

PROGETTO GAIA

PROGRAMMA DI EDUCAZIONE ALLA COSCIENZA GLOBALE

UN APPROCCIO PSICOSOMATICO ALLA CRESCITA UMANA



Una Nuova Coscienza per un Nuovo Pianeta

UNESCO – FICLU Federazione Italiana Centri e Club UNESCO
Istituto di Psicosomatica PNEI - Villaggio Globale di Bagni di Lucca
Approvato dal Ministro del Lavoro e delle Politiche Sociali



“Siamo Tutti collegati nel Grande Cerchio della Vita”

Gaia è la Coscienza della Terra, è l'antico nome greco della Dea della Terra, ed è anche il nome dell'**Ipotesi Gaia** di James Lovelock che ha scientificamente dimostrato che la Terra è un gigantesco organismo vivente e in qualche modo consapevole che si auto-organizza in modo intelligente.

Vàclav Havel, già presidente della Repubblica Ceca, si augurava:
*“Una rivoluzione spirituale che invita alla trasformazione interiore, come unico e concreto mezzo di evoluzione umana verso **la consapevolezza di essere parti vive della grande coscienza di Gaia**”.*

Presentazione per le Scuole del Progetto Gaia

- La nostra società si è evoluta più rapidamente della nostra coscienza e della nostra educazione. In vent'anni – dai primi PC a Internet - siamo entrati nella società globalizzata senza tuttavia avere le necessarie conoscenze umane e scientifiche di base.
- È necessario educare i bambini come gli adulti a sviluppare una consapevolezza adeguata ai tempi in cui viviamo, per imparare a vivere in una società globale e multietnica.
- Le pratiche di sviluppo della consapevolezza rappresentano quindi il nucleo del Progetto Gaia, l'esperienza interiore che permette di comprendere realmente le basi etiche, i principi scientifici e le pratiche sostenibili e di agire in accordo con esse.

Le Finalità del Progetto Gaia

Non si può risolvere un problema utilizzando la stessa mente che lo ha generato.

Albert Einstein

- Viviamo un momento critico di cambiamento da un mondo frammentato, in cui emergono disastri ambientali, guerre e diseguaglianze economiche, ad una possibile civiltà globale più pacifica e sostenibile.
- Grandi personalità della cultura etica internazionale ritengono che questo grande passaggio storico richieda un “**cambio di paradigma**” basato sullo sviluppo di una nuova consapevolezza.
- Il **Progetto Gaia** intende facilitare questa transizione fornendo avanzati strumenti educativi per una consapevolezza globale che sono riassunti nella seguente tavola:

PROGETTO GAIA

EDUCAZIONE ALLA COSCIENZA GLOBALE



Le Quattro Dimensioni Educative del Progetto Gaia



- Per un reale “**cambio di paradigma**” dobbiamo operare su quattro differenti dimensioni dell’essere:
- 1) **La Coscienza** rappresenta il cuore di ogni essere umano e l’elemento centrale del Progetto Gaia. Cambiando coscienza cambi l’intero sistema.
- 2) **L’Etica** che ci dà i principi e i valori per la del giusto equilibrio umano, economico e culturale con ogni altro essere della Terra.
- 3) **La Scienza** e le scoperte degli ultimi decenni che ci permettono una differente comprensione più unitaria, organica e rispettosa dell’essere umano e del pianeta. La nuova scienza è l’elemento centrale del **nuovo paradigma** olistico su cui può nascere una nuova società globale.
- 4) **Le Buone Pratiche** che ci insegnano a migliorare la salute, le relazioni, l’intelligenza emotiva, il modo di lavorare e produrre.

