

## **ESPERIENZE DI ESPRESSIONE CORPOREA E VISUALIZZAZIONE GUIDATA**

**dott.ssa Anna Terminello**

**TITOLO DELL'ATTIVITÀ: RILASSAMENTO DEL CORPO – ATTIVAZIONE DELLA MENTE (Sviluppo del Pensiero divergente).**

### ***PRESUPPOSTI TEORICI***

L' esperienza proposta mira innanzitutto ad aiutare i bambini grandi e piccoli a praticare l'arte della concentrazione e, al contempo, offre loro un'ottima opportunità per ridurre o di evitare lo stress da prestazione (nei bambini più grandi).

Quest'ultimo, infatti, scaturisce da conflitti psicologici ai quali il corpo reagisce con la sensazione di stanchezza fisica, una diminuzione dell'attenzione e difficoltà di concentrazione.

Un bambino si stressa , ad esempio, quando vorrebbe risolvere un problema di aritmetica ma nello stesso tempo teme di commettere errori e prevede una situazione spiacevole nel momento in cui mostrerà il suo compito.

Una voce gli dice: “Fai le operazioni e finisci il compito”. Un'altra voce gli dice: “Lascia stare, ti troverai solo in difficoltà. Vai a giocare piuttosto..”

Se il bambino resta seduto e va avanti, probabilmente mobilerà molte energie per reprimere le voci che lo inducono a smettere. Respirerà poco profondamente, tenderà i muscoli dell'addome e delle spalle e in qualche modo continuerà a svolgere il compito, pur sentendosi in difficoltà.

Tutto sarà più semplice se riuscirà a concentrarsi in modo efficace, a riconoscere i suoi timori (“ Si, forse non ce la faccio a risolvere tutti i problemi. Può darsi che possa fare qualche errore..”) ad eseguire un atto di concentrazione mentale e la sua voce interiore dirà: “Cercherò di procedere passo per passo. Un problema alla volta....Poi un altro problema e così di seguito, lentamente. Mi concentro soltanto sul piccolo passo successivo, non su tutti i problemi insieme. Sono capace di risolvere un problema alla volta e se lavoro su un solo problema, forse mi diverto persino....posso scoprire fino a che punto lavora il mio cervello. Sarò contento se avrò delle intuizioni...Dopo ogni problema respirerò profondamente: ecco, così ce l'ho fatta..Mi sento concentrato.”

Naturalmente il bambino più piccolo (in età prescolare) non è cosciente di questo monologo interiore, che avviene a livello inconscio, ma si può arrivare a sviluppare questo tipo di pensiero, premesso che si pongano le basi per imparare a concentrarsi sui passi graduali e sui dettagli.

Purtroppo difficilmente apprendiamo questa importante abilità durante l'infanzia. Gli adulti intervengono nel processo di apprendimento dei bambini e, alcune volte, ostacolano, più che facilitare, la loro capacità di trovare il ritmo adatto. Di conseguenza i bambini diventano timorosi o ambiziosi, vorranno proteggersi o trovare approvazione e si allontaneranno dalle loro possibilità e obiettivi interiori. Troppo precocemente adotteranno i parametri degli adulti dei quali non sono ancora mentalmente all'altezza.

In tal senso i giochi di meditazione mirano a trasmettere ai bambini questa capacità di “sopravvivenza”: concentrarsi su dettagli circoscrivibili e scoprire così l'importante risorsa che questo modo di procedere lento, attento, completo, può costituire.

## OBIETTIVI E METODI

Le attività proposte di seguito ripropongono, **in modo adattato per bambini e ragazzi**, le attività realizzate in fase di formazione con i gruppi di insegnanti. La percezione del corpo e l'impiego consapevole dei propri sensi, infatti, così come sperimentato tra adulti, rappresentano un aiuto importante affinché i bambini possano sentirsi sicuri, competenti e uniti.

Le proposte didattiche di seguito presentate sono state calibrate per essere realizzate in classe, anche in spazi molto ristretti, e offrono ai bambini l'opportunità di concentrarsi e di focalizzare la loro attenzione, di sviluppare l'immaginazione e la creatività. Le attività aiuteranno i bambini anche in età prescolare a tranquillizzarsi, a rilassarsi, a ritrovare la concentrazione. Essi potranno ritempersi e sentirsi un tutt'uno nell'armonico gioco alterno di attività fisica e pensiero e raggiungeranno con più facilità l'equilibrio dell'umore.

Questi esercizi hanno una struttura semplice in modo che ai bambini possa risultare facile parteciparvi. Essi si collegano, grazie alla loro struttura metaforica, all'esperienza di vita dei bambini e contengono un elemento simbolico, metaforico e rituale. E' possibile modificare facilmente i giochi, in modo che essi si adattino alle particolari condizioni dei propri bambini, anche nei casi di **alunni diversamente abili**.

