

## PREMESSA

### **a) Destinatari:**

Questo progetto è rivolto in generale a tutti coloro che sono interessati a conoscere questo mondo e a confrontarsi con esso. Nella fattispecie dapprima, pare opportuno esplorare questi argomenti con il nucleo di operatori/educatori e successivamente sperimentare e studiare un percorso con i ragazzi nella comunità grazie anche al confronto e all'esperienza sul campo dei vari professionisti che prestano servizio all'interno di queste realtà.

### **b) Obiettivi:**

Il suddetto si prefigge in senso ampio, attraverso l'apprendimento di alcune tecniche di respirazione e di rilassamento derivate dalla sintesi da un lato di elementi di origine culturale orientale, quali lo yoga e le arti marziali ad esempio e dall'altro derivanti dalla ricerca scientifica e psicologica occidentale, di fornire strumenti utili per accrescere la consapevolezza e la gestione del vissuto psicofisico.

Questo tipo di comprensione offre l'occasione per confrontarsi e intervenire sugli squilibri che derivano dalle situazioni problematiche della quotidianità nei suoi vari aspetti. Sarebbe auspicabile infatti, che il corpo e la mente agissero in sostanziale equilibrio tra di loro in base alle necessità contingenti. Tuttavia frequentemente ci troviamo ad esempio ad un alto livello di attivazione neurofisiologica e parallelamente psichica senza motivi reali di pericolo o ci si trova per troppo tempo sotto l'effetto di queste funzioni perché l'organismo fatica a ristabilire l'equilibrio dopo situazioni di stress. E' altresì chiaro che non si possono esaurire tutti gli argomenti di questo vastissimo campo di ricerca in poco tempo, tuttavia anche solamente attraverso lo studio delle tecniche di respirazione di base prima e di alcune tecniche di rilassamento poi, abbiamo a disposizione dei sani e utili strumenti per gestire concretamente alcune di queste situazioni.

### **c) Tempi e Modalità:**

Come già sottolineato, la didattica dovrà necessariamente adattarsi in base ai fruitori e alle esigenze organizzative delle strutture. Il tutto si struttura in due gruppi di lavoro che seguiranno le lezioni della durata di un'ora circa, a mercoledì alterni dalle 12,30 alle 13,30 presso il salone della Cascina Cattafame secondo il calendario che segue, nel quale si tratteranno i fondamenti come prima sezione di lavoro sottolineando i seguenti elementi:

- a) Studio della respirazione: consapevolezza, meccaniche e tecniche con finalità specifiche
- b) Il problema del rilassamento fisico e mentale
- c) Studio delle tecniche di rilassamento fondamentali
- d) Il problema della consapevolezza: attenzione e concentrazione

Ogni lezione sarà composta da una parte teorica, una pratica con spiegazione di esercizi e esercitazione assistita dall'insegnante e un confronto con i partecipanti.

<b>Calendario incontri (dalle 12,30 alle 13,30)</b>			
<b>SEZIONE 1: STUDIO DEI PROBLEMI E DELLE TECNICHE FONDAMENTALI</b>			
<i>MODULO 1: La consapevolezza e il controllo del respiro</i>	1° INCONTRO	Introduzione, consapevolezza e meccanica della respirazione	<u>Gruppo 1:</u> Mercoledì 23/03/2022 <u>Gruppo 2:</u> Mercoledì 30/03/22
	2° INCONTRO	La meccanica della respirazione naturale a. La respirazione diaframmatica b. Esercitare il diaframma	<u>Gruppo 1:</u> Mercoledì 06/04/2022 <u>Gruppo 2:</u> Mercoledì 13/04/2022
	3° INCONTRO	Il problema del rilassamento e la respirazione: a. Stress e rilassamento b. La respirazione triangolare a terra e da seduti	<u>Gruppo 1:</u> Mercoledì 20/04/2022 <u>Gruppo 2:</u> Mercoledì 27/04/2022
<i>MODULO 2: La respirazione come metodo di rilassamento</i>	4° INCONTRO	La respirazione Completa e la respirazione per addormentarsi	<u>Gruppo 1:</u> Mercoledì 04/05/2022 <u>Gruppo 2:</u> Mercoledì 11/05/2022
	5° INCONTRO	Tecniche di rilassamento basate sulla respirazione a. Rilassamento tramite percezione del respiro b. Rilassamento tramite visualizzazione del respiro	<u>Gruppo 1:</u> Mercoledì 18/05/2022 <u>Gruppo 2:</u> Mercoledì 25/05/2022
	6° INCONTRO	Rilassarsi col respiro in pochi step e le respirazioni di attivazione	<u>Gruppo 1:</u> Mercoledì 01/06/2022 <u>Gruppo 2:</u> Mercoledì 08/06/2022
<i>MODULO 3: Tecniche di Rilassamento Base</i>	7° INCONTRO	Il problema delle tecniche a. Rilassamento tramite visualizzazioni semplici b. Rilassamento tramite self-talking	<u>Gruppo 1:</u> Mercoledì 15/06/2022 <u>Gruppo 2:</u> Mercoledì 22/06/2022
	8° INCONTRO	Rilassamento tramite percezione corporea interna ed esterna	<u>Gruppo 1:</u> Mercoledì 29/06/2022 <u>Gruppo 2:</u> Mercoledì 06/07/2022
	9° INCONTRO	Rilassamento Analitico del corpo	<u>Gruppo 1:</u> Mercoledì 13/07/2022 <u>Gruppo 2:</u> Mercoledì 20/07/2022