

## L'IMMAGINAZIONE GUIDATA PER INSEGNANTI E BAMBINI

Esercizi per l'apprendimento, la creatività e il rilassamento in classe

Troverai qui le immaginazioni guidate praticate durante il Workshop.

Dopo averle studiate e praticate così come le trovi scritte, il mio suggerimento, così come abbiamo trattato durante il corso, è quello di calibrarti con le necessità della tua classe.

Solo tu potrai valutare quanto potranno durare, quali termini funzionano di più o non funzionano affatto, come adattarle alla tua classe.

Alcune parti delle immaginazioni possono essere di per sé dei brevi esercizi.

Solo la pratica, come in ogni cosa, ti porterà a scoprire il tuo stile e i bisogni della classe e dei singoli momenti.

Passo passo potrai scoprire come utilizzare l'immaginazione durante la lezione e la tua comunicazione con la classe, come strumento per andare oltre abitudini di pensiero e di comportamento congelate.

Ti auguro una buona pratica.

### IMMAGINAZIONE MULTISENSORIALE

*Nel seguente esercizio di immaginazione si suggeriscono diverse immagini sensoriali a entrambi i lati del cervello. Sono immagini di sensazioni percepite attraverso la vista, l'udito, il tatto, l'olfatto e il gusto. È un esercizio che aiuta i bambini a attivare e allenare i loro sensi ed esserne più consapevoli. Ognuno di noi percepisce il mondo attraverso un canale sensoriale preferenziale che viene utilizzato molto più degli altri. Questo esercizio aiuta ad attivare anche i canali da noi meno utilizzati, ampliando la nostra capacità di percezione.*

Sedete in una posizione comoda con la schiena eretta<sup>1</sup>, pronti a essere guide di voi stessi e... chiudete gli occhi<sup>2</sup>...proprio così...

...e mentre siete seduti sulla sedia (o a gambe incrociate), e sentite l'appoggio dei piedi sul pavimento ...e la mia voce che vi sta parlando, vi chiedo di portare attenzione al vostro cervello...sì proprio quell'organo che è lì dentro al testolino. Sentitelo e immaginate di entrarvi dentro e scivolare da una parte all'altra, come se ci fossero degli scivoli che vi possono portare in ogni suo angolo, da una parte all'altra...su e giù...Fate

---

<sup>1</sup> Puoi anche spiegare ai bambini, quando lo ritieni opportuno, che la schiena dritta ci fa sentire alla guida di noi stessi, comandanti di noi stessi.

<sup>2</sup> Se dovessero esserci bambini che hanno difficoltà a chiudere gli occhi, gli puoi dire di provare a chiuderli e quando non ce la fanno più riaprili e poi richiuderli quando di nuovo se la sentono. Dicendogli che così possono scoprire anche com'è a occhi chiusi.

questo per qualche momento fino a che non vi darà altre indicazioni.

Ora, potete accorgervi, che il cervello è un po' più frizzantino di prima...ed è pronto a immaginare, nella parte sinistra un colore azzurro...sì proprio quell'azzurro che state immaginando, non ha importanza se è scuro, chiaro o non lo state vedendo con chiarezza, ciò che è davvero importante è che ognuno di voi sta allenando la forza dell'immaginazione (che passo passo, scopriremo assieme quanto è importante per la nostra vita, per essere più forti, calmi e felici).

...ora lasciate andare l'immagine e, nel lato destro immaginate un colore arancione...

A sinistra immaginate uno sciatore scendere da una discesa e fare lo slalom fra i paletti...a destra un bambino si sta dondolando avanti e indietro su un'altalena...

A sinistra toccate la superficie di un foglio liscio ...a destra toccate la corteccia di un albero.

A sinistra sentite l'odore delle patatine che stanno friggendo...a destra il profumo di un pino o di un fiore che conoscete...

A sinistra avete in mano un limone succoso e spremete il succo sulla lingua...a destra state addentando una fetta di torta con cioccolato e panna e sentite il dolce spandersi in bocca.

