



Aiutare la testa, il cuore e il corpo



I seguenti suggerimenti sono pensati come un supporto e uno stimolo da adeguare e modificare in ogni momento in base alle necessità individuali.


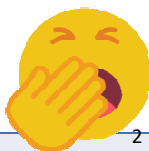


Durante i periodi impegnativi con tante tensioni, può essere difficile restare equilibrati e soddisfatti. Questo perché le sensazioni forti ci „spingono“ per farci capire che qualcosa turba l’equilibrio e che dovremmo fare qualcosa per sentirci nuovamente **Okay**.

I nostri pensieri, le nostre sensazioni e il nostro corpo in questo caso sono molto uniti e si influenzano reciprocamente. Alcune persone sentono soprattutto che qualcosa non va con il loro corpo, altri invece se ne rendono piuttosto conto che si modificano i loro pensieri e sentimenti. La stessa cosa vale per la „medicina“ a supporto: alcune persone sanno utilizzare particolarmente bene il proprio corpo per sentirsi meglio, altri piuttosto i propri pensieri o sentimenti. La cosa bella è: tutte le opzioni funzionano ugualmente bene e così ognuno, piccolo o grande, può provare cosa funziona meglio e farne buon uso.

Per questo motivo su questo foglio trovi esercizi diversi che ti aiutano a trovare di nuovo la sensazione **Okay**. Innanzitutto è importante capire cosa sta succedendo. Questo perché a volte dobbiamo caricarci di energia per poterci sentire di nuovo meglio, altre volte è il contrario e „esplosiamo“ dalla pressione che deve uscire urgentemente da qualche parte.

Di conseguenza percorri sempre tre passi quando non ti senti bene:

1. Con l’aiuto della tabella Smiley-Tabelle: „Cosa mi sta succedendo?“, „Come mi sento in questo momento?“
2. Cerca i mini-esercizi corrispondenti allo Smiley.
3. Prova un mini-esercizio che ti aiuta a rendere il **Cupo, fiacco, irrequieto** oppure **irritato** nuovamente piuttosto un **Okay** e vedi come cambiano le tue emozioni.

 1	 2	 3	 4	 5
Cupo	Fiacco	Okay	Irequieto	Irritato





Essere **Cupo** significa che ti senti abbattuto oppure triste, che sei di cattivo umore, che non hai voglia di fare nulla oppure che non ti diverte niente.

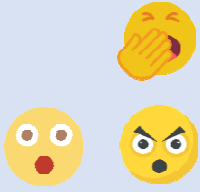
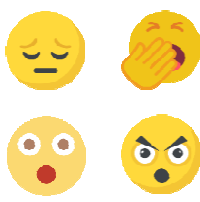

Essere **Fiacco** significa che ti senti sfinito o stanco, che non riesci a fare niente o che riesci a concentrarti con difficoltà. Ti mancano l'energia e la voglia di fare delle attività, il corpo si sente pesante.

Quando tutto è **Okay**, riesci a sentire la testa, il cuore e il corpo. Ti senti sereno, rilassato, pacifico, forse attento, curioso, soddisfatto, felice oppure sicuro e accudito.

Quando sei **Irequieto**, è difficile stare fermo. Ti senti sopra le righe oppure nervoso, forse è tutto troppo. A volte all'irrequietezza si aggiungono anche paura e „pensieri brutti“ che non riesci a toglierti dalla testa.

Essere **Irritato** molto spesso è strettamente collegato con frustrazione e rabbia. Forse ti senti come se stessi per „esplosione“ e „uscire dalla propria pelle“. Forse al momento tutto ti fa arrabbiare, forse ti rende anche furioso, oppure se pauroso o molto suscettibile.

Mini-esercizio	Per cosa?	Esecuzione
Check – cosa succede	   	<ul style="list-style-type: none"> - Poggia una mano sulla pancia e l'altra sul cuore. - Osserva il tuo respiro e il tuo battito cardiaco. - Chiediti: „Al momento è okay? Oppure mi sento Cupo, Fiacco, Irequieto o irritato?“ - Prosegui con un altro mini-esercizio che rispecchia la situazione o che ti ha aiutato in passato

Mini-esercizio	Per cosa?	Esecuzione
Respirazione d'emergenza		<ul style="list-style-type: none"> - Inspira dal naso contando fino a 4. - Trattieni per un attimo il respiro. - Espira in maniera controllata dalla bocca, come se stessi spegnendo delle candeline su una torta di compleanno, nel frattempo conta fino a 6. - Senti la differenza e ripeti l'esercizio se ti va.
Ginnastica medica		<ul style="list-style-type: none"> - Poggia una mano sulla pancia e l'altra sul cuore. - Inspira profondamente dal naso in maniera tale che la mano sul petto e anche la mano sulla pancia si muove. Poi espira energicamente tutta l'aria dalla bocca. Ripeti per tre volte. - Contrai da sotto a sopra tutti i muscoli del tuo corpo, (piedi, gambe, sedere, pancia, schiena, braccia, mani, spalle, nuca, volto) fino a quando tutto il corpo è in tensione. Quando i muscoli si riscaldano o bruciano leggermente, resisti altri 3 secondi! - Rilassa tutti i muscoli e scuotili un poco se ti va. Senti come i muscoli pizzicano leggermente, mentre la tensione o la fiacchezza defluisce. - Infine stiracchiati quanto puoi, prima una metà del corpo, poi l'altra, dalle dita dei piedi fino alle punta delle dita delle mani.
Stringere i sentimenti		<ul style="list-style-type: none"> - Riconosci il sentimento che al momento prende troppo spazio, immagina di metterlo sul palmo di una mano. - Con il pollice dell'altra mano spingi il sentimento sul palmo della mano e massaggiato con movimenti circolari fino a quando si scioglie o diminuisce

Canticchiare a bocca chiusa



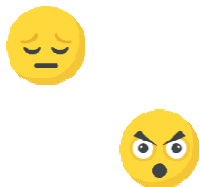
- Poggia una mano sulla pancia e l'altra sul cuore.
- Inspira profondamente e immagina di portare il respiro in entrambi le mani.
- Quando espiri canticchia a bocca chiusa e senti la vibrazione.
- Se non sei da solo e pertanto non vuoi canticchiare, immagina di farlo. Funziona ugualmente.

