



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant : tu connais ?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

Nome



Esercizi di yoga

Scheda di lavoro 1

Testa in giù



La bella addormentata



Battello



Gambe alzate



Bambino felice



Cane



Posizione del bambino



Posizione del tavolo



Popstar



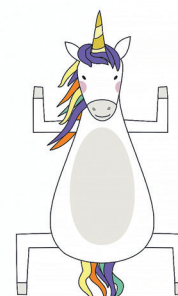
Albero



Gatto



Dea



Ruota



Farfalla



Testa in giù



Testa in su





Lo Yoga sulla sedia

Scheda di lavoro 2

Lo Yoga sulla sedia può essere facilmente inserito nella quotidianità scolastica, seduti in un cerchio di sedie o a un tavolo, ed è adatto a tutte le fasce d'età. È possibile eseguire singoli esercizi o l'intera sequenza. È importante che l'insegnante dia istruzioni chiare per gli esercizi, presti molta attenzione a come vengono eseguiti e guidi anche la respirazione. L'esecuzione esatta può e deve variare da persona a persona con l'obiettivo comune di trovare la posizione perfetta per sé, sentire l'effetto benefico dello stretching, respirare in modo regolare ed essere consapevoli del proprio corpo. Le posizioni non devono essere dolorose in nessun caso.

	• Siediti sul bordo della sedia con le mani sciolte sulle ginocchia • Inspira e tieni le spalle indietro, allunga il petto in avanti e guarda verso l'alto • Espira, spalle in avanti, schiena arrotondata, sguardo verso il basso
	• Siediti sul bordo della sedia • Gamba sinistra distesa, gamba destra piegata • Inspirando, porta le spalle indietro e raddrizza la schiena • Espirando, metti il braccio destro sopra la testa e guarda verso l'alto • Resta in questa posizione e inspira • Espira e torna alla posizione iniziale • Ripeti dall'altro lato
	• Siediti sul bordo della sedia • La mano destra va al ginocchio sinistro • Inspira, il braccio sinistro sale dietro di te e lo sguardo segue la mano • Espira e torna al centro • Ripeti sull'altro lato
	• Siediti bene sulla sedia • Allunga il braccio destro contro lo schienale della sedia • Appoggia il gomito sinistro sulla parte esterna della coscia, guardando verso l'alto • Inspira ed espira profondamente una volta • Torna al centro e ripeti sull'altro lato



Lo Yoga sulla sedia

Scheda di lavoro 2

	• Siediti sul bordo della sedia • Allunga le gambe di fronte a te e cerca di toccare il pavimento con i piedi • Appoggia le mani sulla sedia alle tue spalle • Inspira e spingi i glutei verso l'alto • Espira e abbassali di nuovo senza cambiare posizione
	• Mettiti dietro la sedia • Afferra il piede destro con la mano destra • Cerca di mantenere il ginocchio alla stessa altezza e di avvicinarlo il più possibile alla gamba in piedi • Inspira e raddrizzati; puoi anche provare a farlo senza una mano di supporto • Inspira ed espira cinque volte e poi cambia lato
	• Mettiti dietro la tua sedia • Pieghi in avanti e cerca di afferrare la sedia con le mani, sia sulle gambe della sedia che sullo schienale • Rimani in questa posizione ed inspira, sollevando leggermente la parte superiore del corpo • Espira e avvicinarti delicatamente alle ginocchia con le braccia • Ripeti questi micromovimenti per cinque volte
	• Mettiti in piedi di fronte alla sedia e appoggia le mani sul sedile • Allunga la gamba sinistra all'indietro appoggiando la pianta del piede sul pavimento • Mantieni entrambe le gambe tese. Dovresti sentire lo stiramento in entrambe le gambe • Cerca di mantenere la parte superiore del corpo il più dritta possibile e inspira • Mentre espi, premi delicatamente la parte superiore del corpo verso il basso per aumentare lo stiramento • Ripeti il tutto dall'altro lato
	• Mettiti in piedi di fronte alla sedia • Appoggia le mani sul sedile • Distendi la gamba sinistra all'indietro e piega la gamba destra, inspirando • Espira e porta di nuovo la gamba sinistra in avanti • Ripeti il processo con l'altra gamba inspirando



Body Check-In

Scopri la tua pace interiore – scansione del corpo mindfulness per i giovani

Parla in modo chiaro e distinto e scegli un ritmo lento ma costante con pause tra i singoli paragrafi. Una musica di meditazione tranquilla in sottofondo può contribuire a rilassarsi.

