SENTIRSI A CASA

pratiche di base orientate alla salute di corpo, cuore, mente e spirito

kit per tribù di piccoli e grandi esseri umani

a cura di Dr.ssa LETIZIA CASIRAGHI - Psicologa e Psicoterapeuta

in collaborazione con VILLAGGIO GLOBALE

Centro di Consapevolezza, Mindfulness Psicosomatica e Crescita Personale

per Corpo e Spirito

"CARA PRIMAVERA, *sii gentile con me!*"

Ora la Terra sta facendo un respiro più profondo...
In un tempo in cui siamo a casa, stare all'aria aperta, alla luce del sole, a contatto con natura e animali (in giardino, sul balcone o alla finestra) è una risorsa primaria!
Mangiamo sano, il giusto e beviamo un po' d'acqua in più. Curiamoci di sonno e riposo.
Restiamo in connessione con noi stessi, le persone più care e la Bellezza tutt'intorno...

PER RISVEGLIARE L'ENERGIA VITALE, SCIOGLIERE LE TENSIONI E SENTIRE DI ESISTERE:

1) DI MATTINA O POMERIGGIO, ALMENO UNA VOLTA AL GIORNO,
SPERIMENTIAMO IL PIACERE E I BENEFICI
DI MUOVERE IL CORPO CONSAPEVOLMENTE:

- PER TUTTI:
GIOCO CORPOREO ATTIVO: DIVERTIAMOCI INSIEME FINO A SUDARE!
DANZA LIBERA: LASCIAMOCI TRASPORTARE DALLA MUSICAAA*!!!*

- PER ADULTI E ADOLESCENTI, DA ADATTARE A MO' DI GIOCO PER I BAMBINI:

Energetica DOLCE (yin): esercizi fluidi per radicare nel corpo armonia e pace.
https://www.youtube.com/watch?v=IbN3tNNPWC0

Energetica FORTE (yang): esercizi grintosi per stimolare la forza e il coraggio.
https://www.youtube.com/watch?v=AyLo7z8Tizo

2) DI POMERIGGIO, SERA O PRIMA DI DORMIRE
LASCIAMO RALLENTARE IL CORPO E ACQUIETARE I PENSIERI
grazie alla vibrazione della voce e al sentire il respiro della vita in silenzio:

MEDITAZIONE TRE SUONI - BREVE
http://www.progettogaia.eu/documenti/audio/3suoni_breve_indicazioni.mp3

ESPERIENZA DI MINDFULNESS PSICOSOMATICA - BREVE
https://www.benessereglobale.org/audio/midfulness_psicosomatica_16_min.mp3

... *per il Cuore*

"CASA DOLCE CASA"

LA MAGIA DEL CONTATTO CORPOREO AMOREVOLE
per sentirci più al sicuro, calmi calmi, amati e importanti!

Per la sera: una pratica al dì, a libera scelta

Dedichiamoci un tempo per le coccole (senza limiti d'età),
nutrendoci del valore di essere insieme e starci accanto con totalità:
"*IO CI SONO E SONO QUI CON TE*".

1) MASSAGGIO della PANCIA - almeno 10 minuti

Non occorre essere degli esperti per sciogliere con un tocco attento e delicato del palmo della mano i punti più tesi e annodati del pancino, accompagnando il fluire dell'energia fin su, a espandere la regione del CUORE!

