

4. I LABORATORI EMOZIONALI

I Laboratori Emozionali sono uno strumento fondamentale per diffondere comportamenti Eticosostenibili in grado di apportare **miglioramenti sensibili nella educazione e nella formazione dei Giovani** per il raggiungimento delle seguenti finalità:

- assicurare una maggiore razionalità e una visione analitica della Realtà nel rispetto del Bene Comune
- fortificare il carattere e le capacità di reagire nel modo più equilibrato in ogni situazione
- affrontare nel modo migliore l'esistenza nel rispetto degli altri di sé stessi e del mondo
- vivere nella piena consapevolezza della sacralità della vita

L'obiettivo dei Laboratori Emozionali è quello di promuovere Stili di Vita Eticosostenibili, con comportamenti più sani, corretti ed equilibrati, basati su criteri medico-scientifici, attraverso la conoscenza e la valorizzazione del Patrimonio Culturale.

Un'attenzione particolare viene data alla **Prevenzione Sociale e Sanitaria** con attività focalizzate sull'adozione di comportamenti in grado di promuovere **l'equilibrio psico-fisico**, e di evitare o ridurre l'insorgenza e lo sviluppo di disturbi, di malattie e di stili errati con azioni e campagne a livello comportamentale o psicosociale (Art Therapy, educazione sanitaria, interventi psicologici e psicoeducativi di modifica dei comportamenti, degli atteggiamenti o delle rappresentazioni).

4.1 Gli Allievi protagonisti di un Progetto di "Educazione all'Arte di Vivere"

Gli allievi, partecipando ai Laboratori Emozionali, potranno diventare, essi stessi, protagonisti di un Programma di Educazione alla Vita Eticosostenibile, contrassegnato da azioni e comportamenti più sani corretti ed equilibrati e costruito da ognuno di loro con l'esperienza diretta, vissuta sentendosi Artefici della propria esistenza e facendo della propria vita una vera Opera d'Arte.

Partendo da una visione umanistica che pone al centro dell'attenzione le relazioni sociali improntate sull'Armonia, e sul concetto greco Kalokagathia, 'ideale di perfezione' che lega Bellezza e Bontà, si sperimenteranno buone prassi, che saranno riportare in sintesi dagli Alunni con l'aiuto dei docenti su appositi **'Diari di Bordo'** che verranno successivamente utilizzati da altre classi diffusi tramite la Rete interculturale internazionale.

I Laboratori Emozionali, con l'utilizzazione dei Materiali Didattici e degli approfondimenti dei Docenti, si svilupperanno in 4 fasi:

I^ Fase

LA CULTURA PER 'CELEBRARE LA VITA' E FARNE LA PIÙ GRANDE OPERA D'ARTE

Il Patrimonio Culturale: Fonte di ricchezza Etica Estetica Economica

II^ Fase

'MEN SANA IN CORPORE SANO' - LA SAPIENZA: NORMA DI VITA

Regole Auree e Stili di Vita più sani corretti e armoniosi

III^ Fase

ITINERARI EMOZIONALI E CONCORSO A PREMI

Il Viaggio al Cuore della Vita nei 131 comuni lucani

IV^ Fase

COMUNI IN MARCIA

Grande Festa Didattica

I^ Fase

LA CULTURA PER 'CELEBRARE LA VITA' E FARNE LA PIÙ GRANDE OPERA D'ARTE

il Patrimonio Culturale: Fonte di ricchezza Etica Estetica Economica

Come già anticipato - partendo proprio dall'esaltazione della parola magica "CULTURA" (dal lat. *Cultus*= 'Culto' e 'Sacro' e *Colere*= 'Coltivare' e 'Celebrare') che significa, appunto, "**Celebrare la Sacralità della Vita**" - verrà avviato un intenso processo di conoscenza dei valori etici ed estetici del patrimonio culturale.

