

# Percezione in movimento – Senso della posizione: Rilassamento – Benessere

La percezione del corpo attraverso degli oggetti come la percezione delle proprie necessità sono gli obiettivi principali di questo gioco.



**Storia:** anche il samurai più valoroso ogni tanto ha bisogno di consolazione e di attenzioni.

I bambini si dividono in coppie. Uno, in posizione distesa, supina o prona, fa la parte del samurai spossato. L'altro si prodiga per lui e posa sacchetti di sabbia, panni, una pallina da tennis ecc. sul corpo del samurai che indica dove gradisce che vengano posti questi palliativi e con che intensità applicarli. Lo stesso si può fare sotto forma di massaggio con una pallina da tennis. Il samurai dice dove e con che pressione desidera essere massaggiato. Dopo un po' i ruoli si invertono.

**Materiale:** panni, piccoli sacchi di sabbia, palline da tennis o simili

---

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista l'B'P, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO