

Rae Crook, australiana, è maestra di yoga. Da anni pratica il rilassamento, servendosi di tecniche differenti, con gruppi di bambini di diverse età, anche portatori di handicap.

Rae Crook

# Rilassamento per i bambini

© 2004 red!  
[www.rededizioni.it](http://www.rededizioni.it)

Traduzione di Elena Speciani dall'originale inglese *Relax for Children*,  
Second Back Row Press, Leura (Australia)  
© 1988 Rae Crook

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

Prima edizione nella collana 'Piccoli e Grandi': 1990  
Prima edizione in questa collana: 2004  
Nuova edizione: 2017

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)  
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445  
[www.ilcastelloeditore.it](http://www.ilcastelloeditore.it)

The logo for 'red!' features the word 'red!' in a white, lowercase, sans-serif font. The letters are set against a dark grey rectangular background. The exclamation point is white and positioned to the right of the 'd'.

# Rilassarsi per incontrarsi

di Gabriella Guidi\*

*Questo libro è un'antologia di 'giochi' di rilassamento legati a usi e a culture diverse. Una volta si pensava che i bambini fossero degli adulti in miniatura e che dovessero quindi essere forzati a entrare negli schemi di pensiero e di comportamento di questi ultimi. Questa idea, che la psicologia e la pedagogia moderne hanno ormai definitivamente superato, rischia, una volta uscita per la porta, di rientrare dalla finestra nel momento in cui costringiamo i bambini agli stessi ritmi, innaturali, che guidano la nostra vita quotidiana. Noi, genitori 'moderni', abbiamo imparato a comunicare con i figli attraverso le cose, esattamente come gli insegnanti con gli alunni: le 'cose' degli insegnanti sono il programma da svolgere. Le 'cose' diventano così il tramite degli affetti, quando non ne diventano addirittura il sostituto: i regali, i giochi sempre più ricchi e sempre meno adatti ai bambini (anche per le 'diavolerie' ad alta tecnologia che ne inibiscono ogni potenziale di creatività e di fantasia) ci sostituiscono fino a diventare i supplenti del nostro tempo, che invece i figli vorrebbero e di cui hanno un grande bisogno. Come se gli oggetti potessero diventare moderne balie, capaci di trasmettere cura e affetto.*

\*Gabriella Guidi è psicoterapeuta della Società Italiana di Terapia Familiare e presidente della sede di Ancona de 'Il Melograno', una rete di centri di informazione e di educazione alla nascita e alla maternità, operante in diverse città italiane.

*Rilassamento per i bambini... è prima di tutto trovare il tempo per loro, che è poi trovare il tempo per noi stessi, per stare con loro e stare con noi stessi.*

*Le tecniche di rilassamento sono mille, diecimila, forse molte di più. Questo libro ne illustra alcune (vicine allo yoga, alla meditazione, al taiji quan...) senza la pretesa di presentare una descrizione dettagliata della complessità del pensiero che alimenta queste discipline: chi volesse comprenderle meglio e approfondirle dovrebbe rivolgersi a una letteratura più specialistica.*

*Le tecniche, però, lo sappiamo bene, non sono che strumenti, come un bisturi o un pennello: strumenti preziosi, ma incapaci per se stessi di qualunque azione. Possono servire per aiutare la vita o per distruggerla, per un atto creativo o per uno sgorbio. È l'essere umano che vi sta dietro a definirne gli scopi e ad assumersene la responsabilità.*

## RILASSAMENTO PER I BAMBINI

### Rilassamento per i bambini... e rilassamento per gli adulti

*Offrire a un bambino questo 'regalo', che è fatto di tempo e di attenzione, è un po' anche offrirlo a se stessi.*

*Le mie mani trasmettono il mio essere, la mia voce lascia passare la mia capacità di entrare in relazione, con me e con lui. L'attenzione alla mia tensione e il tempo perché possa scioglierla è pure possibilità di attenzione alla sua tensione, perché anche lui o lei possano uscirne.*

*I bambini sono più vicini degli adulti ai ritmi naturali della vita: poterli ascoltare nel loro desiderio, prima ancora che nei loro bisogni, ci permette di aiutarli e di aiutarci.*

*È una relazione di circolarità che si innesca tra noi e loro, tra loro e noi. Sciogliere la loro tensione è sciogliere la nostra, sciogliere la nostra tensione è sciogliere la loro.*

# La tensione nei bambini: un problema da affrontare subito

Ogni bambino nella nostra società è esposto all'ambiente pieno di tensioni in cui viviamo e ne viene in qualche misura danneggiato.

La continua contrazione, l'accumulo di tensione nei tessuti muscolari del corpo del bambino può procedere all'infinito, a meno che non si faccia qualcosa per scioglierla.

Questo libro vuole essere un'introduzione ad alcune tecniche semplici e divertenti, di provata efficacia, da usare con i bambini per ridurre le loro tensioni emotive e fisiche. Se ben impiegati, gli esercizi presentati possono aiutare i ragazzi a fare della loro vita un'esperienza più distesa e gradevole e a scoprire la libertà che viene dal benessere.

## Il desiderio di attenzione e di contatto

Molti bambini hanno un bisogno disperato di attenzione. L'attenzione è infatti alla base della capacità infantile di evolvere in un essere umano completo e appagato con un genuino senso di autostima.

Le buone maniere e la buona educazione non bastano. I bambini che chiedono attenzione, e non ne ricevono a sufficienza per uno sviluppo sano e normale, mostrano quasi sempre alcuni comportamenti caratteristici:

- \* si mettono spesso in mostra;
- \* parlano a voce inutilmente alta;
- \* chiedono costantemente di essere guardati;
- \* dimostrano una competitività eccessiva nel cercare di essere sempre i migliori;
- \* sono costantemente capricciosi;
- \* sono incapaci di giocare da soli in modo creativo;
- \* si scontrano di continuo con gli altri.

### L'attenzione 'negativa'

Se un bambino non riceve l'attenzione che gli serve per vivere con un senso di pienezza e appagamento interiore, spesso fa di tutto per avere almeno dell'attenzione 'negativa', con uno scoppio di energia rabbiosa o distruttiva. Se questi modelli di comportamento intesi a ricercare attenzione persistono, se non vengono rimosse le cause che li hanno provocati, può succedere che in seguito rimangano a far parte del comportamento dell'adulto che il bambino diventerà. Una persona che non si sente sicura di sé, con poca autostima, sempre tesa a riempire un vuoto interiore, è spesso il risultato di un'infanzia priva di un adeguato riconoscimento da parte delle persone che contano per un bambino.

### La necessità di un contatto

Dal momento in cui viene al mondo, il neonato ha la necessità organica di sperimentare un contatto puro e diretto con altri es-

### IL RILASSAMENTO PER FAVORIRE L'ATTENZIONE POSITIVA

Tutte le tecniche di rilassamento e i giochi di tranquillità descritti nelle pagine seguenti intendono rinforzare l'attenzione positiva degli adulti verso il bambino, per aprire o sollecitare una comunicazione. Contemporaneamente, il bambino apprenderà come dirigere la propria attenzione all'interno di sé.

seri umani; non solo 'parole parole parole', che spesso bloccano la comunicazione fra due persone, invece di favorirla.

Ogni nuovo nato, ogni bambino, ogni adulto ha bisogno di essere riconosciuto, di essere guardato in modo da essere visto davvero. Questa è attenzione. Questo è ciò di cui vivono, ciò di cui si nutrono gli essere umani sani.

Spesso ci capita di guardare un altro, un altro con cui forse viviamo, e di non vederlo realmente. Sono rari i momenti in cui ci rendiamo conto, nell'intimo, che c'è davvero qualcuno che ci guarda, che guardiamo, e che divide con noi un momento 'speciale'.

Perché un bambino possa evolversi in un adulto sano e compiuto, è essenziale che sia 'visto', che sia oggetto di attenzione. È sicuramente venuto il momento di imparare a guardare i nostri figli vedendoli realmente, con freschezza, in ogni istante. Vederli, cioè, senza che la nostra vista sia bloccata dall'idea che abbiamo di loro o di come ci piacerebbe che fossero.

Vedere un bambino in questo modo è prestargli attenzione: in momenti come questi emerge la consapevolezza profonda che

state condividendo qualcosa... qualcosa che è molto più importante di quanto qualsiasi parola possa esprimere.

