



**LABORATORIO per la terapia riabilitativa
“RILASSAMENTO MUSCOLARE” ovvero
l'esplorazione del CORPO-VOCE**

**Progetto per la Casa di Cura San Valentino
Dott. Riccardo Ballerini**

Sequenze motorie specifiche per coinvolgere, attraverso il movimento, la consapevolezza, il pensiero, la percezione e l'immaginazione. Molte sequenze hanno come tema le tappe dello sviluppo motorio del bambino, altre pongono l'accento su attività comuni della vita quotidiana o su attività più specifiche, in base alle necessità degli allievi. esplorazione di articolazioni, muscoli, relazioni posturali. La respirazione come centro del corpo e della ricerca, la forza di gravità come sostegno.

OBIETTIVI

- Migliorare consapevolezza e sensibilità del proprio corpo
- Espansione del repertorio dei movimenti
- Respirazione e consapevolezza
- Ridurre il dispendio di energie
- Ridurre il senso d'ansia e di tensione
- Migliorare l'efficacia delle azioni
- Ridurre lo stress emotivo e fisico.
- Tonicità muscolare
- Ascoltare il proprio corpo
- La voce strumento espressivo

DESTINATARI

Pazienti Psichiatrici avviati alla riabilitazione, previa indicazione del Medico della struttura che accerta l'abilità del soggetto al “Rilassamento muscolare”

CASA DI CURA SAN VALENTINO



ARTICOLAZIONE E DURATA

In base agli orari ed alla disponibilità della struttura e alle terapie dei degenti.

Vedi orario concordato con la struttura.

Due incontri settimanali di 60'

I gruppi di lavoro prevedono un numero massimo di 10 persone.

Per le attività saranno utilizzate musiche, schede, cd rom, libretti, materiale di facile consultazione.

METODOLOGIA e STRUMENTI

- rilassamento fisico, la forza di gravità ed il respiro
- riscaldamento muscolare attraverso esercizi a corpo libero
- respirazione controllata, diaframmatica, naturale.
- vibrazioni di suono, come agiscono sul nostro corpo
- risuonatori naturali: labbra, testa, corpo
- Esercizi a terra, allungamento della colonna, distensione.

RISORSE PROFESSIONALI

Dott. Riccardo Ballerini,

VERIFICA DEI RISULTATI DELL'INTERVENTO

Breve Periodo:

La partecipazione e Feedback

Medio Periodo

La partecipazione, l'ascolto, l'impegno ed il Feedback positivo

Lungo Periodo:

L'espressione dell' effettivo benessere ed un miglioramento psico-fisico, Feedback positivo