A sinistra mentre immaginate di essere al parco o in montagna, udite il dolce canto degli uccellini...a destra udite il rumoroso clacson di un autobus.

A sinistra udite il vostro nome....a destra il vostro cognome.

E ora a sinistra il cognome e a destra il nome. Proprio così.

Ora lasciate andare tutte queste immagini e portate attenzione al cervello, a come si è acceso ed è frizzantino in tutte le sue parti...sentite, ascoltate, percepite. Forse potete vederlo luminoso o sentirlo frizzante...o forse qualcos'altro che solo voi potete sapere, sì, proprio quella sensazione lì... (che poi, se vorrete, mi racconterete).

Quello che è certo è che è più forte e pronto di prima a comprendere, creare e lavorare per noi con più facilità.

Ora conterò fino a sei e al sei riaprirete gli occhi sentendovi completamente svegli, rilassati e con il cervello e i sensi frizzanti e pronti.

Uno... due... tre... quattro... cinque ...e sei.

## TUTTO SI COLORA DI CIELO

*La seguente immaginazione induce rilassamento e pace e allo stesso tempo può essere molto utile come allenamento alla focalizzazione. Le immagini o i pensieri disturbanti e distraenti vengono colorati dell'oggetto della nostra attenzione: l'azzurro del cielo.*

Sedete nella posizione migliore, più utile e intelligente per l'immaginazione di oggi.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Se la classe è già avveza a questi momenti questo può essere un buon modo per iniziare.

Chiudete gli occhi...e mentre avete gli occhi chiusi e sentite i suoni che vengono da fuori, mentre siamo qui insieme al sicuro nella nostra aula...vi chiedo di portare attenzione al vostro respiro...all'aria che entra...e all'aria che esce...seguendo il ritmo del vostro respiro così com'è...e sapendo che quando prendete aria, prendete forza e calma...e...quando buttate fuori l'aria, buttate fuori anche la stanchezza, l'agitazione, la rabbia e ogni tensione...proprio così...a ogni respiro siete più rilassati di prima...<sup>4</sup>

E mentre il respiro va avanti da sé, vi chiedo di immaginare di essere seduti in un posto solido e sicuro sulla cima di una montagna...attorno a voi c'è un cielo azzurrissimo e sentite un venticello fresco e piacevole che accarezza le vostre guance...

Ora, mentre osservate il cielo azzurro, riportate di nuovo attenzione al respiro, sentendo l'aria che entra e che esce...proprio così... con il vostro ritmo...e mentre respirate e guardate il cielo, notate che l'aria che entra si colora dello stesso colore del cielo, e via via che respirate, tutto il vostro corpo, dentro e fuori, si colora dello stesso azzurro del cielo...diventate dello stesso colore del cielo, e così potete sentire tutto il cielo unito a voi e vi sentite grandi (vasti) come il cielo...

E ogni volta che arrivano immagini o pensieri... si colorano di cielo... Mentre siete seduti sulla solida e forte montagna, vi sentite grandi (vasti) e in pace come il cielo azzurro.

Dedicate qualche momento a godervi questa sensazione...

Ora conterò fino a sei, e al sei riaprirete gli occhi sentendovi completamente svegli, rilassati e solidi.

Uno... due... tre... quattro... cinque ...e sei.

## TI RICONOSCO NUVOLA!

*La seguente immaginazione, di Thich Nhat Hanh (monaco buddista), aiuta a percepire l'interconnessione fra noi le cose e l'universo. Induce un senso di espansione e connessione. Qui il punto di partenza è una nuvola, allo stesso tempo può essere fatto partendo da qualsiasi altra cosa per scoprire come tutto è interconnesso. Era ciò che la Montessori chiamava Educazione cosmica*

