

LABORATORIO MOTORIO CON ACCENNI DI MINDFULNESS

Per questo nostro incontro del 17 maggio 2023 ho selezionato alcuni esercizi da svolgere in palestra per aiutare i bambini e le bambine ad autoregolarsi partendo dalla consapevolezza del proprio corpo. Il setting non prevede verifiche, valutazioni, premi o castighi, rimproveri, note; non ci sono sfide né giochi di squadra ma esercizi individuali o a coppie. Si può eventualmente pensare di richiedere una autovalutazione iniziale e finale di quanto eseguito. Il confronto è solo con sé stessi (si stimola la motivazione orientata al compito) e si cerca di mantenere un clima sereno non giudicante abbassando il livello di stress. Il compito dell'insegnante è quello di guidare, osservare, accogliere, condividere senza imporre, giudicare ed agire impulsivamente. Una volta che eseguiamo anche noi questi esercizi abbiamo la possibilità di renderci conto dell'impatto che possono avere sugli alunni.

Il concetto di mindfulness ci aiuta a vedere gli esercizi con un valore aggiunto e prezioso.

Cos'è la mindfulness? In estrema sintesi. È una pratica che lavora sull'attenzione, che allena e sviluppa la consapevolezza per migliorare la relazione con noi stessi e con gli altri e per gestire al meglio lo stress. È un "prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente momento dopo momento". Quindi acquistano importanza: il silenzio, il respiro, la lentezza, l'attenzione al proprio corpo, agli stimoli esterni...

ESERCIZI

Immagino di essere in palestra con un gruppo di bambini/e con l'obiettivo di stimolare la consapevolezza e l'autocontrollo. Queste sono alcune proposte di esercizi.

Esercizi di introduzione alla consapevolezza

- 1) "Come sto?" Chiedere ad ogni partecipante come sta a livello fisico, corporeo, a livello mentale (pensieri leggeri, pesanti) emotivo e a livello relazionale.
- 2) Silenzio. Chiedere di restare fermi immobili con lo sguardo rivolto verso il basso o ad occhi chiusi senza fare nulla.

Esercizi di respiro

- 3) Respiro: Distesi a terra con le gambe semi-piegate oppure seduti a gambe incrociate, mettere una mano sull'addome ed una sul torace e osservare i cambiamenti dati dal ritmo respiratorio. Se si è distesi, mettere una mano sull'addome o posare sopra una palla e notare che durante l'inspirazione la pancia si solleva e durante l'espiazione invece si sgonfia.
- 4) Respiro e cerco di sentire questo respiro dove meglio lo sento (nel naso, nella gola, sulle spalle, nel torace, sulla pancia).
- 5) Giochi sulla respirazione con palline da ping pong, foglietti di carta leggera, girandole.
- 6) Pongo attenzione al mio respiro e quando noto che la mente è andata oltre ritorno gentilmente al mio respiro. Non c'è passato, non c'è presente ma solo questo momento.
- 7) 3 minuti di respiro: Poniamo attenzione in questo ordine: 1) a tutti gli stimoli visivi, uditivi, olfattivi che ci arrivano; 2) alle sensazioni che arrivano dal nostro corpo; 3) alla qualità dei nostri pensieri e delle nostre emozioni in questo momento; 4) al nostro respiro, per poi tornare a porre attenzione: 5) alle sensazioni del corpo; 6) alla qualità dei nostri pensieri e delle nostre emozioni; 7) agli stimoli visivi, sonori e altro che ci arrivano dall'ambiente esterno.

Nota: gli esercizi 6 e 7 sono da proporre solo dopo aver fatto un certo tipo di percorso. Oggi li abbiamo eseguiti per noi adulti.

- 8) Ascolto il mio respiro, di seguito mi attivo un po' correndo e poi torno a percepire il ritmo del mio respiro (dovrebbe essere più veloce). Sento le variazioni.

