

IO, IL MIO CORPO E IL MIO ASSE - INDIVIDUALE

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



lavoro psicofisico | disegno

OBIETTIVO

- CONSAPEVOLEZZA DI SÉ
- Equilibrio mente-corpo
- Consapevolezza e conoscenza di se stessi
- Migliorare il rapporto con se stessi

MATERIALI

- Carta
- Colori
- Vestiti comodi

PREPARAZIONE

* Trova uno spazio tranquillo dove puoi stare comodo.

INTRODUZIONE

* Questo è un rilassamento psicofisico e va fatto in posizione eretta.



FASI

1. Con gli occhi chiusi, fai un respiro profondo, fenne un altro. Immagina un colore e immagina che ogni volta che inspiri, il colore colori lentamente il tuo corpo. La tua testa, il tuo collo, le tue spalle, le tue braccia, le tue mani, il tuo petto, il tuo addome, la tua schiena, il tuo bacino, le tue cosce, le tue ginocchia, le tue gambe, i tuoi piedi.
2. Immagina che ogni volta che inspiri, la calma e la pace entrino nel tuo corpo, ogni volta che espiri, lasci andare tutta la tensione e la stanchezza
3. Ora immagina una linea interna che inizia dalla cima della tua testa, attraversa il tuo corpo e raggiunge il suolo, proprio tra i tuoi piedi. Senti questa linea come un sostegno del tuo corpo. Questa linea è flessibile e non perde la sua forma. È il tuo asse.
4. Di che colore è? Di cosa è fatta? Quanto è grande?
5. Ora fai un respiro profondo. Apri gli occhi, prendi un pezzo di carta e prova a disegnare il tuo asse.



RIFLESSIONE

- Come ti sei sentito durante il rilassamento?
- Quali sensazioni hai provato quando hai disegnato il tuo asse?
- Come pensi che questa attività possa contribuire alla costruzione della resilienza?

COMMENTI

Questo tipo di attività è utile per ascoltare i propri bisogni.

Può essere svolta come attività quotidiana per recuperare le proprie energie fisiche e mentali.

Questa attività integra diversi tipi di attività al suo interno: la teoria impiegata include il Modello Bioesistenzialista dello psicofisiologo V. Ruggieri, il Training Autogeno dello psichiatra J. H. Schultz, il Rilassamento Muscolare Progressivo di E. Jacobson, e il Sogno Sveglio di Desoille

IO, IL MIO CORPO E IL MIO
ASSE - INDIVIDUALE