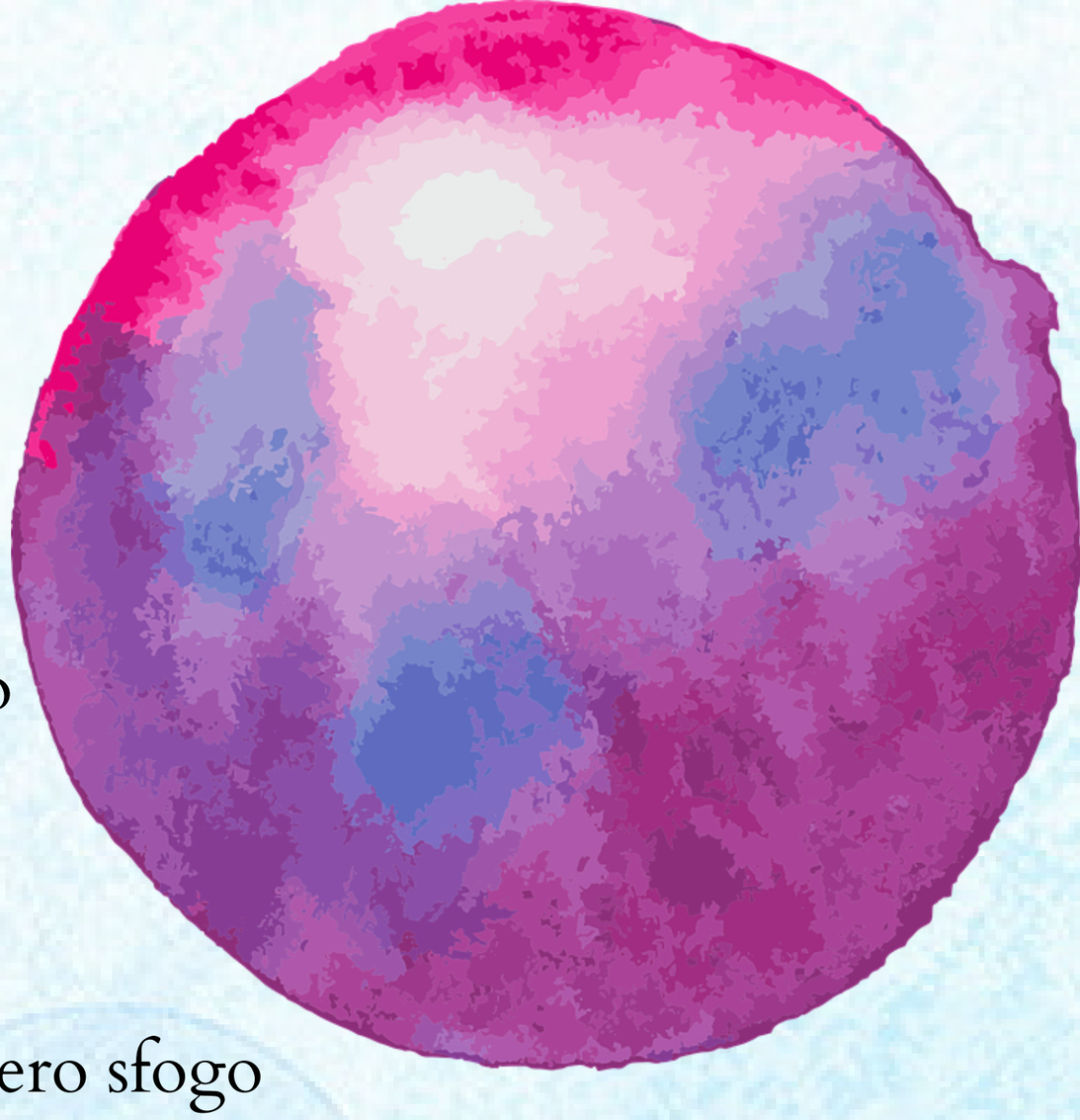
Traccia musicale consigliata: LOVING TOUCH di DEUTER
https://www.youtube.com/watch?v=okPzfFFxne4

2) "MATERNAGE-PATERNAGE" - almeno 15 minuti

Accucciamoci, in posizione fetale,
in grembo alla mamma o in braccio a papà,
per scambiarci sguardi intensi e sorrisi, ricevere carezze e paroline tenere.
Lasciamoci cullare da una musica dolce, dalla vibrazione della loro voce
o da una canzoncina... fino ad abbandonarci beati, a occhi chiusi,
a una "bolla" di calore, fiducia, gratitudine e quiete.

Traccia musicale consigliata: HEALING - RELAXATION (CHINESE BAMBOO FLUTE THEME)
https://www.youtube.com/watch?v=BDe_xCHa-Qg

e per la Mente?



MANTENIAMO I RITMI

Per alleggerire la "testa" creiamo un calendario coi momenti della giornata dedicati a scuola e lavoro. Regoliamo i tempi di utilizzo dei dispositivi elettronici (TV, Computer, Tablet, Smartphone, Videogames), privilegiando il libero sfogo di curiosità, passioni, creatività, manualità e arte!

TUTELIAMO E PARLIAMO

Evitiamo di lasciare soli i bambini e di esporli in modo non sufficientemente protetto alle notizie dall'Italia e dal mondo.

Ascoltiamo e raccontiamo cosa sentiamo accadere fuori e dentro noi stessi... aprendoci al sollievo di chiedere aiuto e affidarci al sostegno dell'altro!

GUIDA dell'UNICEF per GENITORI in otto punti:
http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsplingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=4270

STORIA illustrata sul CORONAVIRUS da leggere insieme:
https://www.cmverona.it/cmv_content/uploads/2020/03/ITA-EN-GUIDA-GALATTICA-AL-CORONA-VIRUS.pdf

IMPARIAMO DAL CORPO A CRESCERE INSIEME

VIDEO-CORSO online gratuito teorico-esperienziale per LA CONSAPEVOLEZZA di futuri genitori, già genitori e figli: "Le 10 LUNE per la Nascita Consapevole".
http:www.villaggioglobale-education.eu/moodle29/login/index.php

12 SESSIONI AUDIO online gratuite di MINDFULNESS PSICOSOMATICA antistress per adulti.
https://www.benessereglobale.org/benessere_globale.php?id=sessionimindfulness

Thich Nhat Hanh - "LIBERO OVUNQUE TU SIA": discorso al Penitenziario del Maryland, USA.
https://www.riflessioni.it/testi/Libero%20ovunque%20tu%20sia.pdf

In dono: **MANTRA universale da ascoltare a piacere!**

Benedizione delle Madri per la Protezione dei Figli

POOTA MATA KEE ASEES - https://www.youtube.com/watch?v=H90gjWIDqDk