

SCUOLE SECONDARIE DI 1° GRADO (1^ PARTE EMOZIONI BASSE)

PERCORSO "IL LINGUAGGIO DELLE EMOZIONI" ANALISI IMMAGINATIVA

Chiudete gli occhi, sdraiatevi tranquillamente. Ascoltate, in silenzio, con attenzione il vostro corpo.

Concentratevi sul vostro corpo che si rilassa. State trattenendo il respiro o respirate in modo regolare?

Vi state abbandonando o state facendo resistenza?

Osservate se sentite tensione o stress in qualche parte del corpo. Ora rilasserete il corpo e rilasserete il respiro.

Inspiro...Espiro (rip 2 volte)...lasciate andare qualsiasi pensiero, qualsiasi preoccupazione...

Respirate dolcemente... con calma...

respirate dolcemente...(pausa di 30 sec.)

Il corpo è abbandonato, completamente abbandonato. Non avvertite più il peso del corpo...

Mi sento leggero come se fossi immerso nell'acqua tiepida. Sospeso e fluttuante.

Sono pronto al viaggio, il viaggio che mi porterà a contatto con le mie emozioni: paura, sorpresa, disgusto, rabbia, tristezza, gioia.

Intorno a me tutto è grigio, uniforme, non vedo niente...

Sono spaventato. Ricordo tutto ciò che nella mia vita mi spaventa. Ricordo la paura. Penso alle mie paure. Le ritrovo nel grigio uniforme...la mia paura....nel grigio si forma un'immagine...il volto della mia paura...la affronto.

Allontano l'immagine e mi concentro sul respiro. Rallento il respiro. Lentamente entro nel giallo della sorpresa. Succede qualcosa di imprevisto. Entra nella stanza qualcuno che non mi aspettavo di incontrare. Reagisco di soprassalto. Sono colta alla sprovvista. Il corpo reagisce. Ascolto il cuore...lo stomaco...il respiro.

I...E...I...E...

la persona scompare,

...vado avanti

...qualcuno mi spinge

...proseguo contro voglia

...sono costretta ad entrare in un luogo buio...l'odore che emana è terribile...le gambe affondano nel fango...melma addosso e odore rancido e nauseante intorno. Sono obbligata a toccare cose viscido, informi, mi restano appiccicate alle dita...disgusto.

Sono assalita dal disgusto e circondata da umori disgustosi. Cerco di scappare, ma non ci riesco...di colpo, mi ribello; esco dalla melma e mi metto a correre. Grido. Cerco una porta per fuggire. Mi trovo nella stanza della rabbia...tutto intorno a me è rosso e infuocato...sono presa da un'ira furibonda e incontenibile...

dò libero sfogo a tutta la rabbia repressa...che cosa mi fa arrabbiare' a chi è diretta la mia rabbia?...nel rosso della rabbia si disegna l'immagine della mia ira...la guardo..la guardo a fondo e sfogo il mio rancore...

La rabbia si dissolve.

Dall'alto mi sento avvolgere da una nebbia grigio azzurra scende su di me una cappa di tristezza...la tristezza mi sommerge.

Una tristezza lieve e profonda sono molto triste....

cosa mi rende così triste?...

quali sono le ragioni della mia tristezza.....

cosa vedo della mia tristezza....trovo luoghi...le parole...il tempo...guardo la mia vita...trovo la tristezza che c'è nella mia vita...vedo la mia tristezza e la guardo con dolcezza. La accarezzo....Mi prendo cura di lei...come se fosse una figlia...continuo ad accarezzarla con lentezza...con malinconia...

sono in compagnia della mia tristezza quando un abbraccio caldo mi solleva , sono sospeso nel verde azzurro della libertà. Esco all'aperto. La tristezza si è dissolta. E' la gioia che mi ha rapito...sono esultante e senza pensieri...

sono felice...I...E...I...E...I...E

La mente è distesa...

L'anima è in pace...

Apro gli occhi.

Come vi siete sentiti durante l'analisi immaginativa? Ditelo usando solo 2 parole. Le prime 2 parole che vi vengono in mente senza riflettere.

Raccolta delle parole.

Cosa pensiamo di questa lista di parole? Che immagini ci suscitano?

Adesso ripensate alle immagini suscitate dalle 6 emozioni.

Descrivete quella che vi ha più colpito o turbato. La più emozionante. Dopo avere scritto (in modo leggibile) scegliete 2 colori per la vostra emozione. Che colori daresti alla vostra immagine?

Consegnate i fogli. L'emozione che avete raccontato è il vostro stato d'animo prevalente.

Può esserlo consapevolmente o inconsapevolmente.

Ora vi leggerò i testi.

Commentiamoli insieme.

Conclusioni.