Rapporti con le
direttive dell'UNESCO,
del Ministero dell'Educazione e
col Ministero delle Politiche Sociali

Le Quattro Dimensioni dell'educazione Globale

- Jacques Delors, Presidente della Commissione Europea, nel Rapporto UNESCO della Commissione Internazionale sull'educazione per il Ventunesimo Secolo, sostiene l'importanza di 4 tipi di apprendimento:
 - **Imparare a conoscere: (LA SCIENZA)** cioè acquisire gli strumenti della comprensione del mondo e dell'essere umano;
 - **Imparare a fare: (LE PRATICHE)** cioè agire creativamente nel proprio ambiente;
 - **Imparare a vivere insieme: (L'ETICA)** quindi partecipare e collaborare con gli altri;
 - **Imparare ad essere: (LA CONSAPEVOLEZZA DI SE')** cioè sviluppare il proprio potenziale interiore:
- Riguardo a "Imparare ad Essere" Delors sostiene che:
"L'educazione deve contribuire allo sviluppo totale di ciascun individuo. Una completa realizzazione, dunque, di tutta la ricchezza della personalità umana: spirito e corpo, intelligenza, sensibilità, senso estetico, responsabilità, valori, grande autonomia."

Il Nuovo Umanesimo di Irina Bokova

«Ciò che gli umanisti italiani avevano intrapreso a livello di una città o di uno Stato, dobbiamo riuscire a realizzarlo su scala planetaria»

Irina Bokova

- Il “**Nuovo Umanesimo**” proposto da Irina Bokova, Direttore Generale dell’UNESCO, nel “Global Education First Initiative” è un’appello ad una nuova consapevolezza dei tempi e delle sfide che possiamo realizzare insieme.
- Il **Progetto Gaia**, seguendo la visione e le finalità del “Nuovo Umanesimo” dell’UNESCO intende fornire strumenti teorici ed esperienziali agli studenti di ogni età al fine di sviluppare competenze che permettano la realizzazione di una società globale più consapevole, umana e pacifica.

Le Competenze Chiave nell'Educazione della Comunità Europea

- Le “competenze chiave” proposte dalla Comunità Europea sono quelle di cui tutti hanno bisogno per **la realizzazione e lo sviluppo personali**, per la cittadinanza attiva, l’inclusione sociale e l’occupazione”.
- Le “competenze chiave” dovrebbero essere acquisite al termine del periodo obbligatorio di istruzione o di formazione e servire come base al proseguimento dell’apprendimento nel quadro dell’educazione e della formazione permanente.
- Le “competenze chiave” si riferiscono in particolare a due aspetti fondamentali della vita di ciascuna persona:
- **La realizzazione e la crescita personale**
- **La Consapevolezza e l’espressione culturale.** (punto 8)

Le Indicazioni Nazionali per un'Educazione Globale nella scuola di base

- Le competenze e le materie proposte nel Progetto Gaia si conformano e si inseriscono pienamente alle “Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell’Infanzia e del primo ciclo di Istruzione” del **Ministero dell’Istruzione, dell’Università e della Ricerca** che riprende testualmente alcuni concetti dell’UNESCO:
- **“Per un Nuovo Umanesimo”** (pag.7) dove si invita a sviluppare “La relazione tra il microcosmo personale e il macrocosmo dell’umanità e del pianeta” e ancora: “La scuola può e deve educare a questa consapevolezza” e facilitare “L’elaborazione dei saperi necessari per comprendere l’attuale condizione dell’uomo planetario... Premessa indispensabile per l’esercizio consapevole di una cittadinanza nazionale, europea e planetaria”
- Le indicazioni dell’UNESCO di **“Imparare ad Essere”** (pag.6).

Il Progetto Benessere-Gaia è approvato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

- Il “**Progetto Gaia**” rappresenta la parte educativa del “**Progetto Benessere Globale**”, un programma che, partendo dalla “consapevolezza di sé stessi” e da semplici tecniche psicosomatiche, si prefigge di migliorare il benessere psicofisico e ridurre il disagio psicologico degli alunni.
- Il “Progetto Benessere Globale” è stato proposto e sviluppato dall’Istituto di Psicosomatica PNEI dell’associazione di promozione sociale “Villaggio Globale” di Bagni di Lucca, ed è stato approvato e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**.
- Grazie a questo sostegno oggi abbiamo formato **320** educatori, medici, psicologi e counselor e operatori, e **siamo in grado di portare questo Progetto in tutte le 20 regioni Italiane**.
- Attraverso il sito www.benessereglobale.org persone di ogni parte dell’Italia, e in particolare le fasce svantaggiate (bambini, anziani, malati, immigrati, carcerati, ecc.) potranno accedere - tramite video, film e audio - a queste tecniche di consapevolezza, migliorare la loro salute psicofisica e soprattutto iniziare il percorso di crescita personale verso una comprensione del mondo e un modo di vivere più etico e sostenibile.

