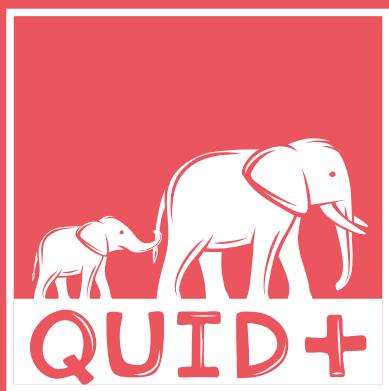


# LIFE SKILLS

PER I PIÙ PICCOLI

Le pratiche per sentire il respiro



G R I B A U D O



## 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 chiude 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 appoggiati sui palmi per alzare il busto. Trattieni qualche secondo e poi espirando profondamente ritorna nella posizione iniziale.

Ripeti questa sequenza quattro o cinque volte.

