



IL GIARDINO DEL RESPIRO

ABRA CADABRA



IL GIOCO

Istruzioni del gioco del GIARDINO DEL RESPIRO

Questo gioco nasce dall'idea che attraverso lo strumento ludico ogni bambino possa esprimersi liberamente dando spazio ad emozioni e sentimenti spesso celati.

Il gioco infatti agisce concretamente nell'esperienze relazionali, dando vita ad un processo che potenzia tendenzialmente la capacità creativa liberandola da inutili pesi e convinzioni legati alle esperienze vissute, parafrasando Winnicott potremmo dire che "il gioco è la base di tutta quanta l'esperienza esistenziale dell'uomo".

L'attività ludica, dunque, parla espressamente delle competenze affettive del bambino andando a costituire un contenitore protetto attraverso cui si favorisce il processo di separazione e di autonomia, agevolando l'ingresso sociale nel mondo.

La finalità del presente gioco è quindi quella di rendere ogni singolo partecipante sempre più consapevole di sé stesso per crescere in modo equilibrato nel rispetto dei propri tempi.

Il bambino incoraggiato indirettamente a mettersi alla prova sviluppa una buona stima di sé così da divenire "naturalmente attivo", "maestro d'amore", capace di autoregolarsi, scegliere, autocorreggersi e soprattutto capace di attendere rispettando il proprio turno, collaborare ed aiutare serenamente gli altri percepiti non come un peso ma come un grande dono ricevuto dalla vita.

Il gioco educa alla cooperazione e non alla competizione sterile e malsana, educa al so-stare nel conflitto trasformandola in opportunità di crescita.

Nello specifico, questo gioco, composto da 28 caselle, tutte collegate con particolari esercizi per la consapevolezza dell'anima, rappresenta un gioco da tavola in cui ad ogni numero sequenziale corrisponde una carta che verrà pescata dai partecipanti, dove saranno prescritte le indicazioni da riportare scrupolosamente in un quaderno chiamato "qua-desiderio".

In particolare tali indicazioni riguarderanno esercizi specifici che in sintesi riguardano:

- Frasi potenzianti;
- Scelta delle emozioni potenzianti da indossare;
- Mandala da colorare;
- Esercizi di equilibrio energetico;
- Meditazione;
- Musiche da ascoltare etc. etc.

Il numero dei partecipanti varia da un minimo di 7 ad un massimo di 24 (3 per ognuno dei 7 segnaposto corrispondente a ciascun fiore del Giardino del Respiro).

Ogni partecipante dovrà essere dotato del suo personale kit di viaggio all'interno del "Giardino del Respiro" ed in particolare dovrà avere:

- ✓ Bottigliina di acqua naturale;
- ✓ Un piccolo specchio;
- ✓ Oli essenziali;
- ✓ Fogli da disegno con colori;
- ✓ Le musiche scaricate dal sito **www.myemotionlife.com**

Si gioca con un solo dado che verrà lanciato a turno da ciascuno giocatore.

Chi otterrà il numero più alto giocherà per primo, iniziando a lanciare nuovamente il dado.

Il gruppo di partecipanti che gioca per primo muoverà il proprio segnaposto fino al numero indicato sul dado pescando la carta del colore corrispondente alla casella occupata.

I partecipanti del gruppo riporteranno il contenuto della carta nel già citato "qua-desiderio" e tutti insieme effettueranno l'esercizio che sarà ripetuto per l'intera settimana ad un orario comune prestabilito.

Vince il gioco la squadra che per prima arriverà sulla casella numero 28 fermandosi correttamente con la somma dei numeri dei lanci del dado.

Quando il numero sarà superiore a quello necessario al raggiungimento dell'ultima casella i partecipanti ritorneranno di tante caselle quanti saranno i numeri in esubero riportati sul dado lanciato.

Il premio finale consiste in uno smeraldo di 7 colori sotto il quale è riportata la frase "il premio finale sei TU".

Tutti i partecipanti che si eserciteranno durante l'anno riceveranno alla fine un bellissimo premio ossia una T-shirt su cui saranno riportati disegni e giochi della My Emotion Life con la seguente frase:

"Ora pronto tu sarai a scoprire un mondo che al tuo prossimo regalerai... le cinque dita userai e così ricorderai che ogni G ti può svelare un messaggio da donare e con la tua luce il mondo poter davvero rinnovare".

