



EU, O MEU CORPO E O MEU EIXO-INDIVIDUAL

Metodo Integrato Marchio-Patti®
PELA ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



individual



interior



corpo | desenho



30 min

PROPÓSITO

AUTOCONSCIÊNCIA

- equilíbrio corpo-mente
- consciência e conhecimento de si
- melhorar a relação consigo mesmo

MATERIAIS

- papéis
- cores: lápis de cor, marcadores, lápis de cera, pastéis ou tintas
- roupa confortável

PREPARAÇÃO

- * Procura um espaço silencioso onde possas estar à vontade.

INTRO

* Esta é uma atividade psicofísica de relaxamento e é para ser feita em pé.



PASSOS

1. Com os olhos fechados, respira fundo, respira fundo novamente. Imagina uma cor e imagina que de cada vez que inspiras, a cor começa a preencher o teu corpo lentamente. A tua cabeça, o teu pescoço, os teus ombros, os teus braços, as tuas mãos, o teu peito, o teu abdómen, as tuas costas, a tua pélvis, as tuas coxas, os teus joelhos, os teus pés.

2. Imagina que de cada vez que inspiras, calma e paz entra no teu corpo, de cada vez que expiras, deixa ir a tensão e cansaço.

3. Agora imagina que uma linha interior que começa no início da tua cabeça, passa através do teu corpo e vai até ao chão, entre os teus pés. Sente esta linha como um apoio do teu corpo. Esta linha é flexível e não perde a sua forma. É o teu eixo.

4. De que cor é? De que é feito? Quão grande é?

5. Agora respira fundo. Abre os olhos e numa folha de papel tenta desenhar o teu eixo.



REFLEXÃO

- Como te sentiste durante o relaxamento?
- Que sentimentos tiveste quando imaginaste o teu eixo?
- Como achas que esta atividade pode contribuir para desenvolver a resiliência?

COMENTÁRIOS

- Este tipo de atividade é útil para ouvires as tuas necessidades.
- Pode ser feito como uma atividade diária para recuperar a tua energia física e mental.
- Esta atividade integra diferentes tipos de atividades em si mesmas: a teoria implícita inclui o modelo Bioexistencialista pelo psicofisiologista V. Ruggieri, o curso autogénico do psiquiatra J. H. Schultz, o progressivo relaxamento muscular de E. Jacobson, e o sonho acordado de Desoille.