

## **Rilassamento** (potete utilizzarlo al termine della giornata)

Sdraiatevi e chiudete gli occhi. Le braccia sono staccate dal corpo e le gambe leggermente divaricate. Immaginate che il vostro corpo si sciolga, come un gelato. **Prima i piedi** (fate una pausa), poi **le gambe** (ancora una pausa), **la pancia** (altra pausa), **la schiena** (altra pausa), **le braccia** (di nuovo pausa) e infine **la testa**. Respirate lentamente. Inspirate **con il naso**, gonfiando **la pancia** (ultima pausa). Espirate sempre attraverso il naso, mandando fuori l'aria lentamente e sgonfiando la pancia.

**Contate ad alta voce dieci inspirazioni ed espirazioni.**

Ora immaginate di passeggiare in mezzo a un bosco. Ascoltate gli uccellini che cantano, il rumore dell'acqua di un ruscello.

Sentite il calore del sole sulla vostra pelle e il vento che vi accarezza il viso.

Guardate, c'è una farfalla su un ramo. Vi saluta, poi vola via. Seguitela attraverso il bosco. Correte. Sentite l'erba fresca sotto i vostri piedi. Poi guardatela mentre si allontana, mentre vola sempre più in alto, sempre più su. Sembra sempre più piccola, fino a diventare un puntino e poi scomparire.

Ora piano piano, cominciate a muovere le dita, i piedi e le mani, poi le gambe e le braccia. Stiratevi come un gatto. Aprite gli occhi lentamente. **Bentornati!**

**Una bella** dose di coccole sarà il modo migliore per concludere la seduta di rilassamento.

**Molti bambini**, soprattutto i più piccoli, hanno difficoltà a stare fermi. Se accade, non vi innervosite e non insistete troppo. Un po' per volta, con la pratica, impareranno ad avere più pazienza.

Tratto da “Giochiamo allo yoga” di Claudia Porta Editore Gallucci