

DIARIO

## I ragazzi si raccontano

I nomi sono inventati...loro sono autentici.

### GRETA

#### **Mercoledì 8 aprile 2020**

Il lavoro che abbiamo svolto oggi era un'attività di rilassamento mediante i muscoli. Agire sulle tensioni muscolari e il respiro. Questo lavoro prevedeva l'utilizzo dei muscoli che si contraevano in modo da cercare delle tensioni e poi si rilasciavano.

In questi giorni sono molto triste, ma questo esercizio mi ha aiutato ad isolarmi e mi ha fatto capire che posso farcela anche da sola. Essendo anche un esercizio che avevamo già fatto in classe a scuola sono riuscita a svolgerlo meglio rispetto alla prima volta, concentrandomi sui miei muscoli.

Arrivata al respiro circolare ho percepito un cambiamento in me: mi sono sentita meno stanca, con più energie positive. Mi ha aiutato molto, anche perché avevo molte tensioni soprattutto alle spalle e agli occhi.

Mi è servito per rilassarmi e per farmi capire che non tutte le cose a cui penso sono veramente importanti, ci sono cose che dopo un po' posso lasciarle andare e non devo avere paura di sentire la loro mancanza. Al termine di questa lezione ho percepito una maggiore consapevolezza nel mio corpo.

#### **Mercoledì 15 aprile 2020**

Oggi abbiamo fatto un lavoro riguardante le sensazioni. Durante questa seduta ho avuto alcuni pensieri riguardanti le amicizie. Mi mancano le mie amiche di danza, mi manca ridere con loro, fare discorsi inutili per poi finire sempre con un abbraccio.

Ho pensato anche alle emozioni che sto provando in questo momento, visto che il mio papà si trova in ospedale e ho paura per lui. Ho bisogno del mio papà. Il titolo che darei al lavoro di oggi è: mancanza. Ho un bisogno disperato di tornare a danzare, anche i miei muscoli mi stanno supplicando di fare una sbarra. Non riesco a rilassarmi completamente perché ho tanti pensieri e sento il bisogno di correre per sfogarmi. L'unica volta che ho provato una sensazione di essere sollevata è stata quando mi sono appoggiata alla sedia.

Alla fine di questo lavoro ho pianto un pochino. Nel complesso mi ha fatto molto bene perché è stato come buttare fuori i pensieri negativi, come se li avessi detti a qualcuno. Mi sono sentita senza il peso sullo stomaco.

#### **Mercoledì 22 aprile 2020**

Oggi abbiamo fatto un lavoro muscolare anti-stress. L'esperienza è stata svolta a terra. Durante questo esercizio abbiamo cercato di sperimentare la vibrazione dei nostri muscoli che è una cosa che non si può controllare.

Durante il primo sollevamento della gamba, ho percepito il marmo però al termine del sollevamento mi sono sentita più sorretta; mi sentivo più presente. Nel secondo esercizio mi sono sentita vibrare la gamba, soprattutto quando ho sollevato i talloni.

Al termine della lezione di oggi mi sono sentita meno mente e più corpo. Nell'esercizio, mentre percepivo le vibrazioni, mi sono sentita viva. Questa attività mi ha aiutata a

capire che io non sono solo testa ma ho anche un corpo che posso utilizzare per andare avanti.

### **Mercoledì 29 aprile 2020**

Il lavoro che abbiamo svolto oggi riguardava le sensazioni. È il secondo esercizio sulle sensazioni e devo dire che rispetto alla prima volta mi sono sentita più consapevole di quello che stavo facendo.

Secondo me è molto importante rifare gli esercizi più di una volta perché così puoi utilizzarli in diverse situazioni. Sono riuscita a ridurre i pensieri che avevo concentrandomi sul mio corpo e le sensazioni che generava esso.

### **Mercoledì 12 maggio 2020**

Il lavoro di oggi era legato al respiro diaframmatico, che serve a gestire l'ansia.