TAVOLA DEL GIOCO
IL GIARDINO DEL RESPIRO

*ISTRUZIONI: STAMPARE SU CARTONCINO O
CARTA FORMATO A3*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

28

10

27

11

26

12

25

13

24

14

23

22

21

20

19

18

17

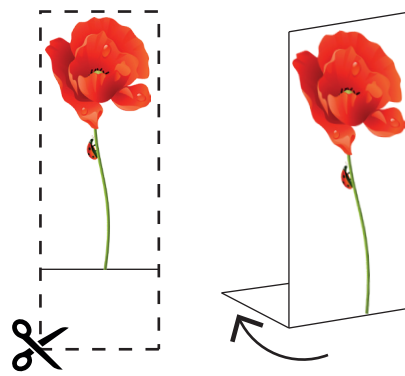
16

15



Istruzioni:

- Stampa su foglio formato A4
- Ritaglia lungo la linea tratteggiata -----
- Piega la dove c'è la linea nera continua _____



**SEGNAPOSTI
PER IL GIOCO**



Papavero
Rosso



Margherita
Arancione



Girasole



Edera



Iris
Blu



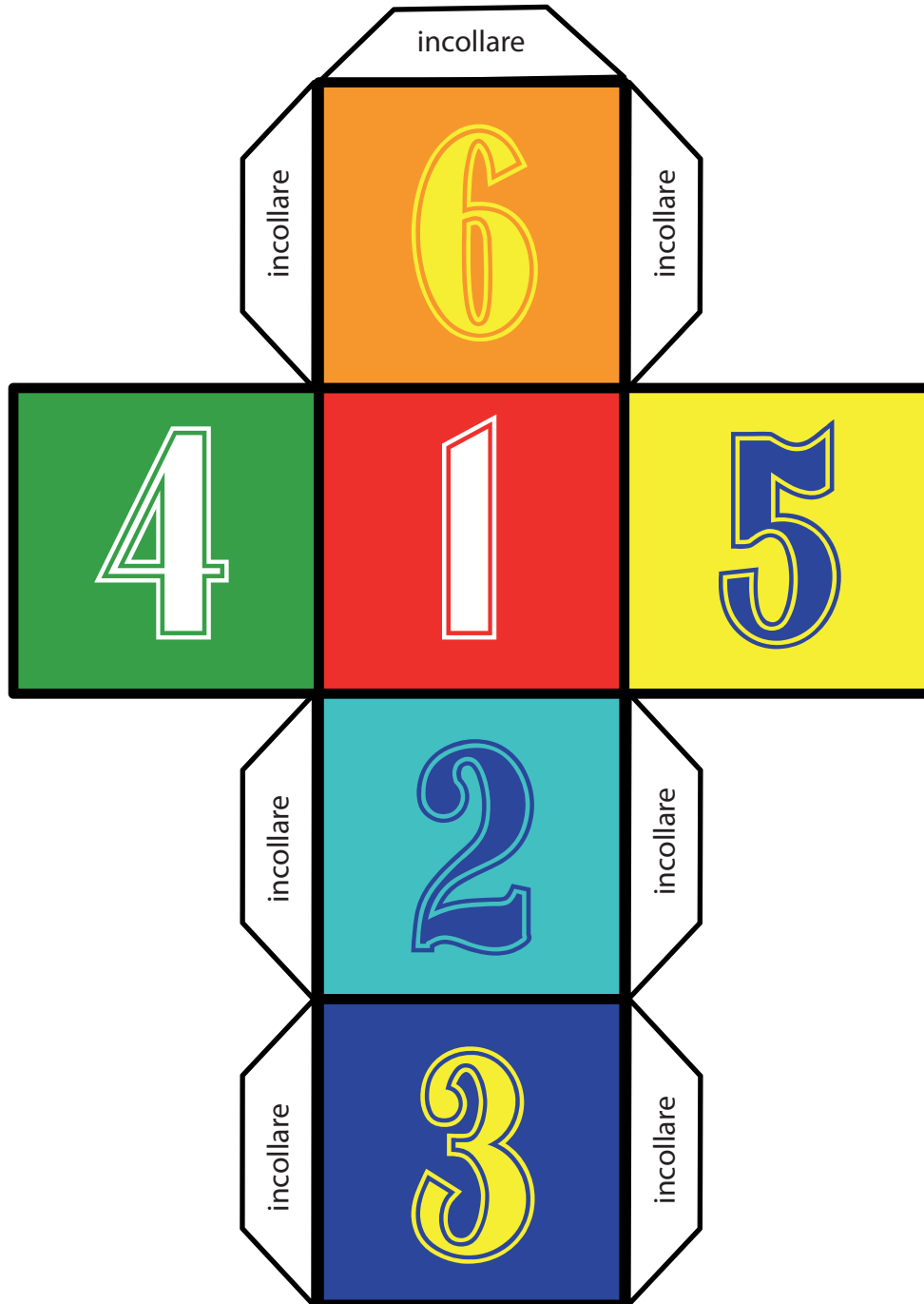
Lavanda



Tulipano
Bianco

DADO

da ritagliare e incollare



Stampa su CARTONCINO formato A4

CARTE DEL GIOCO
IL GIARDINO DEL RESPIRO

*ISTRUZIONI: STAMPARE SU CARTONCINO A4
e RITAGLIARE LUNGO IL BORDO
TRATTEGGIATO*

1

*SCRIVI SUL TUO QUADERNO
3 COSE BELLE DELLA TUA VITA.
FAI TRE RESPIRI PROFONDI
QUANDO ESCE L'ARIA
ACCOMPAGNA CON LA VOCE
EMETTENDO IL SUONO DELLA
"O"*

*E ASCOLTA CHIUDENDO GLI
OCCHI LA TRACCIA MUSICALE
"LEALTA' "*

*INQUADRANDO da uno
smartphone IL CODICE QR*



2

*QUESTI MOVIMENTI PUOI FARE INSIEME AI
COMPAGNI PUOI PROVARE A SENTIRE LA
SERENITÀ DEL TUO CUORE PER POTER
VOLARE.*

- FAI 3 BEI RESPIRI PROFONDI E QUANDO