Attraverso il Linguaggio delle Emozioni, si mirerà ad approfondire, sedimentare e coltivare:

- i Principi Universali e i Valori Ideali
- le Virtù Cardinali (Prudenza, Giustizia, Fortezza, Temperanza) "delle quali nulla è più utile nella vita"
- le Regole Auree del Saper Vivere

Tutto questo per poter trasporre le Norme ideali nella vita quotidiana, nei rapporti con sé stessi, con gli altri e con l'ambiente.

Verranno analizzati i **Principi Universali**, che costituiscono una certezza per il Bene Comune e a cui nulla e nessuno può opporsi perché sono 'invincibili', con una particolare attenzione a quello che è ritenuto il principio universale per eccellenza, ovvero, l'**Amore**:

**OMNIA VINCIT AMORE
L'AMORE VINCE TUTTO**

L'Amore è la scintilla che genera la Vita ed è il flusso magico che può ri/generarla in quanto capace di risvegliare l'energia vitale, creando una sorta di 'illuminazione interiore' che permette di 'gustare' la vita e sognare il futuro.

I principi Universali e l'Amore costituiscono il **Tesoro** più prezioso in assoluto e, per questo, imparare a riconoscerli e ad 'utilizzarli' nella vita quotidiana è quanto di più benefico e di auspicabile.

Ecco perché l'**Amore** e i **Principi Universali** costituiranno il **Tesoro** della **Caccia al Tesoro** che caratterizzerà la creazione degli Itinerari Emozionali in ogni comune, permettendo proprio attraverso la Bellezza dell'Arte dell'Architettura della Natura, la scoperta di questi **Valori Ideali**, tesori così grandi, infiniti come il cielo, che non solo ne hanno permesso l'edificazione ma che a distanza di secoli, anziché esaurirsi, si amplificano riverberando negli occhi e nel cuore di chi li ammira tutta la potenza del flusso magico dell'amore

Durante i Laboratori Emozionali sarà necessario insegnare a trovare e sentire l'amore:

dentro di sé, negli altri, nella Natura, nell'Arte e in tutto ciò che ci circonda per poter imparare a riconoscerlo, a sentirlo, ed infine, a metterlo in tutto ciò che si fa!

Per esempio, si cercherà di far tesoro della prima Lezione Sapienziale che ogni mamma svela alla propria creatura, anche rivivendo, nel ricordo, la beatitudine dell'allattamento e dei momenti affettivi, e mostrando come attraverso l'Amore puro è possibile eliminare ansie e paure e trovare, con la consapevolezza della Realtà, piena serenità e felicità. (vedi **L'Amore: Regola Aurea della Pedagogia**).

Una Lezione di fondamentale rilevanza che trova applicazione nella massima:

**FAI TUTTO CON AMORE
LA VITA TI SORRIDERÀ
E TROVERAI LA FELICITÀ**

A tal fine si attiveranno studi specifici sulla conoscenza dei Tesori e delle Bellezze storico-artistiche-naturalistiche del territorio partendo da approfondimenti relativi:

- alla *Lucanitas*, l'identità regionale,
- all'Identità Locale relativa ad ogni comune
- al rafforzamento dell'Identità Europea

Si metteranno gli Allievi in condizione di acquisire gli strumenti cognitivi atti a favorire la Percezione dell'Armonia del Patrimonio Culturale e Naturalistico e a trasferirla nei comportamenti quotidiani, in modo da diffondere Stili di Vita più sani e corretti in grado trasformare il *modus vivendi* in *Ars Vivendi* e di fare della Vita la più grande Opera d'Arte

Sono previsti studi e approfondimenti teorici e sul campo con sopralluoghi e visite emozionali

Materiali didattici:

- [Codice d'Estetica](#)
- [Video-art 'La Bellezza dell'Arte svela la Bellezza della Vita'](#)
- "Stupor del Mondo. I Segreti per vivere Felici disvelati nel meraviglioso viaggio alla scoperta dei Tesori di Federico II" interpreti come **Michele Placido, Eleonora Brigliadori e** partecipazione straordinaria di **Antonella Ruggiero** [[Prima parte](#) – [Seconda parte](#)]

