

PON. "Genitori"

19.02.2018 Presentazione percorso
Attività: conoscenza partecipanti

Il tutor Prof.D'Agostin ha presentato il percorso e l'insegnante.

Attività di automassaggio ed autopercezione di sé con lo scopo di essere presenti alla lezione staccando il pensiero dalle azioni quotidiane.

Cenni sulla respirazione diaframmatica. Esperienza a coppie.

Si invita a: 1. respirare di 'pancia'; 2. scegliere una immagine che suscita emozioni/ ricordi/ piacere; 3. raccontare ad una altra persona ciò che la cartolina scelta ha suscitato in noi; 4. la persona che ha ascoltato riporta a gruppo intero ciò che ha percepito: Condivisione lavoro.

Attività di rilassamento

26.02.2018 Riepilogo lezione precedente
Esercizi di propriocezione
Inserimento spazio-temporale

Spiegazioni inerenti alle attività precedentemente affrontate

Introduzione del tema 'come affrontare la paura' esercizio dei reni. importanza dell'assunzione dell'acqua

Spiegazione del funzionamento del nostro cervello (migdala, ippocampo). importanza delle visualizzazioni

Esercizio di presenza (sopra/sotto, dx,sx, ...) riferimento alla Nutripuntura (medicina alternativa informazionale)

Correlazioni organi di senso e organi sessuali per affermare la nostra

05.03.2018 Percezione visiva, osservazione attenta e descrizione del particolare
Utilizzo di parole e fraseologia corretta e propositiva
Riequilibrio psicofisico
Visualizzazione

I partecipanti riportano al gruppo la ricaduta degli esercizi svolti a casa.

Vengono proposti quadri d'autore da osservare attentamente e da descrivere, a coppie, nei minimi particolari (colori, forme, numeri...).

Questo esercizio porta rilassamento, rivitalizzazione della vista, attenzione / presenza e, per la durata dell'intera attività, distacco dal continuo flusso di pensieri ed allontanamento momentaneo dalle problematiche giornaliere.

Lo stesso esercizio può essere riproposto ai ragazzi come gioco (alla ricerca di un particolare: 'Chi trova....?'), oppure, dopo l'osservazione, sollecitare una rielaborazione grafica di quanto proposto, o eventualmente una copiatura pedissequa.

Come riattivazione viene proposto l'esercizio delle vocali. Alla ripetizione a voce alta per tre volte di queste vocali (u-o-a-e-i) vengono aggiunti movimenti lenti verticali dal basso verso l'alto ed una determinata respirazione.

Questa attività, che può portare contemporaneamente sia rilassamento che rinvigorimento, tende alla realizzazione, con il tempo, di buon equilibrio psicofisico. La serata si conclude con una visualizzazione guidata

12.03.2018 Consolidamento esperienze affrontate

Condivisione in plenum.
Affermazione del proprio sé corporeo
Importanza del proprio nome ed attività ad esso connessa

Riepilogo e ripetizione delle attività sinora affrontate riguardanti la 'PRESENZA', prima a grande gruppo poi a piccoli gruppi.
Consolidamento: respirazione unita alle vocali, posizionamento spazio temporale (sopra/sotto, destra/sinistra, dietro/davanti, dentro/fuori), connessione tra organi di senso e organi sessuali, riscaldamento e attivazione corporea (reni).
Condivisione e confronto su esperienze personali ed eventuali suggerimenti da parte del gruppo.
Importanza della visualizzazione unita alla respirazione e ad un chiaro intento! Noi siamo artefici della nostra vita.
Identità; affermazione di sé attraverso la ripetizione del proprio nome, unita ad un gesto e ad un appellativo /aggettivo/sostantivo che esprima una caratteristica della persona.

19.03.2018 Radicamento
Trovare il proprio centro
Visualizzazione guidata 'lo albero'
Contatto con il colore

I partecipanti relazionano sulla loro settimana: difficoltà incontrate, sperimentazioni con i famigliari delle attività proposte.
Discussione sulla Presenza: alcune si rendono conto di cambiamenti relazionali avvenuti intorno a loro in seguito all'applicazione costante di alcuni esercizi proposti durante il laboratorio.
Si sottolinea nuovamente l'importanza di esserci (radicamento, centro dell'equilibrio, prove di stabilità e forza)
Visualizzazione guidata 'lo albero'.

