

IO, IL MIO CORPO E IL MIO ASSE - GRUPPO

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



2-20
partecipanti



all'interno



30 min



lavoro psicofisico | disegno



OBBIETTIVO

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

MATERIALI

- Carta
- Colori
- Vestiti comodi

PREPARAZIONE

Trovare uno spazio tranquillo dove i partecipanti possano stare comodi.

Alla fine dell'attività di gruppo, date spazio e tempo a tutti di elaborare la loro esperienza e di condividere come si sono sentiti. Non forzare nessuno a condividere.

INTRODUZIONE

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

Questo tipo di attività è utile ai partecipanti per ascoltare i propri bisogni e permette il recupero dell'energia fisica e mentale.



FASI

1. Il facilitatore con una voce morbida e calda che può essere facilmente ascoltata da tutti, chiede a tutti di chiudere gli occhi e di seguire la sua voce: "Fate un respiro profondo, fanne un altro. Immaginate un colore e immaginate che ogni volta che inspirate, il colore colori lentamente il vostro corpo. La vostra testa, il vostro collo, le vostre spalle, le vostre braccia, le vostre mani, il vostro petto, il vostro addome, la vostra schiena, il vostro bacino, le vostre cosce, le vostre ginocchia, le vostre gambe, i vostri piedi. Ogni volta che inspirate, il colore colora lentamente il vostro corpo".

2. Il facilitatore continua: "Immaginate che ogni volta che inspirate, la calma e la pace entrino nel vostro corpo, ogni volta che espirate, lasciate andare tutta la tensione e la stanchezza"

3. Poi aggiunge: "Ora immaginate una linea interna che inizia dalla cima della testa, attraversa il corpo e raggiunge il suolo, proprio tra i vostri piedi. Sentite questa linea come un sostegno del vostro corpo. Questa linea è flessibile e non perde la sua forma. È il vostro asse. Osservate il vostro asse per un po': di che colore è? Di cosa è fatto? Quanto è grande?"

4. Infine dice: "Ora fai un respiro profondo. Apri gli occhi, prendi un pezzo di carta e prova a disegnare il tuo asse".

IO, IL MIO CORPO E IL MIO
ASSE - GRUPPO



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

Questa attività può essere utile come introduzione alle attività di gruppo che si basano sull'ascolto, l'interazione e il rispetto dei bisogni dell'altro.

Può essere usata anche come attività di chiusura, dopo un'attività di gruppo che è stata molto intensa anche emotivamente, perché permette a tutti di ritrovare il rapporto con se stessi, mettendo una distanza dai sentimenti e di avere una visione più chiara di quello che è successo.

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