- ① Siediti comodamente. La postura rimane dritta ma senza sforzi. Appoggia le mani rilassate sulle cosce. I piedi sono completamente a contatto con il pavimento. Se lo desideri, chiudi gli occhi e concentra la tua attenzione sulle sensazioni del tuo corpo che respira. Se decidi di tenere gli occhi aperti, lascia che lo sguardo guardi il pavimento.
- ② Concentrati sull'intera durata dell'inspirazione e senti come la parte superiore del corpo si espande e si rilassa di nuovo con l'espirazione. Sii consapevole del tuo respiro e dei movimenti del corpo. Cerca di inspirare ed espirare nel modo più uniforme possibile. Lascia che il respiro avvenga senza controllarlo attivamente, ma assicurati di respirare profondamente, lentamente e in modo uniforme.
- ③ Continuando a essere consapevole del tuo respiro, porta lentamente l'attenzione sulla fronte, percependo l'energia della tua mente dietro gli occhi e sulle tempie. Rilascia qualsiasi tensione nei muscoli del viso. Prova a liberare la tensione del collo o della gola e lascia che le spalle si rilassino. Ora sposta lentamente l'attenzione verso la zona del petto. Osserva come l'aria inspirata si espande nella parte superiore del corpo e come fuoriesce attraverso il naso quando espiri.
- ④ Inizia lentamente a spostare la tua consapevolezza sulle spalle e lascia andare ogni tensione che senti. Lascia che la consapevolezza scivoli lentamente lungo le braccia fino alle mani. Porta la tua attenzione sulle mani e percepisci le sensazioni di tutte e dieci le dita. Senti come si adagiano liberamente sulle tue cosce.
- ⑤ Se noti che la tua mente vaga o si perde in pensieri, progetti o ricordi, fai una breve pausa e riporta la tua attenzione alle sensazioni di inspirazione ed espirazione.
- ⑥ Riporta l'attenzione al centro del corpo e senti le sensazioni del respiro nella pancia. Lascia che la pancia si rilassi. Osserva come si muove l'addome mentre respiri.
- ⑦ Ora concentrati sulle parti del corpo che toccano la sedia. Senti il peso del tuo corpo appoggiato su di essa.
- ⑧ Ora porta la tua attenzione alla parte superiore delle cosce e scendi lentamente fino alle ginocchia. Senti la parte anteriore delle gambe, lo stinco nella parte anteriore e i muscoli del polpaccio nella parte posteriore. Infine, porta la tua attenzione ai piedi. Osserva consapevolmente l'area della pianta del piede che poggia sul pavimento. Concentrati sul piede sinistro, sulla parte superiore del piede, sul tallone e sulle singole dita. Nota come le dita dei piedi toccano il pavimento. Poi sposta la tua attenzione sul piede destro e nota consapevolmente anche questo aspetto. Entrambi i piedi poggiano rilassati sul pavimento.
- ⑨ Osserva ora tutto il tuo corpo seduto sulla sedia, rilassato ma attento. Ancora una volta, dirige consapevolmente la tua attenzione sul respiro senza controllarlo attivamente. Osserva semplicemente con attenzione come il tuo corpo inspira ed espira.
- ⑩ Ora inizia lentamente a muovere le dita delle mani e dei piedi. Poi apri gli occhi e torna indietro dal tuo viaggio nel corpo.



Un viaggio verso il tuo luogo di serenità

Scheda di lavoro 4

Chiudi gli occhi e inspira ed espira profondamente.

Immagina un luogo in cui ti senti davvero bene. È un luogo segreto che conosci solamente te. Questo luogo può esistere nella tua immaginazione o essere un posto reale che conosci, come la tua meta preferita per le vacanze o un luogo accogliente a casa tua. Qui tutto è felice e tranquillo.

Immagina di visitare questo luogo così intensamente nella tua mente che ti sembra di essere davvero lì. Ti senti rilassato. Puoi decidere se vuoi goderti questo luogo da solo o se vuoi essere in compagnia della tua famiglia e i tuoi amici. Magari sei all'aperto nella natura o all'interno di un luogo caldo e accogliente.

Ti senti bene e sei felice. La tua mente è calma, chiara e riposata, tutti i problemi sono lontani. Qui sei al sicuro e protetto.

