

CORSO: TITOLO

"IL TONO MUSCOLARE TESSUTO DELLE EMOZIONI"

Descrizione del corso

Introduzione

Nessuno di noi pensa al tono muscolare se non quando siamo molto tesi , o " ci fa male la cervicale"! Il tono muscolare non è solo la condizione che ci permette di mantenere la postura eretta e di muoverci nella quotidianità della nostra vita , ma è anche la condizione che ci permette di entrare in "contatto" con cose e persone trasmettendo attraverso il nostro tocco un messaggio perlopiù involontario.

Se abbraccio un amico e sono felice di rivederlo dopo molto tempo è probabile che il tono muscolare del mio corpo sia rilassato e vibrante, e nel contatto dell'abbraccio l' amico percepirà questo piacere ; se saluto una persona che non ho piacere di rivedere , che mi crea agitazione o preoccupazione è probabile che , seppur involontariamente, il tono muscolare del mio braccio , della mia mano , o forse dell'intero corpo sia rigido , contratto , e nel contatto l'altro lo percepirà. Tutto ciò ci parla di un legame tra tono muscolare ed emozioni.

Questi elementi sono di fondamentale importanza nelle relazioni in generale, tanto più nella relazione tra neonato e caregiver nella quale prevale la comunicazione corporea, di "contatto" . Madre e figlio avviano un "dialogo tonico " (Wallon) che pervade e struttura l'evoluzione della relazione .Avere consapevolezza del proprio stato emotivo e del proprio tono muscolare risulta fondamentale sia quando ci si occupa di bambini sia quando si insegna e si pratica il massaggio.

Obiettivi:

Focalizzare l'attenzione sul tono muscolare , attraverso affondi teorici ma anche affondi esperienziali , per assumere maggiore consapevolezza delle potenzialità di comunicazione nelle relazioni e nella pratica di insegnamento del massaggio infantile.

Capitano Letizia : sono insegnante e socia AIMI dal 2010. Nasco professionalmente come educatrice e poi coordinatrice , ruoli che ho svolto prevalentemente in strutture comunitarie lavorando con i minori. Attualmente svolgo la supervisione pedagogica ad equipe educative in ambito residenziale e progetto e conduco percorsi di sostegno alla genitorialità e all'autonomia. Sono anche psicomotricista e in questi anni ho svolto progetti di educazione psicomotoria nelle scuole dell'infanzia e nella scuola primaria : Come insegnante di Massaggio Infantile AIMI ho organizzato e condotto corsi a gruppi di genitori presso Asili Nido e Consultori privati nella zona in cui risiedo. Nel 2019 mi sono laureata in psicologia per completare la mia formazione. Nella mia esperienza di vita e di

lavoro cerco di fare sintesi delle conoscenze acquisite e soprattutto di unire MENTE e CORPO , EMOZIONI, PENSIERO e MOVIMENTO ,ricordandomi di come siano strettamente connessi e di come queste dimensioni si influenzino costantemente tra loro anche e soprattutto quando noi non ne siamo consapevoli.

Programma e contenuti del corso

- **Presentazioni/rompighiaccio**
- **Funzione evolutiva del tono muscolare**
- **Funzione relazionale del tono muscolare**
- **Pausa**
- **Esercitazione sul tono : consapevolezza di sè**
- **Il tono muscolare come mediatore della/nella relazione**
- **Il tono nella relazione mamma-bambino e nel massaggio infantile**
- **Conclusioni e saluti**

Totale N° ore 3

Metodologie utilizzate per la conduzione del corso:

presentazione ppt - utilizzo video - esercitazioni pratiche - confronto attivo

Dispense o materiali previsti per i corsisti:

condivisione ppt - link video - bibliografia