Abbiamo svolto tre esercizi differenti: il primo consisteva nell'espandere la pancia e il petto per poi abbassarli, tutto questo ad occhi chiusi. Durante questa attività nel gonfiare mi sono sentita un palloncino mentre quando ho abbassato la pancia mi sono sentita leggera, però non ho mai perso la concezione del corpo. Mi sono sentita sempre presente ma con meno pensieri.

Il secondo esercizio consisteva nel tirare in dentro la pancia, respirare e poi svuotare. all'inizio mi sentivo tirare però nel rilascio mi sono sentita svuotata, non avevo più pensieri: c'ero solo io e il mio corpo. Mi sono un po' spaventata quando nel rilasciare ho sentito del calore espandersi nel corpo e anche questo calore mi è servito per rendermi conto che io sono qui e sono viva. Non ho bisogno di altro.

L'ultimo esercizio è stato svolto a terra, inizialmente ho dovuto capire come fare, una volta capito durante lo svolgimento mi sono sentita tirare all'inizio però poi nel finale mi sono sentita un respiro. Solo io e basta. Io, nella mia tranquillità e nella mia quiete.

## **IRENE**

### **Mercoledì 8 aprile 2020**

Oggi abbiamo sperimentato un lavoro di rilassamento, molto utile per la situazione che stiamo affrontando. Penso che il lavoro di questo tipo serva molto perché siamo adolescenti, di conseguenza abbiamo spesso momenti di crollo e molte volte il nostro cervello è offuscato da pensieri negativi che non lasciano spazio alla nostra positività. Attraverso questo lavoro di rilassamento mi sono ritrovata in un mondo del tutto diverso, dove preoccupazioni, pensieri negativi scompaiono e regna la libertà e la positività. Durante il lavoro il mio respiro è mutato: inizialmente era affaticato, poi è cambiato fino a diventare più profondo.

Il mio umore è cambiato: dallo stress causato dai pensieri negativi alla spensieratezza. Posso affermare di essere uscita da questa esperienza più sicura di me stessa e pronta a spargere la mia POSITIVITÀ!

*«Perché nell'ottimismo c'è magia. Nel pessimismo non c'è nulla».* - Abraham-Hicks.

Una citazione che può rappresentare la giornata di oggi è la seguente: *«Un pessimista vede solo il lato oscuro delle nuvole (che noi abbiamo sperimentato portando tutta la tensione negli occhi), e si deprime; un filosofo vede entrambi i lati e se ne infischia; un ottimista non vede neanche le nuvole... perché ci cammina su di esse».*

- Leonard Levinson.

### **Mercoledì 15 aprile 2020**

Il lavoro di oggi mi ha permesso di andare alla ricerca di emozioni/sensazioni.

Lavorare con le sensazioni significa andare a toccare il sistema nervoso che ci autoregola strategie di sopravvivenza.

Il percorso di oggi è stata un'alternanza di sensazioni, in quanto sono suscitate diverse emozioni, e non pensavo riuscissero ad emergere con questa esperienza.

Inizialmente attraverso il respiro sentivo agitazione e preoccupazione, perché sentivo il battito del cuore aumentare; successivamente quando sono stata accolta dalla sedia, con una postura adeguata, mi sono sentita più sicura e un accogliente calore ha pervaso il mio corpo. Questa sensazione è durata bene poco, perché al passo successivo, ovvero quando ho portato la mano destra sotto l'ascella sinistra e viceversa, la mia sicurezza ha iniziato a svanire, fino a diventare insicura e in cerca di aiuto, questo mi ha portato a pensieri negativi.

Nel complesso è stata una bella esperienza, che mi ha consentito di conoscere meglio il mio corpo e i suoi limiti. Inoltre, sto trovando un'idea efficace scrivere i nostri pensieri riguardo le varie esperienze, perché in questa maniera mi distraigo e penso al mio benessere!

*«Abbi cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere».*

### **Mercoledì 22 aprile 2020**

Oggi è stata una lezione differente dalle precedenti: ho svolto un lavoro muscolare, dove si cerca di sperimentare la vibrazione e la tensione dei muscoli, cercando di portarli oltre la nostra volontà. Un'attività molto utile, non solo per il nostro corpo, ma anche per alleviare lo stress.

