young: What the Robin Knows: How the Birds Reveal the Secrets of the Natural World.

## **SOCIAL PRESENCING THEATRE**

[www.presencing.org/aboutus/spt](http://www.presencing.org/aboutus/spt)

## **WAY OF COUNCIL**

[waysofcouncil.net](http://waysofcouncil.net)

## **XR, EXTINCTION REBELLION**

[rebellion.global](http://rebellion.global)

## **CHARLES EISENSTEIN**

[charleseisenstein.org](http://charleseisenstein.org)

## **JOANNA MACY**

[www.joannamacy.net](http://www.joannamacy.net)

## **THICH NHAT HANH**

[www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org)

## **ALEX NUNN**

[twitter.com/alxflxnun](https://twitter.com/alxflxnun)

## **OTTO SCHARMER**

[www.ottoscharmer.com](http://www.ottoscharmer.com)

## **DANIEL CHRISTIAN WAHL**

[medium.com/@designforsustainability](https://medium.com/@designforsustainability)





[WWW.INNERPATHWAYS.EU](http://WWW.INNERPATHWAYS.EU)

NOVEMBRE 2020