II^ Fase

'MEN SANA IN CORPORE SANO' - LA SAPIENZA: NORMA DI VITA

Regole Auree e Stili di Vita più sani corretti e armoniosi

Il Programma prevede la realizzazione di processi pedagogico-educativi-formativi per educare all'Arte di Vivere promuovendo comportamenti virtuosi in grado di:

- diffondere Stili di Vita più sani, corretti ed armoniosi
- ispirare la Passione e l'Entusiasmo per la Creatività, l'Arte e i Mestieri
- elevare il senso civico e rinsaldare il legame con il territorio
- predisporre i Giovani al mondo del lavoro
- intensificare i rapporti tra Sistema dell'Istruzione e Formazione e Sistemi Produttivi

Attraverso un processo di conoscenza gioiosa, piacevole e divertente - da trasmettere anche con i Materiali Didattici forniti dalla Regione Basilicata e con lezioni e passeggiate sensoriali ed emozionali - per inculcare **la conoscenza del Patrimonio Culturale**, verranno svelati i Segreti per vivere felici e le Regole auree per **promuovere Stili di Vita Etcosostenibili, più sani corretti ed equilibrati, basati su criteri medico-scientifici**, in osservanza delle indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità con il supporto dell'Azienda Ospedaliera San Carlo di Potenza

Oltre agli indirizzi generali sugli stili di vita più corretti si farà riferimento ai seguenti aspetti:

- Respirazione diaframmatica EMOZIONALE
- Postura – Igiene – Sonno
- Attività fisica Socializzazione e sport
- Alimentazione
- Nutrimento dell'Anima –
- Creatività e Patrimonio genetico Buon umore e Gioia di Vivere
- Eliminazione sprechi

Le azioni previste promuovono l'attivazione di una politica di **PREVENZIONE ed EDUCAZIONE SANITARIA** nella convinzione che **'VIVERE BENE' fa BENE** e migliora la qualità della vita e **'Vivere male'** è uno **spreco sociale** ed economico con **costi finanziari insostenibili**.

Saranno avviate azioni per il contenimento dei costi sociali e sanitari dovuti a comportamenti scorretti, puntando sulla diffusione di Comportamenti sani e corretti con specifiche lezioni didattico-formative per sostituire abitudini dannose e con modelli esistenziali più armoniosi, recuperando i motti del passato (MENS SANA IN CORPORE SANO) e il principio del Giuramento di IPPOCRATE ('Giuro per Apollo Medico, Asclepio, Igea e Panacea che Regolerò il tenore di vita per il bene delle Persone e perseguirò come scopi esclusivi la difesa della Vita, la tutela della salute fisica e psichica e il sollievo della sofferenza, cui ispirerò con responsabilità e costante impegno scientifico, culturale e sociale ogni atto professionale').

Un'attenzione particolare viene data alla **Prevenzione Sociale e Sanitaria** con attività focalizzate sull'adozione di comportamenti in grado di evitare o ridurre l'insorgenza e lo sviluppo di disturbi, malattie e di stili errati, comportamenti aberrati, l'abuso di fumo alcol e droghe, e con azioni e campagne a livello comportamentale o psicosociale (educazione sanitaria, interventi psicologici e psicoeducativi di modifica dei comportamenti, degli atteggiamenti o delle rappresentazioni). A tal proposito si ritiene fondamentale non trascurare la condizione di **precarietà esistenziale**, in quanto proprio partendo da una sua analisi specifica, è possibile arrivare a soluzioni strutturali del malessere e degli influssi negativi che, tale condizione, comporta nella quotidianità.

