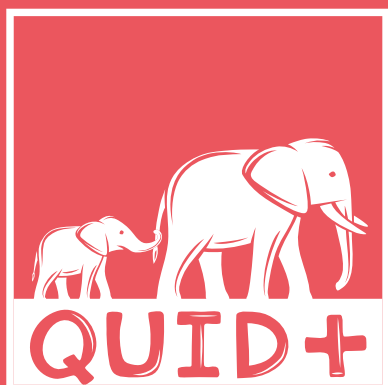


LIFE SKILLS

PER I PIÙ PICCOLI

Le pratiche per sentire il respiro



GRIBAUDO



ABC

1 2
3

YOGA IPPOPOTAMO

Siediti sui talloni e accovacciati: con la fronte tocca il pavimento e fai attenzione a cosa sta dicendo il tuo corpo: senti il pavimento fresco con la fronte, il sedere che tocca i talloni e così via. Cosa senti? Cosa ti stanno dicendo il tuo corpo e la tua testa?

In questa posizione fa otto grandi respiri calmi e profondi nella pancia... Senti l'ansia o la rabbia dissolversi come una nuvola soffiata via dal vento.

LA MEDITAZIONE DELL'ABBRACCIO

Sedetevi uno di fronte all'altro, guardatevi negli occhi facendo un piccolo sorriso. Adesso avvicinatevi, camminando lentamente e fai attenzione a cosa sta dicendo il tuo corpo: senti il pavimento sotto i tuoi piedi a ogni passo. Magari i piedi si toccano... Cosa senti? Cosa ti stanno dicendo il tuo corpo e la tua testa?

Guardatevi negli occhi. Ora puoi scegliere se avvicinarti maggiormente, e magari dare un bell'abbraccio, oppure puoi restare a questa distanza, continuando a guardare la persona che ti sta di fronte negli occhi. Fai tre respiri mentre siete in contatto, qualunque contatto abbiate scelto, senti il calore del corpo, il battito del cuore.

IL RESPIRO NELLA PANCIA

Prendi un peluche, poi distenditi a terra a pancia in su. Metti un peluche sulla pancia.

Fai attenzione a dove senti il respiro: nel naso? Nella gola? Nella pancia? Adesso immagina di vedere il respiro che entra dal naso, freddo, e poi attraversa la gola, la pancia e ritorna fuori, caldo.

Mentre respiri, il peluche va su e giù: quando l'aria entra e arriva nella pancia il peluche sale, quando esce fuori dalla tua bocca scende.

SOFFIA VIA LA RABBIA

Unisci le dita delle mani e forma un triangolo. Fai attenzione a cosa sta dicendo il tuo corpo: senti le dita che si toccano, attraverso i polpastrelli, i piedi invece sono ben saldi al pavimento. Cosa senti? Cosa ti stanno dicendo il tuo corpo e la tua testa?

Fai un bel respiro forte che, quando espira, passa proprio nel bel mezzo del triangolo.

Poi apri di nuovo le mani e lentamente, con molta attenzione, unisci un dito alla volta.

Pollice con pollice, indice con indice e così via... Ogni volta che unisci un dito, fa un bel respiro e poi soffia via l'aria sulle dita, piano piano.





I CAMPANELLI CONSAPEVOLI

I campanelli di consapevolezza sono dei suoni e dei rumori amici, per “allontanare” un rumore spaventoso e spostare l'attenzione su un suono piacevole scelto tra questi campanelli.

Prova insieme a elencare quanti campanelli consapevoli ci sono intorno a voi:

- + lo squillo del telefono;
- + il gorgoglio di una pentola d'acqua che bolle;
- + il fischio del treno che sta passando nella stazione vicina;
- + il rumore di un'auto;
- + i passi della mamma che sta scendendo le scale.

Ogni volta che uno di questi campanelli “suona”, presta attenzione a quel rumore. Prova a isolarlo, cioè di fare finta che il tuo orecchio stia sentendo quel rumore per la prima volta.

Prova a scoprire tutte le caratteristiche di quel rumore e di esplorarle come se avessi l'udito di un supereroe. Per esempio, nella pentola sul fuoco si sentono l'acqua che saltella e gorgoglia e gli sbuffi di vapore che escono dal coperchio; oppure la mamma che scende le scale potrebbe avere dei tacchi o indossare delle scarpe da ginnastica. Chiudi gli occhi e prova a indovinare altri rumori che si possono sentire. Fai tre respiri profondi, mantenendo l'attenzione uditiva sul rumore che hai isolato.

Sempre con gli occhi chiusi prova a vedere che cosa sentite dentro di te: per esempio nella tua bocca puoi sentire l'aumento della salivazione oppure la pancia che brontola.

YOGA SERPENTE



Sdraiati per terra a pancia in giù e metti le mani vicino alle spalle, con i palmi poggiati sul pavimento. Fai attenzione a cosa sta dicendo il tuo corpo: senti il pavimento fresco, le gambe chiuse che si toccano, e così via. Cosa senti? Cosa ti stanno dicendo il tuo corpo e la tua testa?

In questa posizione inspira profondamente e appoggia i palmi per alzare il busto. Trattieni qualche secondo e poi espirando profondamente ritorna nella posizione iniziale.

Ripeti questa sequenza quattro o cinque volte.