

I bambini, come noi adulti, sono ogni giorno esposti a fattori e situazioni che creano stress; nel contesto sociale, nell'ambiente familiare, a scuola, etc.

Nella società odierna in cui le reti sociali e telematiche determinano le relazioni, il divertimento e la condivisione del tempo libero e i bambini vengono "catturati" costantemente dalle immagini, hanno molte attività da svolgere, molti sono i bambini iperattivi e disattenti, chi è distratto sta patendo qualcosa. E' importante comprendere questa sofferenza e offrire dei momenti per sperimentare la possibilità di riconoscere a se stesso che esiste un'armonia dentro di noi.

La musica è prima di tutto un evento corporeo. Il senso del tatto è totalmente coinvolto dal suono, attraverso quel potentissimo organo che è la pelle. L'involucro che ci protegge e ci fa comunicare con il mondo. L'ascolto musicale in profondità significa sapere ascoltare il proprio corpo, che prendo coscienza del mio respiro come manifestazione "del soffio vitale".

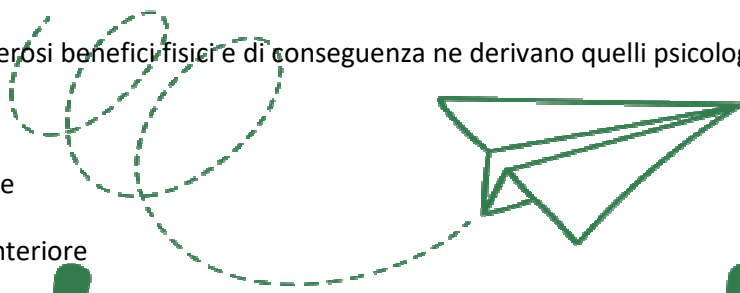
L'ascolto in profondità è il trasformare un ascolto musicale in ascolto di sé.

Il rilassamento dà numerosi benefici fisici e di conseguenza ne derivano quelli psicologici ed emotivi.

Distensione del corpo

Sensazione di benessere

Stato di calma e pace interiore



SCOPO:

Aiutare i bambini a scaricare le tensioni attraverso l'aromaterapia, utilizzando tecniche di rilassamento semplici, esercizi di visualizzazione, ascolto musica.

Ogni bambino potrà sperimentare i benefici del rilassamento e/o scaricare le tensioni accumulate sia a livello fisico (contrazione muscolare) sia a livello mentale (malessere, irrequietezza, difficoltà di concentrazione).

SVOLGIMENTO:

a domicilio

Le sessioni vedranno impegnati i bambini (10 -12 max)

3 incontri

Durata 30 minuti.

Si inizia con l'aromaterapia. Seduti in cerchio, si annusano alcune essenze che inducono al rilassamento

L'olfatto crea un contatto con il nostro sistema nervoso e l'ambiente determinando la possibilità di un'influenza diretta, mediata da molecole chimiche, sulle strutture nervose individuali.

La memoria olfattiva ci permette di comprendere come uno stimolo odoroso conservi una potenza intima e profonda che ci lega alla nostra personalità. (Le essenze usate sono tutte adatte ai bambini. Lavanda, arancia dolce, mandarino etc.).

Si continua con degli esercizi semplici di respirazione.

Alcuni esempi:

Esercizio 1

Durata 3 minuti

Chiudete gli occhi e state seduti tranquilli. Ora limitatevi ad ascoltare il respiro. Inspirate... ed espirate. Inspirate... ed espirate. (Inspirate si gonfia la pancia. Espirate si sgonfia la pancia). Ora continuate a respirare in questo modo, allontanando ogni pensiero, sentimento e preoccupazione che possiate avere in questo momento. Ascoltate semplicemente il respiro mentre respirate dolcemente inspirando... e... espirando...inspirando... e... espirando. Osservate l'aria che entra ed esce dalle narici.

Esercizio 2

Durata 5 minuti

Chiudete gli occhi e state seduti tranquillamente. Per un paio di minuti provate a sentire il vostro corpo . State trattenendo il respiro, oppure respirate in modo regolare? Osservate se sentite tensione o stress in qualche parte del corpo. Ora rilasserete il corpo mentre rilasserete il respiro.

