

SCHEDA ATTIVITÀ

Secondo modulo percorso Don't Panic

La componente corporea dell'ansia: un po' di pratica

Prima di procedere con l'attività del secondo modulo, completa anche l'attività del primo modulo **Cos'è l'ansia? Facciamo chiarezza.**

A cosa serve

Capiamo meglio la componente corporea dell'ansia. Gli obiettivi di questo modulo sono quelli di aiutarti nel discriminare la reazione corporea ansiosa, normalizzare le reazioni corporee e iniziare ad imparare ad ascoltare il tuo respiro.

Con questa attività ti diamo degli strumenti per imparare ad identificare e gestire al meglio le tue reazioni corporee in situazioni ansiogene (come, ad esempio, l'aumento della tensione muscolare prima di un'interrogazione).

Il materiale proposto nella fase 2 "un po' di pratica" ti mostra alcune piccole strategie utili nella gestione dell'ansia partendo dal corpo. Riuscendo a rilassare il nostro corpo è, infatti, possibile trasmettere alla mente il messaggio che in quel momento non ci siano reali pericoli (se effettivamente la percezione del pericolo in quel momento non è aderente alla realtà).

Ti proponiamo degli **esercizi che è sconsigliato svolgere quando si è in uno stato di ansia molto forte**, in quanto non si tratta di una "medicina" che ha effetti immediati; ti consigliamo, piuttosto, di provare a svolgerli per qualche minuto ogni giorno.

Come si usa

FASE 1

1. Guarda il **video allegato a questo articolo: è una breve spiegazione sui significati delle nostre reazioni corporee.**

FASE 2

Un po' di pratica.

2. Cerca un ambiente silenzioso e comodo e quando sei pronto segui le indicazioni del video **Mindfulness. Meditazione sul respiro.**

N.B.

Ti consigliamo di svolgere questi esercizi quando stai vivendo uno stato di tranquillità, in un luogo calmo e protetti da eventuali interruzioni.

La pratica è fondamentale, ti consigliamo di provare questa tecnica per pochi minuti al giorno, aumentando gradualmente il tempo di esecuzione.

Importante: le prime volte, non praticare questi esercizi in caso di situazioni ansiose importanti, non ti aiuterebbe.

Un'altra proposta di rilassamento corporea è la tecnica del **Body Scan**.

Il Body Scan è una pratica che permette di aiutare le persone ad avere una lenta e precisa attenzione ad ogni parte del corpo e sviluppare una maggiore consapevolezza corporea.

Prova ad esercitarti seguendo le indicazioni del video **Pratica del Body Scan**.

Una volta conclusi gli esercizi, fermati a pensare alle sensazioni provate, agli elementi che hai apprezzato e agli ostacoli incontrati. L'osservazione di sé stessi e delle proprie reazioni corporee può essere ricondotta alla scheda "le componenti dell'ansia" presente nel **primo modulo**.

Invia i materiali al 375 568 2170

Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**

Per **informazioni** scrivi una email a oasi@ilcalabrone.org

Collegati a OASI giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi



Online A Scuola Insieme