Non dimentichiamo, comunque, che l'attenzione può essere manifestata anche attraverso il corpo, e in particolare con le mani, come una forma di energia che si trasmette prendendosi cura di un altro. Tutti abbiamo provato, al tocco di una persona cara, una sensazione di calore affettuoso che fluisce attraverso la mano, una sensazione che fa cambiare per qualche istante la percezione nella parte del corpo che è stata toccata.

### **L'attenzione come invito a comunicare**

L'attenzione è ciò che fa crescere i bambini naturalmente e armoniosamente, in pace con l'ambiente che li circonda. È ciò che rende ancora visibile nell'adolescente la bellezza del bambino, che aiuta i ragazzi che crescono a provare ancora la pace interiore di quando erano piccoli, in un mondo che troppo spesso sembra così violentemente infelice.

### **I benefici del rilassamento**

Quando si riduce il livello di contrazione nel corpo di un bambino utilizzando per un certo periodo delle tecniche di rilassamento, la sua autostima, il suo portamento e il suo benessere fisico ed emotivo tendono tutti a migliorare. Il bambino è in grado di sperimentare dentro di sé uno stato di calma e di serenità che si consolida progressivamente in una specie di sicurezza interiore.

### **Migliori relazioni con gli altri**

Con il tempo e l'esercizio la sicurezza di sé si espande, e il bambino impara a mettersi in rapporto con gli altri senza sentirsi a disagio, senza paura di 'perdersi'.

Le relazioni che comincia a sviluppare diventano così assai più significative e ricche di attenzione per gli altri di quanto siano mai state prima.

### **Sviluppo della creatività**

L'aumento della stabilità emotiva favorisce la percezione di una coerenza interiore, di qualcosa di solido dentro di sé, e questo a sua volta influenza in modo significativo le sue capacità intellettuali e creative.

I giochi diventano più ricchi di inventiva e la capacità di ballare, mimare, dipingere, disegnare e scrivere viene potenziata dalla creatività che il bambino comincia a scoprire in se stesso. Il contatto con la forza vitale, sua e di ogni essere vivente della Terra, si fa via via più stretto.

Il bambino prova un senso di appartenenza, è più contento di sé e impara a condividere senza fatica la sua felicità con altri. Comincia a comprendere i processi di espansione e di contrazione di quel che ha dentro di sé e, in certa misura, a controllarli con le tecniche di rilassamento apprese.

### **Maggiore stabilità interiore**

Dopo avere praticato il rilassamento per un certo tempo, il bambino vi dirà che si sente molto diverso. Il senso di calma e di pace interiore, che all'inizio provava solo durante le sedute di

## IL BAMBINO CONTRATTO

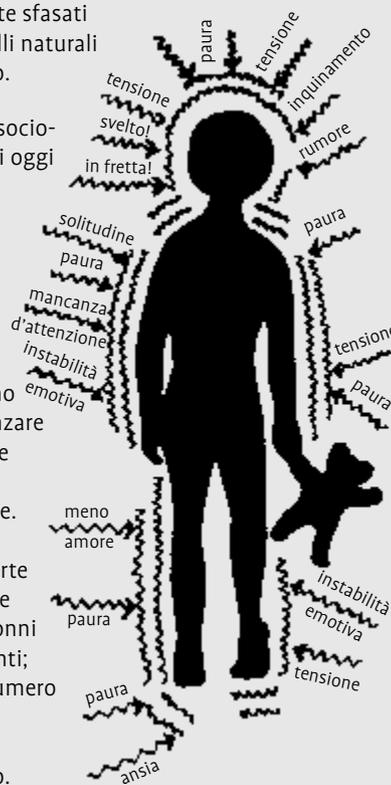
Le tensioni e le paure degli adulti, in ogni società, sono assorbite dai bambini di quella società.

I ritmi estenuanti della vita moderna sono completamente sfasati rispetto a quelli naturali di un bambino.

Le condizioni socio-economiche di oggi costringono i genitori a spendere una quantità di tempo e di energia alla ricerca di un guadagno tale da influenzare negativamente relazioni e comunicazione.

La maggior parte dei ragazzi vive lontano dai nonni e da altri parenti; ciò riduce il numero delle relazioni affettuose di un bambino.

L'ambiente scolastico può essere vissuto come altamente competitivo e opprimente.



Il rumore, la folla, l'intenso inquinamento delle città contribuiscono ad alzare il livello della tensione nei bambini che vi abitano.

Le minacce dell'inquinamento e la possibilità di una guerra nucleare, con cui i bambini convivono, genera un timore costante a livello profondo.