ESCE L'ARIA ACCOMPAGNA CON LA VOCE
"UMM".*
- CON LE DITA DELLE MANI APPOGGIATE
SULLA PARTE ALTA DEL COLLO PROVA A
RESPIRARE 6 VOLTE.*
- CON LE DITA DELLE MANI APPOGGIATE
NELLA PARTE CENTRALE DELLA SCHIENA
PROVA A RESPIRARE 6 VOLTE.*
- CON LE DITA DELLE MANI APPOGGIATE
SULLA PARTE BASSA DELLA SCHIENA PROVA
A RESPIRARE 6 VOLTE.*

3

*SCRIVI 3 PENSIERI NEGATIVI
CHE FAI SPESSO, POI STRAPPA
IL FOGLIO E BUTTALO VIA.*

*3 RESPIRI PROFONDI
ACCOMPAGNATI CON LA VOCE
AHH.*

*ASCOLTA RILASSANDOTI E
CHIUDENDO GLI OCCHI LA
TRACCIA "FIDUCIA"
INQUADRANDO da uno
smartphone IL CODICE QR*



4

*RESPIRA PROFONDAMENTE E
ACCOMPAGNA CON IL SUONO
VOCALICO AYY*

*PER ABITARE IL TUO GIARDINO
UN MINUTO PUOI RESPIRARE E
ASCOLTANDO MUSICA TI PUOI
RILASSARE
INQUADRANDO da uno
smartphone IL CODICE QR*



5

*IMMAGINA CHE IL TUO RESPIRO
SIA BLU COME IL MARE E
RAPPRESENTALO
GRAFICAMENTE
DAI VOCE AL TUO RESPIRO,
ASCOLTANDO LA TRACCIA
“GRATITUDINE”
INQUADRANDO da uno
smartphone IL CODICE QR*



6

*TRACCIA MUSICALE:
MATITA E COLORI
CHIUDI GLI OCCHI E TRACCIA
DELLE LINEE SU UN FOGLIO E
POI COLORA DANDO VITA AD
UNA STORIA
ASCOLTA LA TRACCIA
“ALTRUISMO”
INQUADRANDO da uno
smartphone IL CODICE QR*