Inspirate... e espirate... ispirate...e espirate... ispirate... e espirate, e lasciate andare qualsiasi pensiero o preoccupazione. Continuate ispirate... e espirate... e concentrate l'attenzione sui piedi. Dovete solo osservarvi i piedi e niente altro. Osservare come li sentite. Può essere la prima volta che prestate attenzione ai piedi. Ora fate un respiro profondo e tendete o contraete i muscoli dei piedi...trattenete ...e ora rilasciate la tensione dei muscoli dei piedi mentre espirate. E ora continuate a respirare dolcemente, con calma. (Pausa)

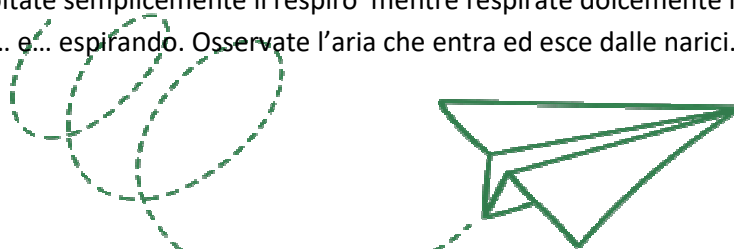
Ora portate l'attenzione sulle gambe – solo sulle gambe e nient'altro – osservate come le sentite. Ora ispirate contraendo i muscoli delle gambe...trattenete...e ora rilasciate la tensione delle gambe espirando. (Pausa)

Ora concentrate l'attenzione sulle natiche e sulla zona e sulla zona pelvica. Inspirate contraendo i muscoli delle natiche nel bacino ...trattenete...e ora rilasciate la tensione nelle natiche e nel bacino espirando. (Pausa)

Concentrate l'attenzione sulla schiena...inspirate contraendo la schiena...trattenete...e ora rilasciate la tensione nella schiena espirando. (Pausa)

Concentrate l'attenzione sull'addome... osservate solo come lo sentite...osservate se fate rientrare i muscoli dell'addome. Ora ispirate dolcemente contraendo i muscoli dell'addome...trattenete...e rilasciate. (Pausa)

Concentrate l'attenzione sul torace...trattenete...e ora rilasciate. E continuate a respirare dolcemente e con calma.



Naturopatia
a domicilio

Concentrate l'attenzione sulle spalle...Osservate se sentite più tensione su una spalla o un'altra. Ora ispirate contraendo i muscoli delle spalle...trattenete....e rilasciate. (pausa)

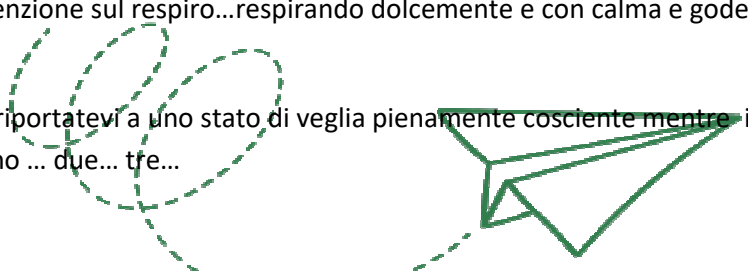
Ora concentratevi sulle braccia e sulle mani, e quando stringete i muscoli delle mani stringete le dita a pugno, e poi molto lentamente aprite le dita rilasciando la tensione. Ispirate contraendo i muscoli delle braccia e delle mani...trattenete... e rilasciate. (Pausa)

Ora contraete l'attenzione sulle mascelle e sui muscoli del volto, osservando come li sentite. Ispirate contraendo i muscoli delle mascelle e degli occhi, del naso e della bocca... trattenete... e ora rilasciate, lasciando andare ogni tensione che sia rimasta nelle mascelle o nei muscoli del volto. (Pausa)

Ora concentrate l'attenzione sulla testa. Ispirate contraendo i muscoli della fronte e della testa... trattenete... e rilasciate.

E ora concentrate l'attenzione sul respiro...respirando dolcemente e con calma e godete il rilassamento del corpo.

