

RISORSE



DEFINIZIONE, ESEMPI DI RISORSE

Risorsa è una qualsiasi cosa che serva a sostenere la salute e l'equilibrio

Le risorse:

- creano reazioni fisiologiche piacevoli nel corpo,
- ci aiutano ad essere presenti e **concentrati**,
- possono essere, ad esempio, una bella esperienza, un luogo dove ci si ricarica, la famiglia, la casa, una musica speciale, l'attività sportiva, un'amicizia, ecc. .
- possono essere un sostegno o un aiuto.

ESEMPI DI RISORSE

- Possono essere fisiche , emotive, mentali, spirituali, ambientali.
- Possono essere interne, ad esempio: sensazione piacevole nel corpo, una buona memoria, la fiducia in se stessi, l'autostima, ecc.
- Possono portarci ad un rilassamento profondo.

ESPERIENZE DELLE “RISORSE”

1. Pensate e immaginate qualcosa di bello, poi ascoltate cosa succede, come percepite il vostro corpo? Provate una sensazione piacevole nel corpo? E' rilassato, è caldo, pesante, aperto, c'è un formicolio nelle mani, sentite le gambe ben radicate e forti, ecc....Rimanete quindi qualche minuti in ascolto e poi **cominciate a studiare o iniziate a leggere il test.**

ESPERIENZE DELLE “RISORSE”

2. L'esercizio seguente lo potete utilizzare alcuni giorni prima dei test o in altre situazioni impegnative (gara, concerto,...). Questo esercizio viene chiamato “qua e la”:
 - a) tornate all'esercizio nr. 1 (descritto prima),
 - b) fate un passo in avanti, indietro o laterale: pensate al test o altro, “ascoltate” la storia del vostro corpo e dategli lo spazio per potersi esprimere,
 - c) ritornate alla fase a) per recuperare forze e energie,
 - d) continuate a passare da b) ad a) fino a quando il vostro corpo, pensando al test o altro, trasmette una sensazione piacevole.

BUON DIVERTIMENTO

CONCLUSIONI

- Spero che questa presentazione possa completare e riassumere le informazioni che vi ho trasmesso.
- Ricordatevi che più vi allenate più otterrete dei risultati.
- Cercate su internet i filmati inerenti al tema e condivideteli con i compagni.
- Sono a vostra disposizione per ulteriori chiarimenti.
- Vi invito ad inviarmi le vostre esperienze e osservazioni: carlotta.vannini@edu.ti.ch

DIARIO E OSSERVAZIONI