Inizialmente ho sentito la tensione nei polpacci e mi sono sentita più presente, stabile a contatto con il pavimento. Successivamente ho cominciato ad avvertire delle vibrazioni e il contatto con il pavimento era sempre più piacevole.

Ho apprezzato le vibrazioni perché ho sentito lo stress andarsene, mentre nei polpacci di marmo percepivo tutta la tensione collocata in una zona.

Ho provato vibrazioni anche dopo aver svolto il lavoro, ma successivamente sono svanite. Infine, mi sono sentita leggera, presente e con meno stress.

### **Mercoledì 29 aprile 2020**

Il lavoro di oggi non ha previsto molto sforzo fisico, ma bensì è stato un lavoro di rilassamento che mi ha portato a scoprire me stessa e il mio corpo.

Ci è stato chiesto di sentire quale fosse la zona più piacevole e quella più "critica".

La zona in cui mi sono sentita a mio agio sono state le braccia perché le ho sentite libere, mentre la zona più "critica" è stata la zona lombare non sono riuscita a sentire il piacere in questa zona perché era disturbata da qualcos'altro. Infatti da questo momento ho cercato di prendermi più cura del mio corpo iniziando yoga e devo ammettere che i risultati si fanno sentire!

### **Mercoledì 12 maggio 2020**

Il lavoro di oggi si è basato sulla respirazione e abbiamo svolto tre esercizi che sono accomunati da uno stesso scopo sentirsi più liberi e leggeri.

1. Mi ha aiutato a regolare il mio respiro;
2. Mi ha aiutato a rendere più confortevole la zona lombare e quando espiravo mi sentivo più libera, inoltre finito l'esercizio ho sentito una vampata di calore;
3. Mi ha permesso di riuscire a coordinare i movimenti con il respiro e una volta trovato il ritmo e la coordinazione adatta il respiro era più piacevole.

## VITTORIA

### **Mercoledì 8 aprile 2020**

Oggi ho iniziato, assieme alla mia classe, le videolezioni di educazione fisica con la prof. Ranzetti. Abbiamo deciso di intraprendere un percorso di rilassamento e oggi iniziamo lavorando con i muscoli e con il respiro- Durante l'esercizio ho potuto sentire l'aumentare della tensione nei muscoli; mi sono dovuta concentrare prima sui piedi, poi sulle gambe e via così fino ad arrivare agli occhi. Focalizzandomi sui polpacci ho potuto sentire maggiormente la sedia sostenermi.

“Appreziate la differenza”, un bell'invito fatto dalla nostra 'guru'. Effettivamente durante il lavoro i muscoli diventavano sempre più tesi e il respiro sempre più corto, ma quando dovevo rilasciare la tensione, mi sentivo più libera, più leggera, come se mi stessi liberando di un peso. Quando al termine dell'esercizio mi sono dovuta riambientare all'interno della mia camera, mi sono soffermata su una foto che immortalava me e i miei genitori a Djerba, durante l'estate scorsa.

Mi sono quasi messa a piangere, pensando a quanto una situazione possa cambiare: il giorno prima ti lamenti della tua solita routine, mentre il giorno seguente (scombussolato da un maledetto virus) senti quasi la mancanza di quella vita monotona, che però si poteva definire VITA.

### **Mercoledì 15 aprile 2020**

Oggi ci siamo focalizzati sulla respirazione. Questa attività mi è piaciuta molto di più rispetto a quella della volta scorsa. Oggi sono riuscita a svuotare la mente, nessun pensiero mi ronzava nella testa.

Concentrandomi sull'inspirazione e sull'espiazione ho potuto anche esplorare il mio corpo e dimenticare tutto ciò che mi circondava in quel momento; era come se fossi in una bolla, una bolla accogliente che mi permetteva di stare in pace.

Mi sono sentita me stessa, libera da tutto ciò che mi teneva attaccata alla sedia; quando però ci siamo dovuti 'auto abbracciare' i pensieri hanno vinto e mi hanno riportato alla realtà. In quel momento ho sentito la mancanza dei miei AMICI, con cui potevo trascorrere le mattine di scuola e le sere dei weekend prima che scoppiasse questo caos. Questo grande trambusto mi sta facendo veramente capire cosa conta di più al mondo!