Ora concentrati su ciò che puoi vedere in questo luogo speciale. Guardati intorno: quali colori e forme noti? Forse vedrai dei prati verdi, fiori colorati, un cielo azzurro o le montagne innevate.

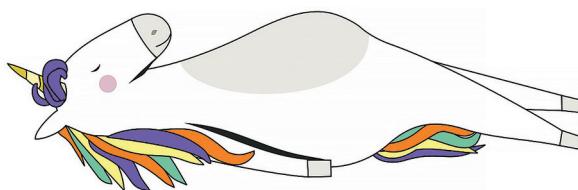
Ascolta attentamente: quali suoni riesci a sentire? Forse in lontananza sentirai l'allegro cinguettio degli uccellini, il dolce suono delle onde sulla spiaggia o il sussurro del vento tra gli alberi.

Ora pensa agli odori che ti circondano in questo luogo. C'è un profumo particolare che riconosci? Forse sentirai l'odore della brezza marina, il profumo di un prato fiorito o il piacevole aroma di una torta appena sfornata.

Ora prova a toccare qualcosa in questo luogo. Come ti senti? Forse potrai sfiorare i morbidi petali di un fiore, la sabbia calda sotto i piedi o la brezza fresca che ti accarezza la pelle.

E ora, c'è qualcosa da mangiare in questo posto? Che sapore ha? Forse potrai gustare un frutto succoso, un gelato delizioso o una tazza calda di cacao. Senti il sapore e la gioia che ti porta.

Rimani nel tuo luogo speciale per un momento ancora e assapora la pace e la sensazione di felicità. Inspira ed espira profondamente e accogli tutte queste emozioni positive. Quando sei pronto, riapri lentamente gli occhi e porta con te questa sensazione di relax e gioia nella tua giornata. Ora hai creato il tuo luogo speciale di benessere personale dove potrai ogni volta che vorrai ricaricare le batterie o quando non ti senti bene.





Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

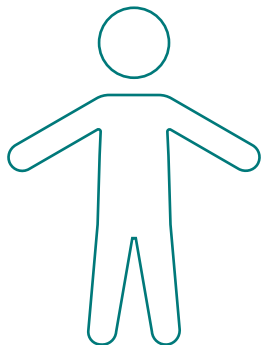
Nome



Localizzare le emozioni

Scheda di lavoro 5

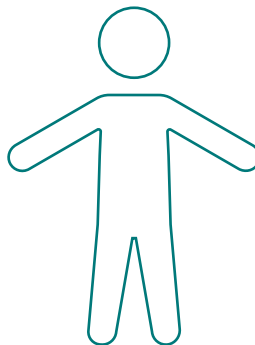
Rabbia



Postura/reazione del corpo:

.....

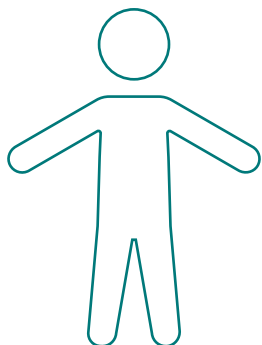
Paura



Postura/reazione del corpo:

.....

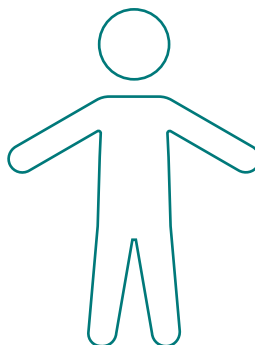
Tristezza



Postura/reazione del corpo:

.....

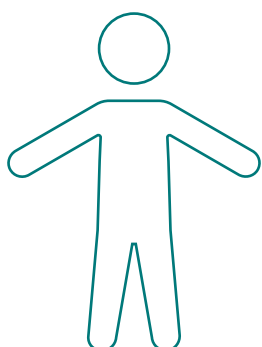
Felicità



Postura/reazione del corpo:

.....

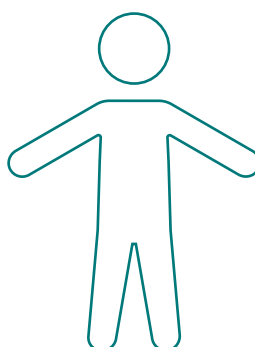
Amore



Postura/reazione del corpo:

.....

Invidia



Postura/reazione del corpo:

.....