

# San Valentino

STRUTTURA RESIDENZIALE PSICHIATRICA

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

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 del gruppo. Esplorazione di articolazioni, muscoli, relazioni posturali. La respirazione come centro del corpo e della consapevolezza. Partendo dai fondamentali delle tecniche di rilassamento, dello yoga e della mindfulness.

### **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
- La voce strumento espressivo e distensivo

### **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.