### **Mercoledì 22 aprile 2020**

Oggi abbiamo svolto degli esercizi più fisici rispetto a quelli delle altre volte: abbiamo lavorato con le gambe, in particolare con piedi e polpacci, e abbiamo seguito il movimento col respiro. Durante gli esercizi ho sentito i muscoli indurirsi, quasi come il marmo, ma quando mi sono rialzata e mi sono messa in posizione eretta ho sentito i piedi più appoggiati al pavimento, come se fossero più presenti, e ho avvertito un forte formicolio ai polpacci (continuavo a tremare). Inizialmente mi sono spaventata, ma poi la professoressa ha spiegato che quel tremolio era del tutto normale, perché dovuto alla tensione.

Quello di oggi è stato un esercizio particolare, perché oltre ad aver utilizzato maggiormente il mio corpo, mi sono anche rilassata, riuscendo a cacciare dalla mente stress e ansia.

### **Mercoledì 29 aprile 2020**

Oggi ci siamo dedicati nuovamente all'esplorazione delle nostre sensazioni tramite la respirazione (un po' come nel secondo giorno), però è stato più bello, forse perché non era la prima volta che provavo a staccare la spina, ad allontanarmi dai miei pensieri. Mi sono sentita in ARMONIA con me stessa!

Ed è proprio per questo che preferisco quando dobbiamo lavorare più con il respiro che con la muscolatura, perché mi sento leggera, come se niente e nessuno possa rovinarmi quel piccolo momento di pace, dove posso non pensare, dove posso non preoccuparmi, ma soprattutto dove posso dedicarmi a me. Penso che sia proprio questo l'obiettivo della nostra professoressa: pensare a noi stessi in questo periodo di trambusto, nel quale non possiamo incontrare i nostri amici e passare con loro i tempi migliori della nostra gioventù.

### **Mercoledì 12 maggio 2020**

Purtroppo siamo arrivati al termine del nostro percorso. "Ultima fermata"!

Mi mancherà questa mezz'ora alla settimana di relax. Per concludere in bellezza, oggi ci siamo dedicati alla gestione dell'ansia tramite il respiro, ma soprattutto tramite un muscolo che separa il torace dall'addome: il DIAFRAMMA. Nei primi esercizi ci siamo focalizzati sul muscolo in sé e sui suoi movimenti; devo ammettere che inizialmente sentivo molta tensione, ma col procedere del lavoro questa tensione si è trasformata in calore. La professoressa ha però affermato che era del tutto normale, anzi significava che l'esercizio era stato svolto correttamente.

Ciò che ho preferito è stata l'ultima parte dell'allenamento: ci siamo dovuti stendere a terra e coordinare respirazione e movimento del diaframma con i muscoli delle braccia. Abbiamo avviato un circuito col quale ho potuto avvertire meglio il lavoro del muscolo toracico; Non ho mai prestato così tanta attenzione al diaframma prima d'ora e scoprire di poter scaricare l'ansia e la tensione grazie anche a questo muscolo mi ha colpita!

Questo percorso mi è piaciuto molto, ma soprattutto mi ha insegnato molto (e non è una cosa da sottovalutare)!

## **BEATRICE**

### **Mercoledì 8 aprile 2020**

Oggi è stata la prima lezione. Ero molto emozionata di rivedere i miei amici anche in questa materia. Poi sono stata anche molto felice di fare esercizi sul controllo del respiro e sulla gestione dell'ansia, che già una volta avevamo provato in classe. A differenza di quella volta, oggi ero da sola, in camera mia e ho potuto concentrarmi meglio su me stessa, sui miei pensieri, sul mio respiro. Mi è piaciuto molto come esercizio e penso che sia stato molto utile.