7

*SCOPRI IL TUO TALENTO
PROVA A PENSARE QUALCOSA
CHE TI FA STARE MALE E
IMMAGINA DI LASCIARLA
ANDARE, CHIUDI GLI OCCHI E
RILASSANDOTI ASCOLTA LA
TRACCIA “PERDONO”
INQUADRANDO da uno
smartphone IL CODICE QR*



8

*GIOCO DI MIMO :
INTERPRETA LA PAURA.
LASCIA ANDARE QUESTO
SENTIMENTO E PROVA AD
INDOSSARE L'AMORE
CHIUDENDO GLI OCCHI ED
ASCOLTANDO LA TRACCIA
“L'AMORE”
INQUADRANDO da uno
smartphone IL CODICE QR*



9

CON QUESTO ESERCIZIO OGNI EVENTO QUOTIDIANO LO AFFRONTI IN MODO RILASSATO E GUADAGNI ENERGIA PORTANDO A TERMINE OGNI COSA CON ALLEGRIA.

APPOGGIA LE MANI SULLA PARTE FINALE DELLA SCHIENA E RIPETI LE AFFERMAZIONI PER 1 MINUTO AD OCCHI CHIUSI:

- 1) RIPOSARE È UTILE PER STUDIARE MEGLIO
- 2) STO BENE SIA DA SOLO SIA IN COMPAGNIA
- 3) OGNI CONFRONTO MI RENDE PIÙ COMPETENTE
- 4) TROVO FACILMENTE SOLUZIONI
- 5) MI ASSUMO LE MIE RESPONSABILITÀ

10

SOSTIENI TE STESSO !

- 1) MANI NEI FIANCHI EFFETTUA 6 RESPIRI AD OCCHI CHIUSI.
 - 2) MANI SULLE SPALLE E BRACCIA INCROCIATE EFFETTUA 6 RESPIRI AD OCCHI CHIUSI.
 - 3) MANI SUL LATO ESTERNO DELLA SCAPOLA, A BRACCIA INCROCIATE EFFETTUA 6 RESPIRI AD OCCHI CHIUSI.
 - 4) MANI SULLE ANCHE EFFETTUA 6 RESPIRI AD OCCHI CHIUSI.
 - 5) MANI TRA IL COLLO E LE SPALLE A BRACCIA INCROCIATE
- SCEGLI LA POSIZIONE CHE PREFERISCI E SCRIVILA SUL TUO FOGLIO

11

LO STATO D'ANIMO PUÒ VARIARE MOLTO DURANTE IL GIORNO E ANCHE SE VORREMMO TENERE UN ATTEGGIAMENTO RILASSATO, FIDUCIOSO E SERENO IL MODO CHE ABBIAMO DI AFFRONTARE GLI EVENTI INFLUENZA LA NOSTRA CAPACITÀ DI MANTENERE UNA CENTRATURA

- MANO SULL'AREA SOTTO IL SENO DESTRO
- MANO SULLA GOLA
- MANO SULLA PARTE BASSA DELL'ADDOME
- MANI SULLA PARTE FINALE DELL'AREA DORSALE
- MANO SULL'AREA SOTTO IL SENO DI SINISTRA

OGNI POSIZIONE TIENILA PER 6 RESPIRI AD OCCHI CHIUSI

12

ASCOLTIAMO PER COGLIERE OPPORTUNITÀ CHE PRIMA NON AVEVAMO COLTO. RIEQUILIBRANDO LA NOSTRA CAPACITÀ D'ASCOLTO IL MONDO HA UN'ALTRA VOCE.