PRINCIPALI TECNICHE DI SVILUPPO DELLA CONSAPEVOLEZZA GLOBALE

Per “IMPARARE AD ESSERE”, Jacques Delos *



**CONSAPEVOLEZZA
GLOBALE
DI SE'**

MINDFULNESS: IL RESPIRO CONSAPEVOLE
(LA TECNICA SCIENTIFICAMENTE PIU' VALIDATA)

PRATICHE TRADIZIONALI: YOGA, VIPASSANA, TAI CI,
QI GONG, PRAYER, DANCES (DA TUTTE LE TRADIZIONI)

MEDITAZIONI ATTIVE: TUTTE LE PRATICHE DINAMICHE

SCIENTIFIC RESEARCHES: STRONG EVIDENCE OF POSITIVE
PSYCHOLOGICAL, RELATIONAL, SOCIAL AND MEDICAL EFFECTS

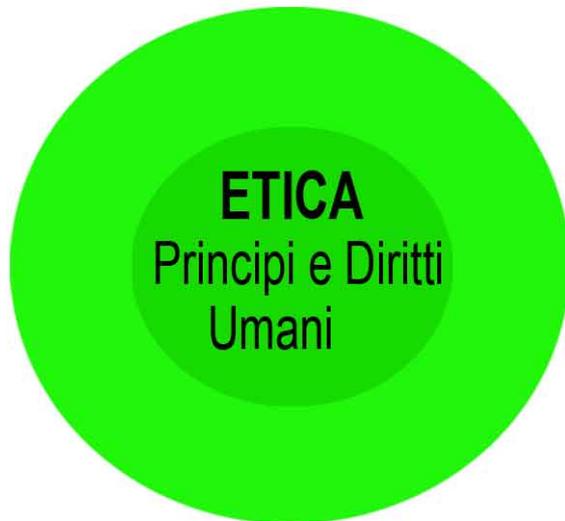
Le Tecniche di Consapevolezza Globale: il Cuore del Progetto Gaia

- Le pratiche di consapevolezza psicosomatica rappresentano il “cuore” del Progetto Gaia, in quanto possono aiutare a sviluppare una più profonda conoscenza di sé, un migliore benessere psicofisico e una più matura relazione con gli altri e con la società globalizzata in cui viviamo.
- Le numerosissime ricerche scientifiche internazionali hanno dimostrato l’indiscutibile efficacia delle tecniche di meditazione e di *mindfulness* in particolare, non solo per ridurre lo stress, l’ansia e la depressione ma anche per migliorare le potenzialità personali come la concentrazione, l’amorevolezza, la socializzazione e il rendimento scolastico.
- Oggi su PubMed, il più vasto e potente motore di ricerca di articoli scientifici del mondo, il termine *meditation* è presente in più di 12.000 pubblicazioni scientifiche. Un segno eclatante della rivoluzione di paradigma in atto in questi anni.