26.03.2018 Condivisione.
Importanza dell'Ascolto. Contatto con il proprio Sé,
Consapevolezza della propria Presenza per migliorare la relazione.
Realizzazione grafica del proprio albero.

Condivisione. I presenti relazionano sulle attività che hanno sperimentato a casa anche con i loro figli.
Riferiscono di trovare una sorta di tranquillità e serenità maggiore applicando quanto loro trasmesso negli incontri precedenti.
Viene proposta una lettura con tema 'Il mio albero', a seguire l'attività creativa a completamento e fissaggio della visualizzazione attuata nell'incontro precedente: elaborazione su cartoncino dell'albero visualizzato (utilizzo corda, colla, fiori, ulivo, fogli colorati) con puntualizzazione di alcuni caratteristiche riportate su biglietto annesso al lavoro. Mostra ed apprezzamento dei lavori eseguiti, foto dell'intero gruppo. Scopi: ricontattare il proprio lo bambino, mettersi in gioco, relazionarsi alla pari, far comprendere come 'lo staccare' dalla routine quotidiana possa influenzare il proprio buon umore ed aumentare l'autostima. Lettura finale: Elogio alla lentezza.

09.04.2018 Condivisione.
Relazione efficace.
Importanza dei gesti e della voce
Accoglienza/rifiuto

Le partecipanti al corso relazionano rispetto alla settimana trascorsa.

Alcune si dichiarano soddisfatte del cambiamento che sta avvenendo nelle relazioni, dopo aver applicato quanto proposto durante il laboratorio.

Si porta maggiormente l'attenzione alla comunicazione in modo da farla risultare più efficace e propositiva. utilizzo di frasi positive e di sprono, il non utilizzo del non.

Importanza della propria presenza (grazie alle vocali, alle affermazioni spazio-temporali e correlazioni organi di senso e organi sessuali) per migliorare le relazioni con gli altri.

Si riflette sul radicamento, la presenza del Qui e Ora, sull'importanza della voce (ben inserita nel corpo) e della gestualità come tramiti verso gli altri.

Si sottolinea ancora il Non Giudizio.

16.04.2018 Condivisione.
Percezione colori
Visualizzazione: scala colori

Condivisione in plenum. Ripetizione di alcune attività precedentemente affrontate: vocali, affermazioni di presenza.

Discorso sullo spettro della luce e la sua rifrazione (come influisce sul nostro star bene).

Percezione del colore, scala colori e corrispondenze corporee. Rielaborazione grafica.

Visualizzazione scala colori con sollecitazioni visive.

Condivisione a coppie e poi a grande gruppo.

07.05.2018 Condivisione
Ripetizione attività precedenti
Percezione corporea

Molti dichiarano d'aver sentito la mancanza delle attività laboratoriali dovute alle festività intercorse; in modo particolare sottolineano l'importanza dell'incontro come momento di riflessione personale di gruppo. Le attività proposte, nell'incontro precedente, viene sperimentato a casa con successo.

La circolazione interiore del microcircolo del Tao Yoga produce rilassamento, benessere e centratura.

Si visualizza una luce che circola all'interno dal corpo (percorso. ombelico. perineo, sacro, settima cervicale , sommità del capo, fronte e ombelico).

14.05.2018 Confronto in plenaria
Ripasso e delucidazioni su attività precedentemente affrontate
Elaborazione grafica : un evento che ha segnato

Le partecipanti raccontano quanto accaduto durante la settimana
Si dichiarano soddisfatte delle attività svolte in autonomia a casa e riportano su foglio un evento che le ha segnate (paure/gioie/ ...)
In seguito relazionano sul loro elaborato, riportando a galla emozioni/ ricordi anche parzialmente dimenticati.
Alcune si meravigliano di quando sono riuscite a disegnare ed esprimere. Il gruppo risulta compatto e forte nel sostenere le partecipanti.

