Liceo "G.F. Porporato" di Pinerolo

Percorso di consapevolezza corporea e tecniche di rilassamento

Ins. Daniela Nevache

Come previsto nel piano delle attività a favore del benessere degli studenti si propone l'attivazione di un laboratorio con le seguenti caratteristiche:

Tecniche utilizzate:

- *Esperienze pratiche diverse sperimentate negli anni passati*
- *Rilassamento guidato ed esperienze motorie su base musicale*

Tempi e spazio:

- *Incontri settimanali (al momento si propone il mercoledì potrebbe essere concordato un altro giorno secondo le esigenze della maggioranza) orario 13.30/14.30 o 14.30/15.30 – palestra succursale dal 7 gennaio 2015*

Obiettivi :

- *Rinforzo della coscienza di sé e della propria personalità*

Programma:

- ***Sensibilizzazione all'ascolto del proprio corpo:*** *sentire il proprio peso, il centro di gravità ed i punti di appoggio, sensazioni di pienezza e di svuotamento, sentire il battito cardiaco e la respirazione (alta, toracica, addominale), relazioni con lo stile di vita e le emozioni, influenza sull'umore e la personalità, percezione del movimento diaframmatico e del proprio ritmo respiratorio*
- ***Consapevolezza del proprio corpo:*** *sentire le varie parti del corpo(peso leggerezza), la postura, gli organi interni, le ossa, i muscoli (contrazione e decontrazione), la colonna vertebrale, sentire il percorso dell'ossigeno dalla bocca alle estremità, individuare i punti di tensione e scaricare, familiarizzare con i propri ritmi, trovare la calma ed il controllo. Individuare la zona renale come serbatoio di energia: come attivarla come inibirla*
- ***Rinforzo della memoria sensoriale e motoria:*** *evocazione di sensazioni provate:*
- *Tatto: sensazioni di caldo, fresco, bagnato…..riferite ad immagini legate al calore del sole, all'acqua, a diversi tipi di terreno su cui camminare: sabbia, erba….*
- *Olfatto: profumi, aromi, odori…*
- *Gusto: cibi e bevande diverse*
- *Udito: suoni e rumori*
- *Vista: sensibilizzazione ai colori e alla luce, immagini di ambienti e paesaggi: bosco, prato, spiaggia……. esperienza di privazione*
- *Cinesiologia: azioni motorie diverse: correre, camminare, saltare….*
- ***Comunicazione non verbale:*** *modelli, mimica, gestualità, portamento, espressioni del volto*
- ***Sensibilizzazione all'ascolto degli altri:*** *esperienze a coppie e di gruppo*
- ***Rilassamento****: affinare la propria sensibilità ed impossessarsi delle tecniche più adatte al proprio bisogno individuale*

Al termine di ogni incontro ogni allieva/o sarà invitata/o ad esprimere le proprie sensazioni e condividerle con il gruppo, le considerazioni emerse caratterizzeranno il percorso stesso e la scelta delle attività proposte.

Tutti gli interessati sono invitati a partecipare al primo incontro: mercoledì 7 gennaio 2015, secondo gli orari previsti, si procederà alla formale iscrizione e definizione del calendario.