La scelta del momento giusto per proporre uno di questi giochi dipende dalla scelta dell'insegnante ma spesso i bambini preferiscono svolgere queste attività all'inizio o alla fine del tempo della giornata scolastica. Non è opportuno, però, proporli quando hanno voglia di movimento ed hanno bisogno di scaricare le proprie energie. La cosa migliore è assecondare lo stato d'animo dei bambini, il loro livello di energia, tenere conto dei temi di cui si sono occupati, scegliendo argomenti che sono più adatti alle preferenze dei bambini e alla storia del gruppo. In ogni caso è consigliabile fare in modo che tali attività si riallaccino **ai contenuti disciplinari** in modo da creare continuità tra gli apprendimenti da sviluppare.

Nel dare le consegne per iniziare le attività proposte, l' insegnante dovrebbe parlare lentamente, dolcemente e a bassa voce e rivolgersi alla **voce silenziosa** che è presente in ogni bambino e che tanto ama essere interpellata.

## OPPOSTI: CORPO - MENTE

## **ATTIVITA' N.1 (A. Terminello)**

### **CAMMINARE LENTAMENTE**



**Obiettivi:** Prendere coscienza di ogni singolo atto da cui risulta quel fenomeno così complesso che è il camminare. I bambini si stupiranno del miracolo del proprio corpo.

**Età:** Dai 4 anni.

#### **Svolgimento:**

Vi ricordate quando avete imparato a camminare? Quanto tempo avete impiegato fin quando non siete riusciti ad anare in giro con sicurezza e automaticamente?

Il nostro corpo deve fare molte cose quando camminiamo, tante cose collegate l'una all'altra.

Mettetevi in cerchio e cominciate a camminare come se stesse passeggiando. Prestate attenzione a quali parti del corpo muovete, a quali muscoli, a quali articolazioni..(Fare uno o due giri).

Ora camminate più lentamente, così lentamente da impegnare circa un minuto per terminare un giro. Sentite la terra sotto i piedi, i movimenti delle gambe e dei piedi, delle mani e delle braccia, come si flettono le articolazioni... (un giro).

Adesso muovetevi più lentamente possibile. Prendetevi tutto il tempo che volete per ogni passo che fate. Osservate quanti muscoli vi aiutano a camminare, sentite le sensazioni del corpo ad ogni passo..(2, 3 minuti..).

Ora fermatevi. Scuotete le braccia e le gambe e saltate in alto un paio di volte...

#### **VALUTAZIONE**

Mi è piaciuto il gioco? Quanto? Quanti muscoli sono riuscito a sentire?

## **ATTIVITA' N.2 (A. Terminello)**

### **CAMMINARE E RILASSARSI**



**Obiettivi:** con questa attività si conseguono tranquillità e concentrazione. E' un gioco molto bello anche all'aperto.

**Età:** dagli 8 anni.

#### **Svolgimento:**

Cominciate ad andare in giro lentamente...Avvertite come si muove il vostro corpo...Sentite come i vostri piedi toccano la terra...Sentite le vostre braccia...e come si muovono le vostre gambe...Ora abbassate un po' le spalle e tenete la testa appoggiata lievemente su di esse..Tenete la testa immobile, in posizione comoda e salda..Fate riposare un po' gli occhi, fateli guardare dolcemente e lievemente...Adesso rilassate un po' il torace nell'esprire, abbassandolo un po'. Ora trovate nell'esprire un movimento che faccia bene all'addome, che lo renda più morbido e rilassato...Ad ogni passo, sempre più piacevolmente e facilmente, tutto il vostro busto potrà rilassarsi...La testa..le spalle...il torace...l'addome.....mentre viene sorretto dalle gambe. Adesso sciogliete il bacino e le cosce...immettete un po' d'aria fin laggiù..in modo da rendere tutto disteso e morbido...e continuando in modo piacevolmente lieve, potete immaginare che un raggio di luce chiaro e delicato si irradi dal vostro ombelico. Lasciatevi trasportare da questo raggio di luce, passo dopo passo..sicuri e sereni. Riuscite a trovare piacere in tutto questo? Registrate questa sensazione. Ogni volta che in seguito dovrete andare a piedi da qualche parte e vi sentite insicuri o stanchi..provate a camminare di nuovo così, leggeri, sciolti e sicuri.

Pian piano fermatevi per avvertire ancora per un attimo la tranquillità dentro di voi.

#### **VALUTAZIONE**

Mi è piaciuto il gioco? Quanto? Cosa provo adesso?

