

## Attività ludica con la Reflessologia Plantare affiancata alla Respirazione



Dovremmo chiedere ai bambini di insegnarci a **respirare**, proprio a loro che egregiamente muovono il **diaframma**, e che sono un fluire continuo di pensiero e azione. Fantastici!

Sarebbe molto bello permettere ai bambini di esplorare i loro **pie dini** e quelli dei compagni, un'altro modo di entrare in contatto con la corporeità e con il prossimo.

Tutto questo in modo giocoso, ad occhi chiusi, bendati, lasciandosi andare all'istinto, a quello che noi riflessologi ZU chiamiamo **TOCCO EMOZIONALE**.

Tra di loro, esplorando i loro piedini, proveranno nuove sensazioni e sapranno in modo naturale come toccare quelli del compagno, accompagnati da un sottofondo musicale.

Si scopriranno amici di chi gli stava un pò antipatico : "Chi l'avrebbe detto, sembrava così scontroso, ma quando mi ha toccato i piedi mi ha fatto stare tanto bene, non me lo aspettavo....in fondo non è antipatico".  
Massaggeranno la schiena del loro compagno, sempre ad occhi chiusi ( bendati sarà un'avventura fantastica, emozionante), tra le scapole, dove fin dalla tenera età si cominciano a gettare le prime delusioni, impareranno il nome delle ossa, i nomi delle dita.....

Potrebbe diventare un "nascondino" divertente, dove si allena la capacità di osservare .... " chi indossava la felpa tra i miei compagni? "

Rideranno tantissimo, saranno sorpresi, non sanno delle sensazioni che i piedi possono dare, e, finalmente, si rilasseranno, dopo una lunga giornata...

Poi, per cambiare gioco, 5 minuti di respirazione, fatta proprio bene, così bene che quando andranno a casa la insegneranno alla mamma e al papà che invece, ahimè, non la ricordavano così.

E poi, di nuovo, un'altra avventura con i piedini li aspetta.

Impostazione:

- movimento con musica a corpo libero, giochi, come si muovono gli animali
- intervalli con il tocco emozionale e la respirazione
- momenti di scambio: cosa hanno scoperto?

Aggiungo due informazioni doverose:

La Reflessologia plantare è una tecnica che, attraverso il tocco del piede, permette di portare, in modo riflesso, benessere a tutto l'organismo, senza controindicazioni.

Il metodo ZU, abbina alla manipolazione del piede la MEDICINA TRADIZIONALE CINESE (per il lavoro che viene

fatto a livello energetico attraverso i meridiani dell' agopuntura, e per le informazioni che il piede è in grado di dare secondo la chiave di lettura fornita dalla MTC) e la RESPIRAZIONE.

Soprattutto per gli adulti diventa fondamentale insegnarla : purtroppo è un dato di fatto, non respiriamo in modo adeguato.

A causa dei ritmi frenetici a cui siamo sottoposti, siamo spesso in apnea, qualsiasi sia la nostra attività : davanti al computer o durante lavori manuali, la tensione blocca il respiro con tutto ciò che ne consegue.

Il Tocco Emozionale è un tipo di approccio della Reflessologia Plantare metodo ZU, viene effettuato anche tra gli adulti in modo spontaneo, senza nessuna necessità di avere competenze specifiche in tale materia; evidenzia e stimola la sensibilità di ognuno di noi.

I bambini normalmente respirano già bene, tuttavia la inserisco nel contesto ludico per dare un cambio di ritmo alle attività, per renderla motivo di aggregazione con i genitori e per il caso in cui ci sia necessità di migliorarla.

In questo modo i bambini esplorano una parte di loro che normalmente non considerano, imparano a rispettare e curare i loro piedi e il prossimo,

alleno la capacità di adattamento, si sentono esploratori di un mondo a cui di solito nessuno presta attenzione.

Tutto questo con sottofondo musicale, permettendo alle note di regalare emozioni.

Materiale occorrente:

- Materassini, plaids, cuscino
- Computer per sottofondo musicale
- Per i bambini : abbigliamento comodo

Melissa Ranuzzi

- Chimico cosmetologo
- Reflessologa plantare metodo ZU .
- Docente autorizzata dallo ZU CENTER di Milano
- Collabora con ZU CENTER, Circolo Culturale Camminamente, Associazione danza sportiva LUNA LATINA