'Precari' (pregare) per non sentirsi 'Precari'

Essi, perché il termine *'Precari'*, che è associato, spesso, ai giovani vessati dall'incertezza del lavoro ha un significato molto più ampio e complesso che riguarda la condizione umana della *'Precarietà'* legata all'incertezza esistenziale segnata, ahimè, dalla **caducità** della vita che pesa come un masso sul capo di ciascuno creando, alle volte, squilibri, turbamenti, disturbi e labilità che portano a eccessi e **comportamenti non razionali**, che offrono rimedi apparenti e sempre solo temporanei.

Fortunatamente in quel termine, *'precari'*, così *'greve'* è nascosta una soluzione al problema che la stessa precarietà genera.

Infatti **'Precari'** – che deriva dal lat. *precor, precāris, precatus sum, precāri-* significa **PREGARE** che, ovviamente non designa solo il recitare versi sacri ma, indica anche **OGNI AZIONE FATTA CON AMORE**, che rappresenta una forma di **Preghiera Consapevole**, il cui valore terapeutico è incommensurabile in quanto producendo un equilibrio psico-fisico perfetto, con eliminazione di ansie e paure e con il massimo utilizzo della razionalità, permette di vivere *poeticamente* il Presente, condizione propedeutica per il raggiungimento di quella che i Sapienti indicano come la più grande aspirazione dell'Umanità, ovvero la **Felicità**.

Ma se è vero, come afferma Aristotele nell'Etica Nicomachea, che mentre la Divinità vive in un eterno stato di felicità e beatitudine, grazie ad una continua attività contemplativa, per l'Essere umano, la Felicità dipenderà dalla sua capacità di contemplare: **più contemplerà più sarà felice**.

Da qui si comprende l'importanza della Contemplazione - dal latino *contemplatione(m), contemplari* – che significa letteralmente **'trarre l'essenza delle cose nel proprio spazio sacro nell'Azione'**

La **contemplazione** è, dunque, l'**Azione Consapevole**, coincidente con la **Preghiera Consapevole** e indica 'ogni azione fatta con Amore' che:

- disvela una Teofania, una rivelazione divina, ispirata proprio dalla divinità che è entro ciascuno di noi (EST DEUS IN NOBIS)
- permette di penetrare la **quidditas** tomistica, l'essenza sacra delle cose, celebrando la Transustanziazione del Quotidiano con la trasformazione di ogni istante in una Perla d'Eternità

Ecco perché la Preghiera Consapevole, ossia l'**Azione Consapevole**, ha in sé un potere benefico illimitato che permette di:

- vivere pienamente e poeticamente il Presente
- trovare il perfetto equilibrio psico-fisico
- cercare nell'ordinario lo straordinario
- operare la Transustanziazione del Quotidiano
- 'trarre fuori' il proprio Genius, le proprie vocazioni e potenzialità
- trovare la consapevolezza della Sacralità della Vita
- Superare lo stato di disagio e precarietà attraverso la Preghiera come Atto d'Amore
- affrontare la Realtà con razionalità
- garantire il rispetto per sé stessi, per gli altri e per l'ambiente
- diffondere una nuova Epifania di Bellezza
- permettere a tutti di fare della propria Vita la più grande Opera d'Arte
- debellare ansie preoccupazioni e paure
- eliminare eccessi, technostress e abuso di alcol
- combattere dipendenze da fumo droghe giochi d'azzardo web (internet addiction)
- congiungere l' 'Io' a 'D/lo' spalancando le porte del Paradiso in Terra
- inverare una Teofania capace di rivelare l'Essenza sacra ed epifanica della Vita
- esprimere l'essenza divina dell'umanità

Con esperienze induttive condotte direttamente sul campo, e mirate ad aumentare la CONSAPEVOLEZZA della Bellezza della Vita attraverso quella GIOIA di VIVERE tipica della FANCIULLEZZA, Dirigenti, Insegnanti ed Alunni potranno dar vita a *performance* e *happening* emozionali in cui esaltare il concetto di **Arte come Mimesi**, non banalmente intesa come semplice imitazione, ma piuttosto, **intensificazione poetica della vita**, aumento della percezione e realtà aumentata, *Augmented Reality*.

