

Lista di controllo

A cosa deve prestare attenzione un docente nell'introduzione di una sessione di rilassamento? Come si conclude la sessione affinché l'effetto del rilassamento sia ideale? Seguono diversi consigli.

Introdurre una sessione di rilassamento

- La persona che fornisce le indicazioni si prepara alla sessione di rilassamento mentalmente e con anticipo. Altrimenti, la frenesia si trasmette inevitabilmente ai partecipanti.
- Promuovere la responsabilità propria (niente obblighi).
- Diminuire l'intensità della luce.
- Dare le istruzioni con una voce calma, sicura e fluida.
- Infondere un sentimento di sicurezza (istruzioni precise, lasciare gli occhi chiusi oppure aperti, ecc.).
- Pianificare abbastanza tempo.
- Controllare che la temperatura sia piacevole. Durante il rilassamento, infatti, la temperatura corporea diminuisce. Dire ai partecipanti di indossare un maglione o una giacca.
- I partecipanti si stendono comodamente sui tappetini. Eventualmente disporre qualcosa sotto le ginocchia o/e la testa affinché la zona dell'osso sacro e quella delle spalle e della nuca siano ben posizionate sul tappetino.
- Se si decide di usare musica, scegliere un tipo di musica armonica e calma e adattare il volume.
- Se possibile, ridurre o eliminare i rumori (chiudere le finestre che danno su strade trafficate, spegnere il telefono, ecc.).

Fine di una sessione di rilassamento

- Dare tempo ai partecipanti di focalizzare nuovamente l'attenzione sul loro corpo.
- Attivare leggermente il corpo: muovere le mani e i piedi, stirarsi, sgranchirsi e sbadigliare.
- Stendersi di lato prima di mettersi a sedere per non sovraffaticare l'apparato circolatorio.