### **Mercoledì 15 aprile 2020**

La lezione è stata molto interessante, si concentrava sulle emozioni. Ripensandoci attentamente, sono riuscita anche a dare un titolo: "un viaggio nelle emozioni". A inizio lezione ero un po' tesa, continuavo a pensare a questioni scolastiche e non, poi man mano la lezione proseguiva, sono riuscita a disconnettere i pensieri e a concentrarmi sul respiro. Durante questo viaggio sono riuscita anche a provare protezione e sicurezza per alcuni esercizi che abbiamo svolto. Protezione quando ci ha fatto assumere la posizione di scudo e ci ha fatto concentrare su di noi, sulla respirazione. Sicurezza perché, dal momento in cui ero sola, nessuno poteva vedermi o mettermi in soggezione. Mi è piaciuta davvero molto come esperienza, spero di rifarla il più presto possibile!

### **Mercoledì 22 aprile 2020**

Oggi abbiamo svolto una lezione basata sui muscoli e come li sentivamo dopo un esercizio, se ci sembravano "di marmo" oppure se li sentivamo vibrare. Inizialmente non sapevo come mi sarei sentita dopo l'esercizio, ma ora devo dire che il risultato è stato ottimo. Nel primo esercizio, mi sentivo i muscoli di marmo, ed era una sensazione strana, come se non potessi lasciare i miei dubbi, le mie paure neanche per un secondo.

Poi dal secondo esercizio in avanti, sentivo i muscoli vibrare, mi sentivo più leggera, come se finalmente potevo liberare la testa dai pensieri negativi. Alla fine di tutti gli esercizi, mi sono sentita di nuovo connessa con il mondo e come se fossi rinata.

### **Mercoledì 29 aprile 2020**

Oggi abbiamo praticato un lavoro sul respiro, su come controllarlo, stando anche in apnea. Dovevamo portare la consapevolezza in varie parti del corpo, per riuscire a gestire le brutte sensazioni come l'ansia. Dovevamo capire quale era la parte scomoda del nostro corpo e quella comoda e, infine, concentrarsi su quelle. Un lavoro diverso dal solito, ma molto utile e mi è piaciuto molto. Mi sono sentita anche più sicura perché alla fine sono riuscita a controllare l'ansia, i miei pensieri e il respiro, tutte parti di me che non sapevo di potere riuscire a controllare, a dominarle.

### **Mercoledì 12 maggio 2020**

Oggi ho imparato a respirare utilizzando il diaframma. Avevo sempre sottovalutato questo muscolo ritenendolo meno importante. Invece, dopo aver fatto vari esercizi su come sentirlo e imparare a usarlo mi sono sentita molto meglio. A fine esercizio ho sentito del calore provenire da lì, simbolo che avevo lavorato correttamente. Per la prima volta abbiamo lavorato tenendo le telecamere accese e questo mi è piaciuto di più, poiché era come se fossimo tutti insieme di nuovo.

Queste lezioni sono state una più interessante dell'altra, sono stata contenta di aver lavorato in gruppo e di avere sempre accesso la telecamera, poiché prima non pensavo fosse così importante, invece, ho capito che con la telecamera accesa ci si sente meno soli e più connessi: mi è piaciuto davvero tanto.

## **REBECCA**

### **Mercoledì 8 aprile 2020**

Quest'esercizio mi ha dato un senso di innata tranquillità.

Oggi ero molto tesa a causa del recupero di informatica e della verifica di biologia. Tra i problemi familiari e le video lezioni mi sento spesso tesa e non riesco sempre a dormire, grazie a questo esercizio mi sono finalmente sentita calma e in pace.

### **Mercoledì 15 aprile 2020**

Questa volta non mi sono per niente sentita rilassata, non avevo più la mente concentrata sui movimenti da fare, la mente era libera. Ho avuto il tempo di pensare a cose che avrei preferito lasciar andare, ho pensato ai miei nonni, alla mia famiglia e ai miei amici e questi pensieri mi hanno un po' allontanata dal lavoro e mi ha fatta concentrare.

### **Mercoledì 22 aprile 2020**

Durante quasi tutti gli esercizi tremavano, ma per me non è stata una bella sensazione perché sentivo di non avere il controllo del mio corpo e dei miei movimenti; la sensazione migliore era quando riappoggiavo entrambi i piedi a terra e li sentivo aderire al suolo, solo allora mi sentivo bene e al sicuro, perché ritornavo ad avere il controllo.