- 1) DITA DELLE MANI DIETRO LE ORECCHIE
- 2) DITA DELLE MANI AI LATI DELLE LABBRA
- 3) DITA DELLE MANI DAVANTI ALLE ORECCHIE
- 4) PUNTE DELLE DITA DELLE MANI AI LATI DEGLI OCCHI
- 5) POLLICI DAVANTI ALLE ORECCHIE E LE ALTRE DITA AI LATI DELLE LABBRA

OGNI POSIZIONE TIENILA PER 6 RESPIRI AD OCCHI CHIUSI E SII GRATO

13

*SE SCELTE GIUSTE VUOI FARE
SCENDI DENTRO DI TE AD
ASCOLTARE E LA SCELTA
GIUNGERÀ.....*

- 1) UNA MANO SUGLI OCCHI.*
- 2) MANI SULLE ORECCHIE.*
- 3) MANI APPOGGIATE A
CONTATTO TRA LORO.*
- 4) DITE DI UNA MANO SULLA
PUNTA DEL NASO.*
- 5) DITA DI UNA MANO SUL
MENTO.*

*OGNI POSIZIONE TIENILA PER 6
RESPIRI AD OCCHI CHIUSI E SII
GRATO*

14

*SCRIVI 3 AGGETTIVI PER
DESCRIVERE IL PERDONO.*

COME TI SENTI?

*COME REAGISCE IL CORPO AL
PERDONO?*

TRASCRIVI LE TUE SENSAZIONI

15

*LA TRISTEZZA PUOI
AFFRONTARE CON GLI
ESERCIZI PRESENTI SUL
LIBRO DI BEL
DA PAGINA 76 A PAG.87*

DOPO SCRIVI COME TI SENTI...

16

*DISEGNA LA LUNA E
COLORALA.
SCRIVI UNA FRASE AMICA, UNA
FRASE INCORAGGIANTE*

17

*DISEGNA CIÒ CHE TU COGLI
NEL SOLE.*

*GUARDA IN MODO
CONSAPEVOLE, ATTIVO E
MIRATO L'AMBIENTE ATTORNO
A TE,
RESPIRA PROFONDAMENTE*

*CHIUDI GLI OCCHI E RIAPRILI
SOLO DOPO AVER
EFFETTUATO 6 RESPIRI.*

18

FACCIAMO RUOTARE LE ARTICOLAZIONI.

- *RUOTA TUTTE LE TUE ARTICOLAZIONI, RESPIRANDO IN MODO SCIOLTO E TRANQUILLO, INIZIA CON IL COLLO.*
- *STANDO IN PIEDI LASCIA CADERE DOLCEMENTE ALL'INDIETRO LA TESTA, RUOTALA VERSO DESTRA E VERSO SINISTRA E RESPIRA.*
- *ALLA FINE, ASSUMENDO UNA POSIZIONE DI RIPOSO, RESPIRA PER CIRCA UN MINUTO.*
- *LASCIA POI CADERE IN AVANTI LA TESTA E RUOTALA VERSO DESTRA E VERSO SINISTRA CONTINUANDO A RESPIRARE TRANQUILLAMENTE.*
- *RESPIRA DI NUOVO PER 6 VOLTE.*
- *RUOTA LE SPALLE IN AVANTI E INDIETRO, RUOTA LE ARTICOLAZIONI DEI GOMITI E POI DEI POLSI.*
- *NON DIMENTICARE DI CONCEDERTI 1 MINUTO DI RESPIRAZIONE TRANQUILLA DOPO OGNI SEGMENTO DELL'ESERCIZIO.*
- *FAI RUOTARE IN MODO RILASSATO IL BACINO. PRIMA IN SENSO ORARIO POI IN SENSO ANTIORARIO.*
- *PIEGATI IN AVANTI, INSPIRA E POI ESPIRANDO PIAN PIANO, RISOLLEVATI NUOVAMENTE.*
- *SCIOGLI LE GINOCCHIA E LE ARTICOLAZIONI DEI PIEDI CON MOVIMENTI ROTATORI.*
- *SCUOTI E SCIOGLI TUTTO IL CORPO ED ALLA FINE, IN MODO CONSAPEVOLE, ANCHE LE ARTICOLAZIONI DEI PIEDI.*
- *RIMANENDO IN PIEDI RESPIRA IN MODO TRANQUILLO ANCORA PER ALCUNI MINUTI.*