Esercizi di percezione uditiva

- 9) Seduti ad occhi chiusi alzare la mano quando non si sente più il suono della campana (o altro)
- 10) Seduti ad occhi chiusi indicare con la mano da dove arriva il suono della campana (o altro)

Esercizi di attenzione

- 11) Correre liberamente per la palestra e al mio “stop” fermarsi immobili ed attendere il mio segnale per ripartire
- 12) Fermi in piedi, al mio “PRONTI VIA” si inizia a correre liberamente per la palestra. La parola “Via” sarà detta con 1, 2 o 3 secondi dopo aver detto “Pronti”
- 13) Correre ed eseguire diverse consegne: 1 = saltare, 2 = girare, 3 = equilibrio, 4 = battito di mani
- 14) Correre e al mio via eseguire vari compiti per es.: pestare la linea gialla, toccare la spalliera con il gomito, sedersi sul materassino.
- 15) Tutti camminano liberamente: ad un battito di mani proseguire nella stessa direzione al doppio battito cambiare di direzione
- 16) *La Five Step Strategy di Singer (1988)*. La metastrategia Five Step Strategy di Singer (1988) viene utilizzata per il miglioramento dell'apprendimento di abilità motorie a closed skills. E' una tecnica seguita anche da atleti di alto livello di discipline a closed skills. Io l'ho utilizzata a scuola con bimbi di 10, 11 12 anni. In questo caso la si può utilizzare nei tiri di precisione con la palla, per esempio, con il tiro a canestro ma non solo. Consiste di 5 fasi:
 - 1) Preparazione: aiuta a creare un livello ottimale di attivazione e di attenzione
 - 2) Immaginazione: si tratta di visualizzare la palla che entra a canestro
 - 3) Focalizzazione: si tratta di orientare l'attenzione ad uno stimolo visivo rilevante. Così si dovrebbero bloccare le distrazioni interne ed esterne che impediscono l'apprendimento;
 - 4) Esecuzione: consiste nell'eseguire il compito con una mente chiara
 - 5) Valutazione: si valuta la qualità della prestazione. Si analizza cosa è stato fatto bene e cosa c'è da migliorare, in questo modo si apprende una abilità.

Esercizi sulla lentezza

- 17) Camminare seguendo un ritmo che sarà sempre più lento
- 18) A coppie: A cammina lentamente e B segue da dietro A cercando di fare gli stessi movimenti alla stessa velocità.
- 19) A coppie di fronte lontani: A comunica a gesti a B di avanzare o indietreggiare o fermarsi fino ad arrivare ad abbracciarsi (per chi se la sente)
- 20) A coppie: A tiene gli occhi chiusi e B lo conduce nello spazio: tenendolo a braccetto oppure toccandolo dietro la schiena.
- 21) A coppie: A segue a specchio il movimento lento di B e viceversa.

Esercizi di tensione e rilassamento (corpo teso/corpo molle; corpo attivato/disattivato)

- 22) A coppie: A in piedi farà il burattino; B potrà spostare varie parti del corpo di A che resteranno tese, rigide nella posizione.
- 23) A coppie per mano A tira B e B tira A;
- 24) A coppie: A in piedi mantenendo il corpo rigido si lascia cadere indietro e B lo prenderà (speriamo)
- 25) A coppie: A farà da bambolina di pezza e B potrà muovere le varie parti del corpo. A dovrà cercare di non fare resistenza e di lasciarsi andare mantenendo il corpo molle e rilassato.
- 26) A coppie A disteso a terra con occhi chiusi e B tocca varie parti del corpo di A con un dito. A dovrà solo porre attenzione al punto del corpo che è stato toccato.
- 27) Body scan: distesi in decubito supino con braccia lungo il corpo, verranno via via nominate le varie parti del corpo a cui si cercherà di volta in volta di porre la propria attenzione.
- 28) In circolo seduti a terra con fianco sinistro al centro. Ognuno avrà davanti a sé la schiena di un compagno. Eseguire tutti assieme dei massaggi in vari modi alla schiena, raccontando anche delle storielle, facendo lavorare la fantasia.

Alla fine di tutto prima di lasciarci si ripropone il primo esercizio: “Come sto?”

Resto a Vostra disposizione ringraziandovi per la collaborazione e l'entusiasmo!

Melinda