### **Mercoledì 29 aprile 2020**

L'esercizio di oggi è finalmente riuscito a calmarmi, sentire il pavimento sotto i piedi, la sedia che mi sostiene mi ha fatto sentire al sicuro. Mi sono sentita calma e tranquilla, come se il resto del mondo non esistesse e ci fossimo solo io e la sedia. Ma l'esercizio di respirazione, non sono riuscita a farlo, non so per quale motivo, ma ogni volta che non respiro normalmente vado in panico. Quando devo stare in apnea, oppure respirare in un determinato modo e con un determinato tempo, vado completamente in panico e mi blocco, bloccando anche il respiro, quindi la paura aumenta.



Per questo non sono riuscita a completare l'esercizio. Ancora adesso tremo e non mi sono ancora calmata.

### **Mercoledì 12 maggio 2020**

Durante il secondo esercizio, alla fine ho sentito una vampata di calore.

Il terzo esercizio è stato un po' più complicato perché non sono una persona molto coordinata, ma quando ho trovato il giusto ritmo tra braccia e respiro, è stato super rilassante e mi ha svuotato la mente, credo che lo riproverò a fare anche da sola.

## **ALESSANDRO**

### **Mercoledì 8 aprile 2020**

Oggi sono riuscito a rilassarmi nonostante la verifica di biologia che ci sarà tra qualche ora. Prima di effettuare il metodo per sciogliere i muscoli ero teso, non riuscivo a stare fermo.

Quando mi sono collegato alla videochiamata ho iniziato a sentire la voce dei miei compagni e sembravano felici, non apparivano preoccupati, questo forse mi ha un po' rallegrato. Alla fine dell'esperienza il mio umore era cambiato. Forse grazie al silenzio che c'era nella stanza sono riuscito a chiudere gli occhi e a concentrarmi di più sulle parole della professoressa questo mi ha aiutato non solo a rilassare i muscoli, ma per quella mezz'ora non ho pensato a niente, era come se nella mia mente ci fosse il vuoto.

Quando ho aperto gli occhi mi sentivo libero, avevo tolto dal mio corpo lo stress, la stanchezza, la paura. Appena la professoressa ha chiesto di guardare qualcosa che ci riportava nella stanza il mio sguardo si è portato sulla foto di me e mio fratello allo stadio di calcio, una foto che non smetto mai di guardare perché mi trasmette felicità.

### **Mercoledì 15 aprile 2020**

Seconda lezione e nuovo esercizio, meno rilassante del precedente, forse a causa dei pensieri non riuscivo a concentrarmi sulle parole, avevo un po' di confusione dentro di me e questo magari non mi ha permesso di svolgere in maniera corretta l'esercizio.

### **Mercoledì 22 aprile 2020**

Durante i vari esercizi non ho mai sentito il marmo, ma qualche vibrazione verso gli ultimi esercizi, quando sentivo la tensione nei polpacci iniziavo a sciogliere le gambe, cosa che ho imparato a calcio. Comunque mi sentivo bene e l'ho capito dalle respirazioni che facevo alla fine perché non ero affaticato.

### **Mercoledì 29 aprile 2020**

In questi esercizi ho sentito molta tensione quando portavo verso l'alto le gambe e durante le respirazioni in apnea sentivo che non stavo lavorando in maniera corretta, ho fatto fatica nei movimenti e nella respirazione.

### **Mercoledì 12 maggio 2020**

Ultima lezione dove nel 1° esercizio mi sono accorto dopo che mentre respiravo non pensavo a niente e la mia mente era vuota perché ero concentrato sul movimento della pancia e del petto. Nel 2° esercizio ho sentito qualcosa di più che nel 1° esercizio, infatti dopo aver spinto in dentro il diaframma e respirato ho sentito un calore in quella zona; nell'ultimo esercizio non ho sentito niente all'inizio, poi dopo un paio di volte che riprovavo, verso la fine, sentivo qualcosa vicino al diaframma.