19

*DISEGNA DELLE PIANTE NELLA
LORO RIGOGLIOSA CRESCITA.*

*SEGUI UNA MUSICA
RILASSANTE E LASCIATI
ANDARE*

20

*OSSERVA LA TUA MANO
APERTA E POI CHIUDILA E
OSSERVA IL TUO PUGNO.
COSA VEDI , TRASCRIVI*

21

*DESCRIVI LA GIOIA
CON 3 AGGETTIVI
E POI COMUNICA
CON IL CORPO
IL TUO SENTIRE.*

22

*ASSUMI
“LA POSIZIONE DELLA FORZA”.*

*METTITI IN PIEDI CON I TALLONI
DISTANTI L'UNO DALL'ALTRO
E CON LE PUNTE DEI PIEDI RIVOLTE
VERSO L'ESTERNO MANTIENI LA
COLONNA VERTEBRALE DIRITTA
E PIEGA LE GINOCCHIA COME SE
FOSSI SEDUTO SU UNO UNO
SGABELLO PIUTTOSTO ALTO.*

*LE MANI RILASSATE, POGGIANO
SULLE COSCE, CON LE DITA RIVOLTE
VERSO L'INTERNO E IL POLLICE
VERSO L'ESTERNO DELLE GAMBE.*

*ORA PERCEPISCI LA TUA POSIZIONE
DAL BASSO VERSO L'ALTO FOCALIZZA
IL TUO SGUARDO VERSO UN
OGGETTO.*

23

*STENDITI PER TERRA A PANCIA
IN GIÙ.*

ASSUMI POSIZIONE FETALE.

*RESPIRA ATTRAVERSO
L'OMBELICO E RIPOSA SU
QUESTA POSIZIONE.*

CHE EFFETTO HA SU DI TE ?

24

*FATTI DARE UNA FOTO DI
QUANDO ERI BAMBINO,
ATTACCALA AL CENTRO DI UN
CARTONCINO E SCRIVI
INTORNO UNA FRASE BELLA
PER TE COME AD ESEMPIO:
“AVERE RAPPORTI SINCERI
CON QUALCUNO FA BENE”.*

*PICCHIETTA PUNTO AUTOSTIMA
(VEDI LIBRO PAG 79)*

25

PER SENTIRE CHE IL TUO CORPO SIA OK, PROVA A FARE QUESTI ESERCIZI ED ESPRIMI COME TI SENTI.

- FOCALIZZA LA TUA ATTENZIONE SU OGNI PARTE DEL CORPO EFFETTUANDO 6 RESPIRI.
- ORA DESCRIVI LE SENSAZIONI.

26

SE UNA SOLUZIONE VUOI TROVARE AD UN PROBLEMA DA AFFRONTARE QUESTI ESERCIZI PUOI FARE:

- POLPASTRELLO DEL POLLICE A CONTATTO CON I POLPASTRELLI DI INDICE MEDIO, MIGNOLO E L'ALTRA MANO DIETRO IL COLLO.
- POLPASTRELLO DEL POLLICE A CONTATTO CON I POLPASTRELLI DI INDICE, MEDIO, MIGNOLO E L'ALTRA MANO SULLA TESTA.
- POLPASTRELLO DEL POLLICE A CONTATTO CON I POLPASTRELLI DI INDICE, MEDIO, MIGNOLO E PUNTA DELLE DITA DELL'ALTRA MANO SUL SOPRACCIGLIO DESTRO.
- POLPASTRELLO DEL POLLICE A CONTATTO CON I POLPASTRELLI DI INDICE, MEDIO, MIGNOLO E L'ALTRA MANO SULLA FRONTE.
- POLPASTRELLO DEL POLLICE A CONTATTO CON I POLPASTRELLI DI INDICE, MEDIO, MIGNOLO E PUNTA DELLE DITA DELL'ALTRA MANO SUL SOPRACCIGLIO SINISTRO.

RIPETERE OGNI ESERCIZIO CON 6 RESPIRI

27

LA GIOIA DI RITROVARE UN "POSTO MAGICO" DA COLORARE.

MANDALA DA COLORARE
(PAG 117)

ASCOLTA LA TRACCIA MUSICALE
INQUADRANDO da uno
smartphone IL CODICE QR



28

È IL MOMENTO DI ANDARE NEL "GIARDINO DEL RESPIRO" PER ASCOLTARE E VIAGGIARE, PER INCONTRARE LA PERSONA PIÙ IMPORTANTE CHE C'È:

TE !

ASCOLTA LA MEDITAZIONE
INQUADRANDO da uno
smartphone IL CODICE QR



QUADESIDERIO



























































































