Consolare i sentimenti



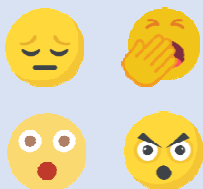
- Riconosci il sentimento che vuoi curare e immagina di metterlo sul palmo della mano.
- Adesso puoi portare la mano che mantiene il sentimento direttamente sul tuo cuore oppure reggerla delicatamente all'altezza del tuo cuore.
- Immagina come il tuo cuore prende forza ogni volta che inspiri e si illumina ogni volta che espiri.
- Fai illuminare il tuo cuore e curare il sentimento che hai in mano.
- Osserva come il sentimento si distende, si scioglie o si fa consolare.

Mantenere la manina



- Riconosci il sentimento pesante o irrequieto e controlla in quale mano lo senti di più.
- Poggia questo sentimento nella tua mano e portala nell'altra mano.
- Prova cosa fa bene a te e al sentimento. La seconda mano deve semplicemente mantenere la prima? La deve stringere, frenare, limitare, accarezzare, riscaldare o calmare? Cos'altro ti viene in mente?

Musica



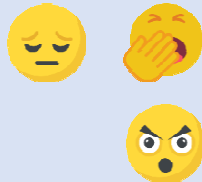
- Per questo esercizio serve un poco di preparazione. Quando stai bene pensa a quale canzone o brano musicale normalmente ti fa bene. Quale canzone ti consola, quale ti calma oppure ti dà la sensazione di energia? Quale musica è adatta quando sei arrabbiato o quando ti va tutto storto? Crea delle playlists diverse e ascoltale quando ne hai bisogno. Forse trovi più canzoni, ma basta anche soltanto una.

Serie di animali



- Concentrati sul seguente gioco mentale e aiuta la testa, il cuore e il corpo a trovare pace. Cerca prima un animale con la A, poi una con B, poi la C, ... (formica, balena, camaleonte, ..., capra) e concentrati sempre sull'animale del momento. Se ti va, puoi anche giocare a turno con un'altra persona. Ecco un'alternativa: A mente o a turno con un'altra persona elenca tutti gli animali di un gruppo che ti vengono in mente: animali con la pelliccia, animali nel bosco, animali con le piume, animali nella giungla oppure nell'acqua, ...

Auto-abbraccio



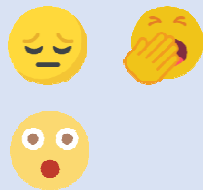
- Incrocia le tua braccia sul petto, poggia i palmi della mano sulla parte superiore delle braccia e datti un bel abbraccio.
- Prova quale tipo di abbraccio al momento ti fa stare bene, delicato e forte? Con carezza o con delle pacche sulle braccia?
- Fatti coraggio da solo. Quale frase ti aiuta al momento? Forse „Respira profondamente, tutto sarà più semplice“ oppure „Tra poco migliora“?

Volare



- Allungati sulla pancia e stendi completamente le tue braccia e le tue gambe.
- Contrai la tua pancia e il sedere e spingi le anche verso il pavimento. Prova prima ad alzare dal pavimento le tue braccia, poi forse anche le tue gambe. Guarda avanti a te sul pavimento, in maniera tale da decontrarre la nuca.
- Fai tutto questo respirando normalmente!
- Per un attimo immagina di volare sul mondo e guardarlo dall'alto. Se vuoi, puoi chiudere anche gli occhi.
- Per 10 secondi contrai pancia, sedere, braccia, schiena e gambe, fino a quando si riscaldano.
- Poggia braccia, gambe e testa, contrai tutti i muscoli e goditi la sensazione del tuo corpo.

Salti a X



- Salta con forza in aria e atterra con le gambe allargate e le braccia in aria, a forma di X.
- Salta subito di nuovo, questa volta atterra con le gambe chiuse e le braccia lungo il corpo, come la lettera I.
- Salta nuovamente ad X e poi di nuovo a I, e così via.

Schiarire la testa



- Quando il tuo corpo si sente fiacco, quando la tua testa elabora pensieri nebulosi, poggia entrambi le mani sulla tua testa e metti le punta delle dita sulla cute.
- Massaggia, attiva e rilassa la tua cute dappertutto, fino alla fronte, le tempie e la nuca.
- Cerca i pensieri nebulosi con le punta delle dita e prova a vedere quale movimento, quale pressione, quale velocità portano a farli sciogliere e schiarire la testa.

Prova grafica: Designed by 1 Vectors Market, 2 Smashicons, 3 Pixel perfect, 4 Smashicons, 5 Vectors Market from Flaticon

Fonti: AETAS Kinderstiftung (fondazione per i bambini) (2020): Aiutare la testa, il cuore e il corpo. AETAS Kinderstiftung. Monaco. Disponibile online su www.aetas-kinderstiftung.de, aggiornato al: 21.04.2020.

Promosso da:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



GEWALT
**LOS
WERDEN**
bayern-gegen-gewalt.de

Con il cortese sostegno
di:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**