A tal fine si potranno approfondire i seguenti temi:

- I^ Lezione Sapienziale Materna: Fai tutto con Amore e la Vita ti sorriderà
- La creatività dei fanciulli: invenzione magica per linguaggi innovativi e per insegnare a donare gioia di vivere
- La Sperimentazione del Piacere dei piccoli gesti QUOTIDIANI per riappropriarsi della pienezza delle sensazioni
- La Poesia della Vita per assaporare ogni momento con consapevolezza (Vale più un istante vissuto con pienezza che una vita trascorsa freneticamente)
- L'Unione fa la Forza: rafforzare il legame tra la gente per aumentare la qualità sociale e migliorare l'economia
- osservare, disegnare, toccare ascoltare gli oggetti di uso quotidiano la natura
- Esercizi comportamentali sulla consapevolezza di ciò che si fa
- Coscienza del proprio corpo con esercizi tattili carezzarsi le dita il volto guardarsi allo specchio (osservare il proprio volto riflesso nelle pupille)
- Il piacere come impulso ad agire correttamente
- La soddisfazione di operare per gli altri e per il Bene Comune
- Il Ben/Essere produce le molecole della Felicità, neurotrasmettitori del Buon Umore
- L'utilizzazione didattica dei Linguaggi dei Giovani (social network e cellulari) per promuovere abitudini e azioni sane e corrette
- Il Buonumore e la Passione rendono facili anche le cose più difficili
- Nella Bellezza è la Bontà: l'armonia dell'arte svela l'armonia dei comportamenti

Si darà continuità ad una esperienza mirata alla valorizzazione dei Principi Universali per promuovere Stili di Vita Eticosostenibili più sani corretti ed equilibrati, in grado di prevenire disagi e malattie e assicurare un Ben/Essere salutistico e sociale diffuso con la diffusione di modelli educativi e comportamenti virtuosi nelle giovani generazioni, nella certezza di poter puntare anche sulla loro capacità di coinvolgimento degli adulti.

SPRECO ZERO = GUADAGNO MASSIMO

In una società strutturata sul consumismo è fondamentale sottolineare alcuni aspetti fortemente negativi che hanno un'incidenza sociale, sanitaria ed economica che si riflette sulla visione etica dovuti spesso alla mancanza di quel rispetto per l'ambiente. Lo spreco di qualsiasi genere, da quello alimentare, idrico, energetico è talmente diffuso da richiedere un approfondimento specifico per individuarne le cause e prospettare delle soluzioni plausibili.

Ecco solo alcuni esempi di comportamenti errati dovuti alla mancanza della consapevolezza del valore e del rispetto delle cose che paradossalmente partono proprio dalla mancanza di riconoscimento del valore del dono più grande che abbiamo ricevuto, ovvero, la VITA:

- Tenere aperti i rubinetti dell'acqua oltre limite
- Luci, elettrodomestici e pc accesi anche quando non è necessario
- Usare l'ascensore anche per scendere
- Usare l'automobile anche per piccoli tragitti
- Non prendere i mezzi pubblici
- Comprare alimenti in quantità superiore alle necessità per poi buttarli
- Abusare nell'uso dei detersivi
- non fare la raccolta differenziata,
- buttare rifiuti per le strade

Maggiore sarà la consapevolezza dello spreco inutile più saremo in grado di avere rispetto per l'ambiente e di apprezzare e Gustare tutto quello che circonda.

Materiali didattici:

- [Video-clip su comportamenti sani e corretti](#) (Alimentazione – Attività Fisica – Nutrimento dell'Anima – Respirazione – Postura – Igiene - Percezione poetica dell'esistenza)
- Documenti San Carlo
- Organizzazione Mondiale della Sanità
- Ministero Salute – [Alimentazione corretta](#)
- [L'OMS raccomanda uno "stile di vita" salutistico](#)
- [Aforismi d'Amore e Felicità](#)
- Liber Sapientiae