



STRUMENTI

IMMAGINAZIONE 2: RILASSARE IL CORPO IL SORRISO DELLE PALPEBRE

Dove: seduti in cerchio a gambe incrociate o sulla sedia, oppure dal posto.

Quando: ogni volta che la classe ha bisogno di rilassarsi; oppure come rituale all'inizio della lezione che ci aiuta a creare un clima favorevole, oppure dopo esserci dedicati a un lavoro intenso.

Quando non praticarlo: in un momento di stanca o quando sono eccessivamente eccitati. In entrambi i casi ci vuole prima qualcosa di attivante. Nel primo caso per alzare l'energia, nel secondo caso per canalizzare. (per esempio l'esercizio "sono qui, siamo qui" o altro di attivante che fa convergere le energie del gruppo)

ora bambini, mentre siete seduti, vi chiedo di chiudere gli occhi, sentire le palpebre che si appoggiano sugli occhi, dandogli una piacevole sensazione di rilassatezza, mentre rimangono perfettamente svegli...per questo si accorgono di essere rilassati...se no non potrebbero...ed è così piacevole. E proprio quella sensazione attorno agli occhi, si proprio quella...si allarga, va sulla fronte, sul naso, attorno al naso attorno alla bocca, e la bocca rilassata prende la forma di un lieve sorriso che si unisce alla piacevole sensazione di rilassamento che viene dalle palpebre e dagli occhi ...e questa sensazione di rilassatezza assieme al sorriso ora vanno giù nel collo, sulle spalle, portando via tutte le tensioni che incontra e lasciando sorriso e rilassatezza...poi va giù lungo la schiena e nel torace, nello stomaco e nella pancia...le tensioni si sciolgono e sorriso e rilassatezza prendono posto. Prosegue poi nelle gambe...cosce, ginocchia, polpacci, piedi, dita dei piedi, portando via tutte le tensioni che incontra e lasciando sorriso e rilassatezza... ora ponete attenzione a tutto il corpo e sentitelo rilassato e sorridente... proprio così...ora conterò fino a sei e al sei riaprirete gli occhi e vi sentirete pienamente svegli, freschi e rilassati e rientrerete in contatto con l'aula e i compagni per proseguire il nostro incontro.