Esperienze negative sulla vita del bambino.

Un'alimentazione ricca di zuccheri, conservanti e coloranti è spesso causa di problemi emotivi e di tensione.

PAURA ~~~~~ TENSIONE ~~~~~ CONTRAZIONE

rilassamento, diventerà sempre più una componente della sua quotidiana esperienza di sé.

I suoi occhi e il suo viso cominceranno a splendere di speranza e di gioia profonda. L'aggressività sembrerà scomparire dai movimenti del corpo e sarà sostituita da una rilassata morbidezza dei gesti e da una grazia naturale. Il bambino proverà dunque una sensazione generale di stabilità che emana dal suo interno.

# RILASSAMENTO GUIDATO E VISUALIZZAZIONE

# Come prepararsi al rilassamento

Lavoro da anni nel campo del rilassamento dei bambini e di frequente mi sento chiedere: «Da che parte si comincia?» Riflettendoci bene, mi sembra che aiutare i bambini a rilassarsi sia molto facile e naturale. Rispetto agli adulti, infatti, hanno ancora poche barriere interne, e per questo sono capaci di aprirsi rapidamente a esperienze profonde quando ne hanno l'opportunità.

## Per cominciare

Prima di cominciare una seduta di rilassamento parlo con i bambini di quello che stiamo per provare insieme e dei vantaggi che possono ricavarne; poi chiedo se hanno voglia di sdraiarsi a terra per circa 10 minuti, per una breve seduta di rilassamento e di visualizzazione. La maggior parte dei bambini prova in breve sensazioni interiori di calma e di acquietamento, e giudica questa esperienza così piacevole e divertente che la volta successiva sono ben lieti di riprovare. Facendo attenzione al rapporto di amore e di confidenza che si crea tra voi e il bambino (o i bam-

N. Fortini *Syncro-Mind: le onde della mente* (con CD), red!, Milano  
N. Fortini *Onde di relax* (con CD), red!, Milano  
N. Fortini *Musiche per gli esercizi di yoga* (con CD), red!, Milano  
N. Fortini *Campane tibetane* (con CD), red!, Milano  
S. Richardson *Musiche Zen* (con CD), red!, Milano

## Indice

|    |                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|
| 7  | <b>Rilassarsi per incontrarsi</b><br><i>di Gabriella Guidi</i>       |
| 8  | Rilassamento per i bambini...                                        |
| 8  | e rilassamento per gli adulti                                        |
|    | <b>RILASSAMENTO PER I BAMBINI</b>                                    |
| 11 | <b>La tensione nei bambini:<br/>un problema da affrontare subito</b> |
| 11 | Il desiderio di attenzione e di contatto                             |
| 14 | I benefici del rilassamento                                          |
|    | <b>RILASSAMENTO GUIDATO<br/>E VISUALIZZAZIONE</b>                    |
| 21 | <b>Come prepararsi al rilassamento</b>                               |
| 21 | Per cominciare                                                       |
| 23 | Sbloccare l'energia interna                                          |
| 24 | Lasciar andare la tensione                                           |
| 27 | <b>Il rilassamento guidato</b>                                       |
| 27 | Per cominciare                                                       |
| 38 | Rilassarsi con l'aiuto dello Yoga Nidra                              |

- 41 **La visualizzazione**
- 41 A che cosa serve
- 42 Esempi di visualizzazione
- 51 Visualizzazioni brevi

## ALTRE TECNICHE DI RILASSAMENTO

- 55 **Il disegno**
- 55 I mandala
  
- 61 **Il massaggio**
- 61 Il massaggio delle dita dei piedi
- 63 La tecnica metamorfica
- 68 Il massaggio corporeo dolce
- 69 Il massaggio del viso (le tre carezze)
- 72 Il massaggio per la redistribuzione dell'energia
- 74 La 'corrente d'amore'
  
- 77 **Il taiji quan**
- 78 Prima di tutto, aprirsi alla consapevolezza
- 82 Esercizi ispirati al taiji

## TECNICHE DI MEDITAZIONE

- 91 **La meditazione guidata**
- 91 Come guidare la meditazione
  
- 95 **Lavorare in cerchio**
- 95 Le dichiarazioni 'occhi negli occhi'
- 98 Il contatto con se stessi
  
- 103 **Per saperne di più**