

EU, CORPUL MEU SI AXA MEA-GRUP

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



Indoor



30 minute



nr. de part.
2-20



bodywork | desen



SCOP

CONSTIENTIZAREA SINELUI

- Echilibrul minte-corp
- Conștientizarea și cunoașterea de sine
- Îmbunătățirea relației cu tine și cu ceilalți

MATERIALE

- Hârtie
- Culori
- Haine confortabile

PREGĂTIRE

Găsiți un spațiu liniștit unde participanții se pot simți confortabil.

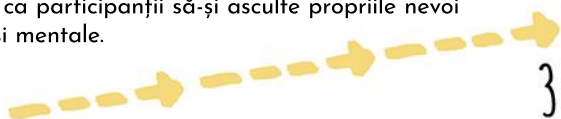
La sfârșitul activității de grup, acordați spațiu și timp pentru ca fiecare să își proceseze experiența și să împărtășească modul în care s-a simțit. Nu forțați pe nimeni să vorbească.



* INTRO

Aceasta este o relaxare psiho-fizică și trebuie făcută stând în picioare.

Acest tip de activitate este util pentru ca participanții să-și asculte propriile nevoi și permite recuperarea energiei fizice și mentale.



PASI

1. Facilitatorul, cu o voce blândă și caldă, care poate fi auzită cu ușurință de toți, cere tuturor să închidă ochii și să-i urmeze vocea: „Respirați adânc, respirați în continuare. Imaginați-vă o culoare și imaginați-vă că de fiecare dată când respirați, culoarea vă colorează încet corpul. Capul, gâtul, umerii, brațele, mâinile, pieptul, abdomenul, spatele, pelvisul, coapsele, genunchii, picioarele. Cu ochii închiși, respirați adânc, luați încă o dată aer în piept. Imaginați-vă o culoare și imaginați-vă că de fiecare dată când respirați, culoarea vă colorează încet corpul. Capul, gâtul, umerii, brațele, mâinile, pieptul, abdomenul, spatele, pelvisul, coapsele, genunchii, picioarele.

2. Facilitatorul continuă: „Imaginați-vă că de fiecare dată când inspirați, calmul și pacea intră în corpul vostru, de fiecare dată când respirați, lăsați să treacă toată tensiunea și oboseala”

3. Apoi adaugă „Acum imaginați-vă o linie interioară care începe în partea de sus al capului, trece prin corp și ajunge la sol, chiar printre picioare.. Simțiți această linie ca un sprijin al corpului dumneavoastră. Această linie este flexibilă și nu își pierde forma. Este axa voastră. Observați-vă axa pentru o vreme: ce culoare are? Din ce este făcută? Cât de lungă este?”

4. În cele din urmă spune „Respirați adânc și deschideți ochii, luați o bucată de hârtie și încercați să vă desenați axa.”

EU, CORPUL MEU ȘI AXA MEA-GRUP



REFLECȚIE

- Cum te-ai simțit în timpul relaxării?
- Ce sentimente ai avut când ți-ai imaginat axa?
- Cum credeți că această activitate poate contribui la consolidarea rezilienței?

OBSERVAȚII

- Această activitate poate fi utilă ca introducere la activitățile de grup care se bazează pe ascultare, interacțiune și respectarea nevoilor celuilalt.
- Poate fi folosită și ca activitate de încheiere, după o activitate de grup care a fost foarte intensă din punct de vedere emoțional, deoarece permite tuturor să își recapete relația cu ei înșiși, plasând o distanță față de sentimente și să aibă o vedere mai clară a ceea ce s-a întâmplat.
- Această activitate integrează diferite concepte, cum ar fi: modelul bioexistențialist al psihofiziologului V. Ruggieri, trainingul autogen al psihiatrului J. H.Schultz, relaxarea musculară progresivă de E. Jacobson și visul de veghe de Desoille.