

SCHEDA ATTIVITÀ: TRASFORMARSI IN PALLINA ANTI-STRESS *

A cura di Lisa Buoso, Psicologa e Psicoterapeuta Funzionale

* Tecnica *“Contrarre e lasciare il corpo”* tratta da *“Manuale delle Tecniche Funzionali per l’infanzia”* (Rispoli, L. 2020. Pag. 118) riadattata da Lisa Buoso

Obiettivo:

Favorire lo sviluppo delle seguenti competenze:

- Sperimentare la capacità di scaricare le tensioni accumulate
- Sperimentare la capacità di rilassare la muscolatura e i nervi
- Conoscere le differenti sensazioni dei muscoli contratti e rilassati
- Sperimentare la capacità di sentirsi e conoscersi
- Sperimentare il piacere di lasciare le fatiche, le tensioni e gli irrigidimenti accumulati
- Sperimentare la capacità di fare una piccola pausa, di un piccolo tempo in cui non c’è nulla da fare

Attività in semplici passi:

Il/la conduttore/trice può far sperimentare questa attività a bambini/e e ragazzi/e in qualsiasi momento della giornata. Non necessita di spazi particolari perché i/le bambini/e e ragazzi/e possono restare anche seduti.

Si invitano i/le partecipanti/e a tendere, per qualche secondo, tutti i muscoli del corpo. Da sopra a sotto. Il/la conduttore/trice fa contemporaneamente insieme al gruppo questa attività così funge da specchio. Si dà indicazioni di tendere il corpo partendo dalle spalle, dalle braccia, mettendo forza nelle mani andandole a chiudere, strette strette. Si stringono le mani mettendo tutta la forza possibile: in questo modo si tendono le braccia, le spalle, si trattiene il respiro. Si trattiene il tutto per qualche secondo e poi si rilasciano il respiro, i muscoli, le mani si aprono, le braccia vengono lasciate lungo il corpo. Tutti insieme possiamo fare un bel sospiro.

L’immagine che possiamo utilizzare e suggerire ai partecipanti è di un corpo che nei muscoli delle micro palline anti-stress che vanno schiacciate, strizzate per qualche istante e per fare questo si devono tendere i muscoli e ogni parte di sé. Le palline vanno poi rilasciate lasciando tutta la muscolatura del corpo.

Dopo qualche istante il/la conduttore/trice invita nuovamente il gruppo a tendere tutto il corpo partendo dalle spalle, facendo forza nelle mani a chiuderle strette, trattenendo il respiro, serrando anche la bocca e gli occhi, immobilizzando il bacino, stringendo i muscoli delle gambe, chiudendo anche le dita dei piedi. Tutto il corpo è teso, dall’alto verso il basso, nessun muscolo è rilassato. Tutti i muscoli sono tenuti per qualche secondo per poi poterli rilassare.

Ripetere 6 volte la fase di contrazione (tenuta per qualche secondo) seguita dalla fase di rilassamento e lasciare. Tra una ripetizione e l’altra fare una breve pausa di circa 20 secondi per permettere di sentire il piacere del lasciare.

Suggerimenti per i docenti e i formatori:

- È molto utile accompagnare il gruppo facendo insieme l'esperienza, fungere da specchio.
- È un'attività di breve durata ma di grande utilità per favorire un momento di pausa.
- La possibilità di sentire un lasciare la muscolatura è aiutato dalla contrazione che avviene in precedenza.
- Si può fare all'interno, in aula da seduti o all'aperto su un prato e chi vuole si può stendere.
- L'esperienza può concentrarsi anche solo su determinate parti del corpo (es. solo viso, solo parte alta, solo parte bassa, etc)
- Per vedere l'attività come può essere condotta clicca qui:
<https://benessere.savethechildren.it/risorse/contrarre-e-lasciare-il-corpo-unesperienza-di-riequilibrio-ne-parliamo-con-enrica-pedrelli>

Tempo: 5-10 minuti

Materiale: nessuno