### ATTIVITA' N. 3 (A. Terminello)

#### OSCILLAZIONI



**Obiettivi:** questo semplice movimento rilassa tutto il corpo e in particolare i muscoli della regione lombare e della colonna vertebrale. E' possibile che a qualche bambino venga il capogiro, in questo caso si fermerà e ripeterà l'esercizio in un'altra occasione.

**ETA':** dai 6 anni.

#### **Svolgimento:**

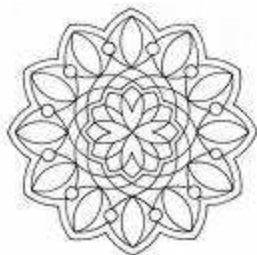
Mettetevi ben dritti con i piedi distanziati l'uno dall'altro all'incirca della larghezza delle spalle. Lasciate pernzolare le braccia, rilassate tutto il corpo. Ora potete cominciare a fare oscillare le braccia da un lato all'altro, a ruotare il corpo in modo da guardare dapprima al di sopra della spalla destra, e quindi al di sopra di quella sinistra. Quando ruotate a sinistra avvertite come il vostro peso si sposta sul piede sinistro e il tallone del piede destro si solleva leggermente da solo. Quando ruotate a destra, notate come il vostro peso si sposta sul piede destro e come il tallone del piede sinistro si solleva un po' (30 secondi). Respirate profondamente, ma in modo lieve e piacevole, trovate un ritmo adatto a sinistra, poi a destra e oscillate in maniera dolce e rilassata (30 secondi). Ora rallentate e fermatevi quando volete.

#### **VALUTAZIONE**

Mi è piaciuto il gioco? Quanto? Cosa ho osservato durante il gioco?

## **ATTIVITA' n.4 (A. Terminello)**

### **MANDALA**



**Eta':** dai 6 anni

**Obiettivi:** in questo gioco i bambini si trascinano a vicenda in uno stato di rilassamento e di concentrazione piacevole e leggero. Avvertiranno la sensazione di calore e di contenimento del gruppo e il piacere di stare uniti.

#### **Svolgimento:**

Formate dei cerchi ampi di sette (bambini) e lasciate che uno rimanga al centro di ogni cerchio. Adesso avvicinatevi insieme molto lentamente verso il bambino al centro fino a trovarvi così vicini a lui che quasi lo sfiorate. Ora insieme allontanatevi lentamente dal centro fino a formare il cerchio della grandezza iniziale. Tornate a muovervi lentamente...molto lentamente...fino al centro e nuovamente..altrettanto lentamente allontanatevi dal centro. Fermatevi, fate uscire il primo bambino e fatene entrare un altro all'interno del cerchio. ... Ripetete l'esercizio avvicinandovi e allontanandovi dal centro....A giro, provate tutti a stare al centro del cerchio e cercate di sentire le sensazioni che provate quando state al centro da soli e quando insieme agli altri formate il cerchio esterno.

#### **VALUTAZIONE**

Mi è piaciuto il gioco? Quanto? Siamo riusciti a regolarci reciprocamente? Cosa ho provato durante il gioco?

## **ATTIVITA' N. 5 (A. Terminello)**

### **PARTE DELLA TERRA**



#### **Obiettivi:**

I bambini nel corso di questa attività possono “ancorarsi” cioè avvertire il proprio peso e il contatto con la terra. La sensazione di stare con i piedi per terra viene suscitata in modo particolarmente efficace attraverso la percezione del proprio corpo e la metafora implicita.

**Età:** dai 4 anni

#### **Svolgimento:**

A volte desideriamo stare ben piantati a terra e resistere a tutte le tempeste come un forte albero le cui radici sono profondamente piantate nel terreno.

Mettetevi da qualche parte, tenete il vostro corpo in una posizione piacevole e tranquilla, riallacciate le spalle e le gambe e sistematevi comodamente nel posto in cui vi trovate..

Chiudete gli occhi e immaginate di essere un albero che si innalza dalla terra verso il cielo.. I vostri piedi e le vostre gambe sono piantati come due forti radici..Immaginate ora che le vostre radici si estendano in profondità nella terra...Avvertite la forza del sole che si irradia dai vostri ramoscelli e rami in basso verso le radici nella terra..

Adesso avverti con piacere la sensazione di sicurezza e di solidità. Potrete sempre ricordarvi di questa sensazione, di stare ben piantati a terra ogni volta che vi sentirete affaticati e stanchi o inquieti e deboli. Questa è la sensazione della vostra forza, del vostro peso e della vostra serenità e sicurezza...Quando sarete pronti aprite gli occhi e riportate la vostra attenzione qui nella stanza...

#### **VALUTAZIONE**

Mi è piaciuto il gioco? Quanto? Cosa ho provato durante il gioco? Cosa provo adesso?