21.05.2018 Attivazione corporea: movimento con frasi di rinforzo dell'io positivo
Sagoma: disegno/ percezione
Visualizzazione

Le partecipanti sottolineano la loro stanchezza rispetto la giornata trascorsa e dichiarano di non essere 'presenti' totalmente per poter seguire.
Viene attuata una attività che le vede partecipi a livello corporale, per fare in modo che possano staccarsi dalla routine giornaliera, dai pensieri e dai problemi che le hanno seguite sin qui.
Il corpo viene attivato tramite il ritmo e la imitazione. Sono tutte piacevolmente coinvolte riuscendo così a staccare completamente e a rilassarsi.
Viene proposta l'attività della sagoma: 1. disegnare la sagoma di ognuno su carta da pacchi, 2. distendersi aderendo alla linea tracciata, 3. chiudere gli occhi e cercare di percepire i propri limiti corporei appena disegnati, 4. ascoltare le tensioni e respirarci dentro, 5. osservare il proprio corpo dall'interno. Le sensazioni vengono riportate al gruppo intero (confronto)

04.06.2018 Importanza dell'acqua
Respirazione.
Visualizzazione 'Statua di sale'

Dopo aver osservato e commentato le realizzazioni grafiche delle sagome riportate dalle partecipanti, si passa all'importanza dell'acqua: il tutor ne spiega le caratteristiche e la struttura. Si procede con una esperienza a livello informazionale, alcune partecipanti raccontano il loro avvicinamento alle acque di luce. Come punto focale della serata abbiamo la respirazione, strumento decisamente importante per la nostra salute. Vengono insegnate due tipi di respirazione quella alternata e quella diaframmatica sottolineandone lo scopo. A differenza di quella toracica, quella di 'pancia' che dà la possibilità alla persona di lasciar andare tutte le emozioni che diversamente rimarrebbero bloccate.
Si inserisce a questo punto la visualizzazione della statua di sale che permette ancor più di allentare tutte le tensioni (nel momento stesso in cui uno realizza che diventare tutt'uno con l'acqua e si scioglie).

11"06.2018 Mandala
 La figura del cerchio
 Realizzazione grafica

Importanza della figura del cerchio: tutto viene inscritto in un cerchio (rosone di una chiesa, la cellula, l'occhio...l'universo,...); la nostra vita si racchiude in un respiro (inspirazione quando si nasce e espirazione quando si muore, tra i due atti troviamo le emozioni). Le vocali secondo Steiner (il ciclo della vita)

Le partecipanti scelgono un mandala di loro gradimento da colorare con una musica di sottofondo. Esperienza decisamente rilassante per la maggior parte. Realizzazione grafica a scelta: sassi tondi da colorare oppure un collage, sempre dalla forma tonda, di materiali naturali. Condivisione

14.06.2018 Rivitalizzazione dei sensi: gusto
 Visualizzazione: albero all'aperto
 Percezione corporea

Nella mensa della scuola, le partecipanti si accomodano sulle seggioline dei bambini della primaria: situazione fuori dall'ordinario che le mette di buon umore. Viene proposta una esperienza d'approccio al cibo: la frutta (uva, uvetta, banana, albicocche, mirtilli e lamponi) viene prima di tutto osservata (vista) e percepita con il tatto, toccata, tagliata, assaggiata e assaporata lentamente. Il boccone viene tenuto in bocca e poi seguito mentre viene deglutito. Condivisione delle sensazioni /percezioni sensoriali interne ed esterne.

Si passa ad attività all'aperto : Percezione corporea, visualizzazione dell'albero, scarico a terra delle tensioni accumulate durante la giornata. Visione di libri consigliati. Spiegazioni in merito ai fiori di Bach secondo Kramer e il metodo EFT (Fredri)

18.06.2018 Sondaggio di gradimento anonimo
 Proposte e suggerimenti
 Ripasso attività svolte

Il tutor Prof. D'Agostin somministra il sondaggio di gradimento. Vengono letti e condivisi i suggerimenti e le proposte. Vengono riepilogate tutte le attività/esperienze affrontate durante il percorso con eventuali delucidazioni. La serata si conclude in modo conviviale.