## ALBERTO

### **Mercoledì 8 aprile 2020**

Prima che iniziasse il lavoro avevo un leggero mal di testa era abbastanza fastidioso, piano piano che si contenevano i muscoli aumentava il mal di testa ma nel momento di rilassare diminuiva, poi quando abbiamo teso tutti i muscoli e poi rilassato mi è passato, non me lo aspettavo.

Un'altra cosa che ho notato è che avevo l'affanno: sentivo il respiro e anche il cuore battere, ma ho sentito che passava, fino a non sentirlo più: era un senso di libertà e spensieratezza.

È servito molto perché per 15 minuti non ho pensato ad altro che me stesso.

### **Mercoledì 15 aprile 2020**

Oggi, a differenza della scorsa volta, i pensieri non mi abbandonavano, forse sarà anche per il periodo, però quando chiedeva di ispirare e sentire l'aria fresca che entrava, mi venivano in mente le scalate della domenica mattina che faccio con mio nonno, dove l'aria è fresca e pulita; la sensazione era simile e per tutto il tempo non ho smesso di pensare a chi mi manca.

È stato bello perché mi ha fatto capire l'importanza di incontrarsi e trascorrere tempo insieme ridere, scherzare cosa che nell'ultimo periodo non avviene. Tutto quello che ci veniva chiesto di fare lo associavo a un ricordo. Mi è piaciuto molto è stato commovente e liberatorio.

### **Mercoledì 22 aprile 2020**

Oggi a differenza delle altre volte la mia testa era concentrata su quello che faceva, non vagava per i ricordi facendo scordare quello che stavo facendo.

Per via degli esercizi non ho sentito né il marmo né le vibrazioni, verso la fine qualche vibrazione, forse questo perché mi sto allenando in questi giorni, e ci vuole più tempo per far lavorare il mio corpo.

### **Mercoledì 29 aprile 2020**

Oggi la testa continuava a portarmi a ricordi piacevoli e, allo stesso tempo, questi bei ricordi mi mettevano tristezza perché ho pensato a quanto tempo stiamo "perdendo" in questo periodo. Il lavoro di oggi mi ha fatto arrabbiare: ricordare le risate con gli amici, le passeggiate con la fidanzata, le giornate passate dai nonni, allenarsi, sentirsi sgridare dal mister, son tutte cose che mancano e che fanno venir rabbia sapere che è stato tolto tutto, siamo privi della libertà, la cosa che ci rende liberi, che ci rende persone, siamo stati abbandonati a noi stessi e questo mi fa arrabbiare.

Trovo comunque il lavoro molto interessante, cioè l'alternare i pensieri al lavoro fisico, mi ha fatto capire quando la testa è concentrata su un lavoro e quando facilmente si distrae e ti rende vulnerabile.

### **Mercoledì 12 maggio 2020**

Anche oggi come altre volte il lavoro che la prof.ssa Ranzetti ci ha proposto era basato più sulla concentrazione di quello che facevamo, piuttosto che essere basato sui pensieri, mi è piaciuto molto quando ci ha fatto provare a sentire il nostro respiro facendoci mettere una mano sulla pancia e una sul petto, sentendo il movimento ondulatorio, ho trovato molto interessante il lavoro sulla respirazione, perché man mano che si svolgevano gli esercizi più si aveva un senso di liberazione, ci si sentiva più leggeri, come se avessimo appena imparato a respirare meglio.

Ho trovato queste lezioni molto interessanti, perché mi hanno fatto capire come il mio corpo reagisce negli esercizi. Quando gli esercizi non richiedevano concentrazione i pensieri prendevano il sopravvento, non sempre era piacevole perché ricordare gli



amici, parenti in quarantena ha fatto venire molta nostalgia, però ti dà anche forza perché pensi: “torneremo tutti più forti di prima”. Il rancore e la nostalgia in questi esercizi si sono trasformati in motivazione.

---

**Invia i materiali al 375 568 2170**

Per ricevere **consulenza psicologica** contatta il **375 568 2171**

Per **informazioni** scrivi una email a [oasi@ilcalabrone.org](mailto:oasi@ilcalabrone.org)

**Collegati a OASI [giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi](http://giornaledibrescia.it/rubriche/progetto-oasi)**