PRINCIPI ETICI CHE SOSTENGONO LA COSCIENZA GLOBALE

Per “IMPARARE A VIVERE INSIEME”, Jacques Delos *

“Se si devono capire gli altri, occorre capire prima di tutto se stessi”



NAZIONI UNITE: DICHIARAZIONE UNIVERSALE DEI DIRITTI UMANI DELL'ONU

UNESCO: PRINCIPI E FINALITA' GENERALI

CARTA DELLA TERRA INTERNATIONAL: DIRITTI E DOVERI ECOLOGICI E SOSTENIBILI

CLUB DI BUDAPEST: MANIFESTO DELLA COSCIENZA PLANETARIA

I Tre Livelli dei Principi Etici

- La Dichiarazione Universale dei Diritti Umani delle Nazioni Unite, firmata a Parigi nel 1948, contiene le basi essenziali dei diritti e dei doveri umani, da cui può nascere una società più etica e umana.
- Nella Earth Charter, la Carta della Terra, nata da una vastissima consultazione internazionale tra associazioni e NGO's, avvenuta tra il 1994 e il 2000, sono espressi i valori più importanti che riguardano i temi dell'etica ecologica, della sostenibilità, della salvaguardia delle minoranze etniche, delle popolazioni svantaggiate e di tutte le forme di vita. Da da cui può nascere una società più consapevole. da cui può nascere una società più pacifica e sostenibile..
- Il Manifesto della Coscienza Planetaria firmato nel 2001 dal Dalai Lama e da personaggi della cultura internazionale esprime la necessità di un cambiamento di paradigma attraverso un cambiamento della coscienza individuale e collettiva che possa generare le basi per una "Consapevolezza Planetaria, analogo al concetto di "Nuovo Umanesimo", da cui può nascere una società più consapevole e profonda.

PRINCIPI SCIENTIFICI CHE SOSTENGONO LA COSCIENZA GLOBALE

Per “IMPARARE A CONOSCERE”, Jacques Delos *



ECOLOGIA: L'IPOTESI GAIA

SALUTE E MEDICINA: LA PNEI E IL NETWORK PSICOSOMATICO

NEUROSCIENZE: EVOLUZIONE E “CORE CONSCIOUSNESS”

TEORIA DEI SISTEMI: L'EVOLUZIONE DEI SISTEMI UNITARI

FISICA: ENTANGLEMENT E COERENZA QUANTISTICA

SOCIOLOGIA: RICERCHE INTERNAZ. SUI CREATIVI CULTURALI

Il Nuovo Paradigma Scientifico basato sulla Consapevolezza di Sé

- Il **paradigma olistico** e il film **Olos, l'Anima della Terra**, nato dalla collaborazione con Ervin Laszlo e con numerosi scienziati di ogni parte del pianeta, offre una comprensione scientifica organica e unitaria dell'essere umano e dell'esistenza. Una visione co-evolutiva guidata dalla consapevolezza e dall'intelligenza che supera le frammentazioni delle differenti discipline.
- Nelle "Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del Primo Ciclo di Istruzione" del **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca** si invita a *"Insegnare a ricomporre i grandi oggetti della conoscenza – l'universo, il pianeta, la natura, la vita, l'umanità la società, il corpo e la mente e l'evoluzione in una prospettiva complessa, volta a superare la frammentazione delle discipline, e ad integrarle in nuovi quadri d'insieme."*

PRINCIPALI PRATICHE CHE DERIVATE DELLA COSCIENZA GLOBALE

Per “IMPARARE A FARE”, Jacques Delos *

PRATICHE

Benessere Psicofisico
Intelligenza emotiva
Sostenibilità

BENESSERE PSICOFISICO: PER MIGLIORARE LA SALUTE GLOBALE
E IL BENESSERE PSICOSOMATICO

INTELLIGENZA EMOTIVA: PER MIGLIORARE LE RELAZIONI, LA
COMUNICAZIONE, LA COLLABORAZIONE, LA PACE

INTERCULTURALE: PER MIGLIORARE LA COMPrensIONE
INTERCULTURALE, RAZIALE E SPIRITUALE TRA LE CULTURE

ECOLOGIA: PER MIGLIORARE I COMPORTAMENTI SOSTENIBILI
DAL RICICLEGGIO ALLA CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE

