

## Calarsi e rilassarsi

Spesso i bambini all'inizio o alla fine di una lezione sono piuttosto agitati e ciò può portare a liti, problemi per riordinare il materiale, tensioni negli spogliatoi. È quindi consigliabile investire un po' di tempo per attività che facilitino il ritorno alla calma.

**T** Capitolo «La psiche del bambino fra 5 e 10 anni», «Divertimento», «Emozione».

**G** «Giochi per il ritorno alla calma».

Esercizio di base		Varianti
<b>La pompa da bicicletta</b> 	<b>Descrizione</b> I bambini sono suddivisi in coppie. Uno, facendo finta di usare una pompa da bicicletta, gonfia il compagno disteso a terra. Questi a sua volta immagina di essere un materassino o un palloncino che si gonfia lentamente e cerca di rappresentarlo. Alla fine si fa uscire l'aria e il bambino si affloscia nuovamente a terra. <b>Scopo</b> Esercitare il controllo della respirazione, tensione della muscolatura e capacità di immaginazione.	<b>Movimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Assumere diverse posizioni (a terra, seduti, in piedi)</li><li>• Imitare l'uso di diversi tipi di pompa.</li><li>• Un bambino fa finta di essere un burattino, l'altro il burattinaio, che muove i fili immaginari e fa muovere a piacere mani e gambe del compagno.</li><li>• I bambini sono stesi a terra a occhi chiusi. Guidati dal monitor immaginano di essere dei palloncini da cui esce lentamente l'aria, fino a vuotarsi del tutto. Alla fine tutti sono completamente rilassati e sciolti.</li></ul>
<b>Il dio della pioggia</b> 	<b>Descrizione</b> Un bambino è disteso pancia a terra, il compagno alle sue spalle decide che tempo fa. Pioggerellina: picchiettare leggermente con le punte delle dita sulla schiena. Pioggia battente: accarezzare la schiena. Temporale: battere con le palme delle mani. Sole: sfregarsi le mani fin quando sono calde e poi trasmettere il calore al compagno. <b>Scopo</b> Star distesi in tutta calma e rilassarsi, esercitare la forza d'immaginazione.	<b>Movimento</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un bambino è disteso sulla schiena a terra, completamente rilassato; il compagno prova se tutti i muscoli sono sciolti, sollevando o scuotendo leggermente una parte del corpo.</li><li>• Massaggio con la pallina: un bambino è steso a faccia in giù completamente rilassato. Il compagno lo massaggia leggermente con una pallina sotto la guida del monitor (attenzione a non esercitare un'eccessiva pressione nella zona delle anche e della colonna vertebrale).</li><li>• Pizza: sulla schiena del bambino si fa una pizza. Innanzitutto si allarga la pasta, poi si distribuisce il pomodoro, si mettono gli altri ingredienti, poi ci si fregano le mani per trasmettere il calore del forno.</li></ul>
<b>La pozione magica</b> 	<b>Descrizione</b> I bambini sono stesi a terra rilassati e immaginano di bere una pozione magica. Dopo averla assaporata in bocca la pozione scende per la gola, poi si trasmette a spalle, braccia e gambe, fino alla punta delle dita. Tutto si fa blu e scende la calma. Poi la pozione continua fino a pancia e gambe. Anche i bambini si colorano di blu e sono stanchissimi. Dopo un po' l'effetto della pozione svanisce gradualmente; prima si risvegliano le punte dei piedi, poi man mano tutto il resto del corpo. <b>Scopo</b> Stare stesi a terra in calma assoluta, esercitare l'immaginazione. <b>Rimando</b> Stretching et Yoga pour les enfants, 2005.	<b>Variante riguardo alla storia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Il trenino: i bambini immaginano che ci sia un trenino in viaggio all'interno del proprio corpo.</li><li>• Bagni di sole: i bambini immaginano di essere in vacanza al mare, distesi al sole (naturalmente dopo aver messo la crema solare). Tutti sono distesi sulla schiena, ascoltano le onde e sentono la sabbia sotto il corpo. I raggi del sole colpiscono le varie parti del corpo e le riscaldano.</li><li>• La torcia elettrica: i bambini sono stesi a terra, immaginando che tutto sia buio intorno a loro. Una torcia elettrica illumina le varie parti del corpo, riscaldandole.</li></ul> <b>Variante riguardo alle parti del corpo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A seconda dell'età e delle conoscenze dei bambini il viaggio attraverso il corpo può essere più o meno dettagliato dal punto di vista anatomico.</li></ul>