Sedete a occhi chiusi e immaginate una nuvola nel cielo. Osservate la forma, il colore...forse è in movimento... Ora chiedetele: "Puoi dirmi quando sei nata?". Possiamo immaginare la nascita della nuvola: prima di nascere era l'acqua superficiale del mare, oppure era il fiume, poi è diventata vapore... Era anche il sole, perché è il sole a produrre

---

<sup>4</sup> Questa parte del respiro può essere già in sé, da sola (allungandola), un'immaginazione guidata, così come l'inizio di qualunque altra immaginazione. In questa specifica immaginazione puoi utilizzarla come inizio così come ometterla e passare alla parte successiva. Il suggerimento è partire da ciò che senti per te più congeniale o semplicemente decidere di provare in uno e nell'altro modo, per verificare tu stessa cos'è meglio per te, in quali momenti e situazioni.

vapore: il calore dei suoi raggi sull'acqua la trasforma in vapore...

E poi c'è anche il vento che ha aiutato l'acqua a diventare una nuvola. La nuvola non viene fuori dal nulla: si è verificato un cambio di forma.

Prima o poi la nuvola si trasformerà in pioggia o in neve o in ghiaccio. Se osservate a fondo la pioggia potete vedervi la nuvola.

La nuvola non è andata persa: si è trasformata in pioggia... e la pioggia si è trasformata in erba... e l'erba in mucche... e poi in latte... Se oggi mangerai un gelato datti il tempo di guardarlo e di dirgli: "Ciao nuvola, ti riconosco!".

## LA FORZA DI GRUPPO

*Questa immaginazione stimola la forza di gruppo e la propria solidità. Attiva concentrazione e senso di espansione. Può essere anche divisa in due parti: studiandole troverete indicazioni nelle note.*

Stiamo in piedi assumendo la posizione più stabile possibile, con le gambe leggermente divaricate (mostrate loro la posizione così che possano copiarvi)<sup>5</sup> i piedi le piante dei piedi ben appoggiate al pavimento e le ginocchia leggermente piegate.

Chiudete gli occhi, e mentre avete gli occhi chiusi e sentite le piante dei piedi che appoggiano sul pavimento e percepite la mia voce che vi guida... vi chiedo di concentrarvi sui piedi che appoggiano sulla terra...sentite il contatto della pianta dei piedi con il terreno...sentite la forza della terra che vi sostiene... Ora immaginate che dai vostri piedi partano delle radici che vanno nella terra, sì proprio come le radici di un albero...e via via che si inoltrano nella terra, vi sentite sempre più forti... sempre più forti... Osservate, sentite e percepite le radici nella terra... Proprio così. Ora, le radici prendono nutrimento dalla terra, proprio come fanno gli alberi... Immaginate il nutrimento come un fluido, una luce o una sensazione che salgono dalle radici fino a inondare tutto il vostro corpo riempiendolo di forza ed energia. Tutto il corpo è inondato dell'energia della terra...<sup>6</sup>

Ora, mentre continuate a ricevere forza e energia dalla terra e siete sempre più solidi, dal centro dell'universo arriva un raggio di luce che entra nella vostra testa fino ad arrivare al centro del vostro cuore. Questo raggio proviene dalla forza che sostiene tutto l'universo, che fa ruotare i pianeti intorno al sole, che sostiene la terra, i nostri corpi, la natura...e noi

---

<sup>5</sup> I piedi saranno fra loro paralleli a una distanza di 30/40 cm

<sup>6</sup> Volendo già fino qui è un'immaginazione già completa. Si può concludere qui: conto fino a sei, e al sei riaprirete gli occhi tenendo con voi questa forza e questa potente attenzione.

con la nostra attenzione permettiamo che un raggio di questa stessa forza arrivi a noi, al centro del nostro cuore. E, porri lì in quel punto la forza che viene dalla terra e quella che viene dall'universo si incontreranno...e da quel punto faremo partire un raggio che andrà al centro di questo gruppo, sì proprio nel centro, dove tutti i nostri raggi di forza e di attenzione si uniranno... e proprio lì dove si uniranno si inizierà a formare una sfera che diventerà sempre più grande ... sempre più grande...sempre più grande... fino a inglobare tutto il gruppo. Grazie alla nostra attenzione abbiamo preso forza dalla terra e dall'universo e la stiamo donando al gruppo. Ora ognuno di noi sta ricevendo la forza dell'attenzione di tutto il gruppo.<sup>7</sup>