PROFESSIONALITA': PER MIGLIORARE MODI PIU' ETCI,
SOSTENIBILI E CONSAPEVOLI DI LAVORARE E DI PRODURRE

Linee Generali
dell'Approccio Educativo
del Progetto Gaia

L'Approccio Psicosomatico e i Video Multimediali

- Il Progetto Gaia prevede una trasmissione delle conoscenze non solo teorica ma ad **approccio globale**. Ogni informazione teorica verrà sperimentata con esperienze dirette vissute il più possibile come pratiche corporee, emotive e cognitive.
- Le esperienze dirette saranno sostenute da informazioni etiche, scientifiche e pratiche che si varranno anche dell'ausilio di video e audio presenti nel sito www.benessereglobale.org.
- È prevista la realizzazione di **video multimediali educativi** sui principali temi etici, scientifici e pratici del Progetto Gaia della durata di circa 10-20 minuti l'uno. Nella prima parte dei video ogni tema verrà presentato ai bambini (fino ai 10 anni), come storie con l'uso di metafore, immagini e brani di film. Nella seconda parte verrà presentata a ragazzi e adulti con un maggiore approfondimento dei temi stessi.

Struttura degli Incontri

- Gli incontri di Educazione alla Consapevolezza Globale hanno una durata media di un'ora, un'ora e mezza, prevedono una parte teorica e una parte pratica.
- La parte teorica, di conoscenza scientifiche, etiche o culturali viene possibilmente “raccontata come una storia” con l'uso di metafore e con un coinvolgimento dei bambini che collaboreranno al tema dell'incontro con pensieri, racconti, disegni e nuove idee.
- La parte pratica: i bambini vengono poi invitati a sperimentare dentro di loro quanto detto in teoria, attraverso le tecniche di consapevolezza psicosomatica, possibilmente ad occhi chiusi, e a condividere le proprie sensazioni ed emozioni, si cercherà di utilizzare molto anche il “disegno psicosomatico” insegnando ai bambini a raffigurare le sensazioni e le emozioni vissute “dentro” il loro corpo.
- Nell'esperienza degli ultimi anno risulta che le classi creano spesso delle loro “regole di gioco” interne e specifiche che generano un positivo senso di gruppo o tribù.

Esempi di Temi degli Incontri

- **Gaia:** video; “il re leone”, il grande cerchio della vita. => Ipotesi Gaia => teoria dei sistemi unitari (esempio della mezza torta e del mezzo gatto), esercizio della Terra ad occhi chiusi (che respira e gira, benessere o malessere), danzare le stagioni.
- **Etica:** Carta dei diritti umani (dire i diritti in prima persona: io come cittadino del mondo posso... e devo...) => La Carta della Terra => “Io sono la Terra...”, “vivere in modo che tutti possano poter vivere”, esercizio della Terra ad occhi chiusi, (sentire il respiro del corpo, conflitti e pace tra testa e corpo, tra 1° mondo e 3° mondo), danza degli elementi (alberi, vento, mare, ecc.)
- **Evoluzione:** l’albero della vita e della coscienza (portare dei peluchesin cui ci piace riconoscerci) , la mappa del cervello => esercizio ad occhi chiusi: sentirsi animali (tirannosauro e tartaruga, leone e pecora, scienziato e artista).
- **Tre cervelli:** istinti ed emozioni, l’importanza degli istinti, del gioco e dell’amorevolezza. Esercizio ad occhi chiusi: sentire nel corpo dove si percepiscono gli istinti della paura, del gioco, dell’amore, della tristezza.
- **Benessere globale:** come si fa a capire se un’animale è in salute: benessere e malessere, tensioni e rilassamenti, esperienza ad occhi chiusi di body scan e disegno delle esperienze.
- **Ecc...**

Referenze Bibliografiche

- *1 “LINEE GUIDA PER L’EDUCAZIONE INTERCULTURALE” “Centro europeo per l’interdipendenza e la solidarietà globali”;
- Carlo Baroncelli , *“Verso un’educazione planetaria”* Editrice La Scuola, Brescia, 2012
- MIUR, Regolamento recante Indicazioni Nazionali per il curricolo della scuola dell’infanzia e del primo ciclo d’istruzione, 16 novembre 2012