## Attività n.6 (A. Terminello)

### LA CLESSIDRA



#### Obiettivi:

I bambini anche molto piccoli potranno rilassarsi e trovare beneficio da questa attività. E' necessario mostrare ai bambini prima di iniziare una piccola clessidra e far vedere come funziona.

**Età:** dai 4 anni

**Svolgimento:** Immaginate di avere dentro di voi una clessidra. La parte superiore si trova nella testa, la parte inferiore nella vostra pancia..Questa clessidra è piena di sabbia colorata, bella e sottile...

All'inizio tutta la sabbia si trova su nella vostra testa ma quando farete scendere la sabbia lentamente potrete mandare giù anche quello che pensate o sentite in quel momento, in modo che la testa diventa più leggera....

Io andrò in giro e toccherò leggermente la schiena ad ogni bambino cosicché la sabbia scenderà insieme con i pensieri...La sabbia si sistemerà in basso e si raccoglierà nella pancia...lieve e colorata...

(L'insegnante andrà di bambino in bambino e, con una leggera pressione, gli accarezzerà un paio di volte la colonna vertebrale dalle vertebre cervicali fino alle vertebre lombari, dall'alto verso il basso dicendo: "Così scende la sabbia, così lieve, così mobile...").

#### VALUTAZIONE:

Mi è piaciuto il gioco? Quanto? Cosa si sente adesso la mia testa?

## **ATTIVITA' N.7 (A. Terminello)**

### **IMMERSI NELLA LUCE**



#### **OBIETTIVI:**

Questa bella meditazione dà ai bambini accesso alla propria luce interiore e consente loro di sentirsi leggeri e lucidi e di avere immagini di sé.

**Età:** dai 7 anni

#### **Svolgimento:**

Chiudete gli occhi e state comodamente seduti al vostro posto. Inspirate ed espirate profondamente e lentamente. Seguite per un po' il percorso del vostro respiro, come arriva nel vostro corpo e come ne fuoriesce. Potete subito cominciare a sentirvi luminosi e leggeri a partire dai piedi. Sentite gli alluci e fateli scomparire in un luce piacevole e chiara. Sentite i piedi e fate scomparire anch'essi nella luce. Di seguito fate scomparire nella luce i malleoli, il sedere, la pancia, il torace, il viso. Sentite come anche la vostra testa scompare nella luce. Lasciatevi immergere completamente nella luce. Lasciate che la luce risplenda attraverso di voi e che vi circonda in modo che tutto ciò che si trova intorno sia immerso nella vostra luce. Fissate nella memoria questa sensazione. Ogni volta che desiderate sentirvi bene e luminosi, potrete rilassarvi e far risplendere la luce attraverso di voi.

#### **VALUTAZIONE:**

Mi è piaciuto il gioco? Quanto? Cosa provo adesso?

## **Attività n. 8 (A. Terminello)**

### **II COLORE PREFERITO**



#### **Obiettivi:**

Se i bambini imparano a sviluppare il senso per i colori che prediligono possono sentirsi meglio e rilassarsi più in fretta. Allo stesso tempo il colore preferito viene qui utilizzato allo scopo di risvegliare la sensazione di tranquillità e di autoconsapevolezza.

**Età:** dai 5 anni.

#### **Svolgimento.**

Qual'è il vostro colore preferito? Quale colore si addice di più alla vostra persona?

Talvolta ci sentiamo un po' confusi, tesi, sensibili o irritiamo gli altri. A volte abbiamo la sensazione di non essere in noi e a volte ci riesce difficile scoprire quello che vogliamo. Immaginate di avere un vostro colore preferito che può aiutarvi ad essere voi stessi, a sapere quello che volete, a sentirvi tranquilli e sicuri.

Cercate subito di scoprire il vostro colore preferito. State seduti ben dritti, rilassate le spalle e chiudete gli occhi. Prestate attenzione al vostro respiro, sentite come l'aria entra nel vostro corpo e come ne fuoriesce. Cominciate a respirare sempre più profondamente e mentre fate dei bei respiri profondi potete avvertire come ridiventate sempre di più voi stessi. Quale colore vi viene in mente? Quale colore visualizzate per primo?

Quando vi appare un colore, potete assorbirlo in tutto il vostro corpo nell'inspirare. Immaginate questo colore nella vostra testa, come vi riempie le braccia, il torace, l'addome, la schiena. Sentite come il colore scorre nelle gambe e nei piedi. Lasciate che il vostro colore preferito vi renda come veramente siete, una persona che sa quello che vuole, che sa decidere e sa come essere tranquilla, felice e forte.

Adesso fissate bene in mente questo colore e la sensazione che vi può dare. E' ora di ritornare al vostro corpo. Aprite lentamente gli occhi e muovete un po' le mani e i piedi.

**VALUTAZIONE:**

Mi è piaciuto il gioco? Quanto? Quale colore mi è venuto in mente?