(Dopo un minuto) Ora riportatevi a uno stato di veglia pienamente cosciente mentre i conto fino a tre. Al tre riaprite gli occhi. Uno ... due... tre...



Tratto dal libro : L'immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti di M.

Naturopatía

VISUALIZZAZIONE CREATIVA PER IL RILASSAMENTO

Bambini, sdraiatevi, state comodi, non incrociate né piedi né gambe, e tenetele anzi un po' aperte, belle morbide e rilassatevi. Ora chiudete gli occhi e preparatevi a un bellissimo gioco che farete usando la vostra fantasia: entreremo nel mondo dei colori. Facciamo insieme tre bei respiri profondi, come faccio io ... e lasciamo andare tutti i muscoli tesi, in modo che diventino morbidi; a ogni respiro è come se diventassimo morbidi come peluche. Immaginate di vedere un arcobaleno: è come un ponte sul quale voi salite in cielo attraverso i colori. Passate sul rosso e sentite che state proprio bene, entrate nell'arancione e vi sentite calmi e sereni; passate nel giallo e la vostra testa e i vostri pensieri sono belli e tranquilli, mentre la vostra mente lavora per voi; entrate nel verde e vi sentite in pace con tutto e con tutti, tranquilli e rilassati; passate nel blu e vogliatevi bene, vogliate bene a voi stessi, a quello splendido bambino o bambina che siete e vogliate bene anche a tutti gli altri; attraversate l'indaco e troverete dentro di voi un posticino nascosto dove c'è la vostra parte più buona e più bella, è il vostro cuore; attraversate il viola e sentite come è forte la bellezza che c'è dentro di voi: siete voi che state creando tutto questo. Rilassatevi siete in cima all'arcobaleno e ci sono le nuvole. Spiccate il volo, andateci su e guardate lontano: qualcuno si sta avvicinando a voi e vi tende una mano. Io non so chi sia o cosa sia, non so se è una persona conosciuta o una figura a voi nota, ma so che è lì per farvi compagnia in questo esercizio che è come un sogno. Se non la conoscete chiedete con la mente come si chiama... Prendetevi per mano voi e la vostra guida, e andate a spasso insieme...cosa incontrate? Può essere che dalle nuvole passiate in un altro posto che vi piacerà molto: guardate toccate e giocate insieme al vostro amico.

Ora io non parlerò per qualche minuto e vi lascerò a questa musica dolce che vi guiderà nel vostro viaggetto...poi sentirete di nuovo la voce che vi inviterà a tornare indietro e, se vorremo ci racconteremo questa bella esperienza...

Ora salutate il vostro amico, la vostra guida, ma sappiate che tutte le volte che vorrete e lo chiamerete arriverà per aiutarvi e divertirvi. Tornate all'arcobaleno e percorrete all'inverso i colori: viola...indaco...blu...verde...giallo...arancione... al mio tre... uno...due...tre...aprite gli occhi e sentite come state bene.

Tratto dal libro fiori di Bach per bambini di B. Mazzarella

Note

Gli esercizi possono essere svolti in classe...aiutano ad apprezzare l'ambiente, in alternativa in un'aula raccolta non troppo dispersiva.

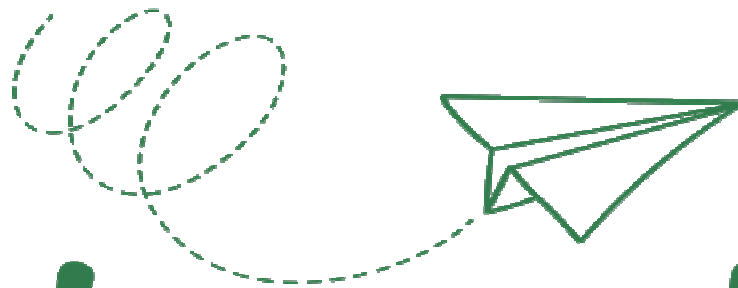
Servono dei materassini.

Abbigliamento comodo.

Stereo per la musica.

Daniela Di Donna
Naturopata i.f.
Tecniche di rilassamento.
Aromaterapia

ddd.naturopata@libero.it
tel. 3391344510



Naturopatia

a domicilio