

## **SUGGERIMENTI PSICOMOTORI UTILI NEL GESTIRE IL SOVRACCARICO EMOTIVO**

### **> INDIVIDUARE IL PROPRIO RITMO**

Posizionarsi in piedi sentendo bene l'appoggio dei piedi al pavimento e portare l'attenzione al respiro (inspiro e chiudo i palmi delle mani – espiro e li riapro) ciascuno al proprio ritmo così da individuare il proprio ritmo.

### **> PUNTI DI MAGGIOR TENSIONE**

Dopo essersi concentrati ed aver trovato il proprio ritmo, provare alleviare la tensione dai punti che risentono solitamente ne risentono maggiormente. Sempre concentrati sul respiro ruotare il capo dolcemente sia in una direzione sia nella direzione opposta, fare la stessa cosa con le spalle ruotandole prima in avanti e poi indietro.

Probabilmente c'è una leggera tensione anche a livello della mascella, per scioglierla rimaniamo concentrati sul respiro e proviamo a disegnare con le dita dei piccoli cerchietti in senso orario ed antiorario all'altezza delle mascelle.

### **> ALLARGARE LO SGUARDO**

Mantenendo la concentrazione sul respiro, possiamo provare a ruotare gli occhi spostandoli verso l'alto – a dx – verso il basso – a sx, cambiare poi il verso della rotazione.

---

### **- Situazioni in cui sentiamo più ansia**

Porto l'attenzione al respiro come nell'esercizio in cui individuo il ritmo, solo che ad ogni inspirazione oltre ai palmi della mani, faccio un movimento più energico, ovvero piego le braccia verso me e stringo i palmi delle mani. Ad ogni espirazione lascio andare, stendendo le braccia e aprendo i palmi delle mani. Farlo per tre volte e poi provare a portare lo sguardo ad un solo oggetto in torno a noi cercando di esplorarne tutte le caratteristiche. Se lo sguardo tende a spostarsi, riportalo dolcemente verso l'oggetto scelto. Se necessario, ripetere i movimenti con le braccia abbinati al respiro e portare, poi, nuovamente l'attenzione sull'oggetto scelto.

### **- Esercizio da svolgere in coppia che si può eseguire anche con i bambini**

Posizionarsi l'uno di fronte all'altro guardandosi negli occhi individuare un'esperienza positiva e concentrarsi su tutte le sensazioni anche corporee che ci da quell'evento positivo (se vogliamo

possiamo dedicargli anche qualche attimo ad occhi chiusi per poi riaprire gli occhi e ritrovare una connessione con chi abbiamo di fronte).

Abbinare ad ogni inspirazione il richiamo alla mente di quell'evento positivo con tutte le sensazioni positive ad esso legate e ad ogni espirazioni la fuoriuscita delle diverse tensioni di cui siamo più o meno consapevoli. Provare a farlo per tre volte.

Tenere in considerazione che questi sono solo dei suggerimenti utili, non vanno a sostituire l'intervento di un professionista qualora la persona lo ritenesse necessario, semmai possono andare ad affiancare tale intervento. Trattati e adattati da S.I.A.R. ([www.analisi-reichiana.it](http://www.analisi-reichiana.it)).