quarta scheda

Il mio corpo sono io?

*Primo incontro intorno al* ***CORPO***

*Vopel, “Giochi di interazione per adolescenti e giovani”. (Vol. 2: Identità. Pregi e capacità. Corpo, pag 170)*

Sedetevi comodi e chiudete gli occhi …

Percepite quali parti del corpo sono a contatto con la sedia con il pavimento…

Cercate di appoggiarvi e di rilassatevi...

Sentite come il pavimento e la sedia sostengono il vostro corpo… (30 secondi)

Fate attenzione a come respirate…

Non modificate la vostra respirazione, ma osservate come respirate…

Prestate attenzione a come l’aria entra ed esce…

Notate quali parti del corpo si muovono durante la respirazione… (30 secondi)

Farò un elenco di diverse parti del corpo…

Quando inspirate, concentratevi sulla parte del corpo che ho nominato per ultima.

Quando invece espirate, emettete insieme all’aria ogni tensione…

(in questa fase dell’esercizio, fare una pausa di circa 10 secondi ogni volta che si incontrano i puntini, in modo da concedere ai partecipanti 20 secondi per ogni parte del corpo; ad esempio affinché possano inspirare ed espirare due volte)

Che cosa fa la vostra fronte?…

È arricciata o distesa?...

Che cosa fanno le palpebre?…

Rimangono ferme o tremolano se si chiudono gli occhi?…

Che cosa fanno i globi oculari?...

Stanno fermi o girano?…

Riscontriamo qualche effetto ottico?…

Che cosa fanno le guance?…

Sono rilassate o state ridendo?...

Che fanno le orecchie?…

Hanno la stessa temperatura del viso?…

Che succede al vostro naso?…

Sentite i peletti delle narici quando l’aria passa nel naso?…

Che fanno le vostre labbra?…

Sono umide o secche, chiuse o aperte?…

Che fa la lingua?…

Dove appoggia?…

Che cosa tocca?…

Che cosa fanno i denti?…

Come li sentite?….

Che fa la nuca?…

Da’ segni di stanchezza o sostiene bene la testa sulle spalle?...

Concentratevi su tutte le vertebre, da quella cervicale al coccige, che si trova alla fine della colonna vertebrale…

Che curva descrive in questo momento la colonna vertebrale?…

Sentite i muscoli collegati alla colonna vertebrale…. La schiena è tesa o rilassata?…

Concentratevi sulle spalle…

Sono leggermente sollevate o abbandonate? …

In che posizione si trovano le scapole? …

Sporgono dalla schiena o rimangono piatte su di essa?…

Concentratevi sull’articolazione della spalla …

Immaginate di muovere le braccia nelle articolazioni senza in realtà farlo …

Concentratevi sulla parte superiore del braccio… sui gomiti … Sono distesi o piegati? Concentratevi sugli avambracci …

Sulle articolazioni delle mani… sulle dita…

Potete notare come sono tese?...

Cercate di scoprire se in qualche parte del corpo risuona il battito cardiaco...

Non cercate di contare i battiti, ma fate attenzione al ritmo…

Cercate di scoprire se in qualche altra parte del corpo risuona il battito cardiaco…

alle tempie, alla gola, al collo, alle articolazioni delle mani, alla regione inguinale, alle articolazioni dei piedi o altrove…

Fate attenzione a come il vostro respiro si insinua nel corpo…

Seguite l’aria nel suo percorso, dal naso, attraverso la trachea fino ai polmoni…

Sentite come i polmoni si contraggono e si distendono…

Inghiottite un po’ di saliva e sentite il tubo digerente...

Sentite lo stomaco?…

Che cosa notate?…

Quando avete mangiato l’ultima volta?...

Avete fame? Come potete accertarlo?…

Concentratevi sulle ossa del bacino che contiene gli organi…

State storti con il bacino?…

Concentratevi sulle anche…

Senza muovere le gambe immaginate di sollevarle e di abbassarle…

Immaginate di descrivere dei cerchi con i piedi…

Prima in una direzione e poi nell’altra …

Concentratevi sulle cosce e sulle ginocchia…

Che temperatura hanno ?…

Sono più calde o più fredde delle gambe?…

Sentite le gambe…

Percepite tensione in quest’area?…

Sentite ora le articolazioni dei piedi…

Inarcate i piedi…

Constatate quanto essi siano snodati…

Sentite i piedi e le dita dei piedi…

Se indossate scarpe o calze, controllate se le dita dei piedi si sentono costrette…

Ora ripercorrete il tragitto dalle dita dei piedi alla volta cranica…

Fate un confronto tra la parte destra e quella sinistra del corpo…

Risultano differenti al tatto?

Vedete se nel percorso inverso siate in grado di percepire tutte le parti del corpo o se vi sono lacune nella percezione…

Ora avete 1 minuto per percepire il corpo nella sua interezza…

Ripetete sotto voce “Questo sono io” e chiamatevi per nome.

Poi aggiungete “Io vivo qui”…

Fate un grosso respiro, stiratevi, allungatevi ed alzatevi in piedi lentamente, scuotete il corpo e aprite gli occhi… che cosa vedete?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

MATTEO 10,27-31

27 Quello che vi dico nelle tenebre ditelo nella luce, e quello che ascoltate all'orecchio predicatelo sui tetti. 28 E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo, ma non hanno potere di uccidere l'anima; temete piuttosto colui che ha il potere di far perire e l'anima e il corpo nella Geenna. 29 Due passeri non si vendono forse per un soldo? Eppure neanche uno di essi cadrà a terra senza che il Padre vostro lo voglia.

30 Quanto a voi, perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati; 31 non abbiate dunque timore: voi valete più di molti passeri!