Ora mentre continuiamo a inviare il raggio dell'attenzione e della forza verso il centro, la sfera di luce continua ingrandirsi fino a contenere la stanza... la scuola... il quartiere... la città... l'Italia... il mondo intero... e ancora più in là i pianeti, le stelle... l'universo intero... Stiamo qualche momento con questa sensazione di forza e di espansione...

Ora conterò fino a sei, e via via che conterò, vi preparerete a tornare qui, e al sei riaprirete gli occhi sentendovi completamente svegli, forti e attenti.

Uno... due... tre... quattro... cinque ...e sei.

## SORRIDERE CON IL CORPO

*Questa immaginazione può essere utilizzata per stimolare un'energia fresca e gioiosa nei bambini quando la classe è un po' mogia e spenta, oppure per distribuire le energie nel corpo quando sono eccessivamente eccitati e hanno la risata incontenibile.*

Sedete nella posizione migliore, più utile e intelligente per l'immaginazione di oggi.

Chiudete gli occhi...e mentre avete gli occhi chiusi e sentite i suoni che vengono da fuori, mentre siamo qui insieme al sicuro nella nostra aula...vi chiedo di andare nei vostri ricordi andando a cercare una situazione in cui vi siete sentiti allegri e gioiosi... prendetevi il tempo che serve e lasciatevi tornare alla mente un momento in cui vi siete sentiti allegri e gioiosi...

E quando l'avete trovato me lo fate capire alzando la mano, per poi riabbassarla...

Ora state in un po' in questa situazione allegra e gioiosa, immaginate la scena: quello che sta succedendo, se ci sono suoni...colori... immagini in monito, qualcuno che parla o altro... fino a che questa immagine vi fa sorridere... la vostra labbra, pensando alla scena, prendono la forma del sorriso... e potete sentire come lì dove c'è la bocca il sorriso vibra è come un po' frizzantino... o comunque è quella sensazione che ognuno di voi sta percependo... e proprio quella sensazione diventa più grande fino a invadere tutto il volto, le guance, gli occhi, la testa, il cervello... tutte queste parti ridono...e poi il sorriso

---

<sup>7</sup> Questo è un altro punto dove l'immaginazione può terminare oppure proseguire nell'espansione della sfera

va giù nel collo...nelle spalle...nelle braccia...sentiamo il sorriso ridere in tutte queste parti del corpo. E poi, ancora dal collo va giù lungo la schiena e il torace...va nello stomaco. Sentiamo tutte queste parti del corpo sorridere... Ora, mentre il corpo continua a sorridere dalla testa fino allo stomaco, il sorriso continua ad espandersi, scendendo giù nelle gambe, nelle ginocchia... nei polpacci... nelle caviglie... nei piedi... e nelle dita dei piedi...

Ora ponete attenzione al sorriso e al frizzantino del sorriso in tutto il corpo...<sup>8</sup>

Possiamo espandere ancora di più il sorriso e far sì che si espanda in tutta l'aula... tutta la scuola... oltre la scuola... nella città e in tutto il mondo... e poi possiamo fargli raggiungere la luna, i pianeti e le stelle. Possiamo mandare questa sensazione del sorriso dovunque vogliamo... anche a una persona o a più persone a cui vogliamo regalare un po' di allegria...

---

<sup>8</sup> L'immaginazione può anche terminare qui. E volendo, se hai poco tempo, puoi farla molto breve. Anziché elencare tutte le parti del corpo, dopo avere portato il sorriso in tutto il volto fino al cervello, da lì puoi dire: "Ora lasciate che il sorriso dal cervello e dal volto, vada a invadere tutto il corpo."