

# Semi di Capriola

N°1, estate 2021

## ROTOLARE



*Alla fine di un sentiero districato nel bosco eccoci ai piedi di un vasto prato in collina, una sensazione di apertura, di libertà e la grande voglia di scalare la collina per guardare il paesaggio dall'alto e per... rotolare! Rotolare giù dalla collina! Che enorme piacere sensoriale!*

## IDEE DI ATTIVITÀ PER ROTOLARE CON I BAMBINI

### Per i più piccoli

Sdraiate il piccolo al suolo, su una coperta. Offritegli uno spazio piano, solido, senza pericoli e con pochi stimoli (uno o due oggetti bastano). Permettetegli di esplorare sia la posizione sulla schiena sia quella sulla pancia, quest'ultima per tempi brevi e accompagnato. Man mano che il piccolo inizia a girarsi da solo, potete stimolarlo scuotendo un piccolo sonaglio, muovendolo seguendo la traiettoria di movimento e permettendogli poi di afferrarlo ed esplorarlo.

Durante i momenti del cambio pannolino preferite i movimenti di rotazione sul fianco invece di sollevare il bacino.



### Piani inclinati

Un asse di legno o un materasso leggermente rialzato da un lato e... si rotola giù! Con un gruppo di bambini prevedete più postazioni, simili o diverse, così da evitare le lunghe attese. E perché non provare a rotolare giù dalle gambe di un adulto? Usate il vostro corpo per giocare con i bimbi, le emozioni condivise aumentano il piacere del gioco!

## Nella natura

- In molti parchi ci sono delle piccole discese erbose. Dopo una prima ricognizione per verificare l'assenza di pericoli, proponete al bambino di rotolare giù! Quando ci sono più bambini delimitate lo spazio per rotolare da quello per risalire, per esempio con delle corde, dei foulard o dei vestiti.
- Sedetevi assieme sull'erba, sdraiatevi a guardare le nuvole nel cielo o i rami degli alberi. Offrite al piccolo il vostro corpo come palestra e piano inclinato per rotolare.



## Gioco libero sul tappeto

Cubetti, macchinine, pupazzi, ecc., tutto può essere giocato stando per terra, stimolando così anche il rotolare. Siate d'esempio, sdraiatevi accanto ai bambini. Questo vi permetterà anche di guardarli negli occhi stando alla loro altezza.

## La coperta

- Fate sdraiare il bambino su un lato della coperta, sollevate con calma gli angoli dello stesso lato facendo così rotolare il piccolo.
- Aiutate il bambino ad arrotolarsi in una coperta e a srotolarsi... "cucù!"



## PERCHÉ ROTOLARE È COSÌ BELLO E IMPORTANTE?

Avete mai provato a rotolare giù dalle colline, dalle dune di sabbia o da un pendio innevato? Rotolare, fare le capriole, ci riporta a un vissuto corporeo profondo e arcaico. Pensiamo ai movimenti che un feto compie quando è nell'utero. Già dai primissimi stadi embrionali vi è un rotolamento, susseguito poi da una serie di movimenti tra cui capriole e flessioni-estensioni.

Il rotolare è anche la prima forma di spostamento di tutto il corpo nello spazio che un piccolo compie da solo. Inizialmente si ritrova un po' per caso sdraiato sulla pancia, imparerà poi a ritornare sulla schiena. Il bambino cercherà di riprodurre questi movimenti perché prova delle sensazioni piacevoli.

Il rotolare è un movimento che coinvolge tutto il corpo, stimola la propriocezione e la percezione tattile dei limiti corporei che aiutano il piccolo a sentirsi intero. Il rotolare permette al bambino di iniziare a esplorare l'ambiente, cambiare volontariamente il suo campo visivo e il campo d'azione, stimolare il sistema visivo e il sistema vestibolare.

Rotolare getta quindi le basi per lo sviluppo dell'equilibrio, del controllo posturale e motorio, dello schema corporeo, della voglia di esplorare ed esplorarsi. E se in tutto questo esplorare e rotolare dovessero scapparci qualche morbido abbraccio, sorriso affettuoso o parola gioiosa? Ancora meglio! L'esplorazione motoria assumerà un timbro non solo emotivo legato alle sensazioni corporee, ma anche affettivo legato alla relazione, alla cura che viene dedicata al piccolo e al piacere condiviso.

Ritornare a rotolare ci fa sentire nuovamente interi, un tutt'uno, proprio perché il corpo intero è coinvolto, stimolato, attivato così come avevamo vissuto da piccoli. Questo movimento, apparentemente semplice ma molto arricchente, può aiutare ad abbassare le tensioni corporee ed emotive, può aiutare ad abbandonare il proprio peso e a concedersi dei momenti di pausa.

Rotolare velocemente e rotolare lentamente, due azioni così simili ma così diverse nel vissuto corporeo. Provare per credere! E allora... rotoliamo a tutte le età!



## SONO ADULTO... POSSO?

Quale legge proibisce a una persona adulta di rotolare? Perché privarsi di questo piacere quando l'abbiamo a portata di mano? Rotolare al parco in compagnia è sicuramente più facile che rotolare da soli e forse è ancora più semplice rotolare se si sta giocando con dei bambini.

Abbiamo visto che rotolare può aiutare a far diminuire le tensioni corporee ed emotive. Provate quindi a ritagliarvi dei brevi momenti, in casa, sul tappeto o su una coperta. Sdraiatevi, chiudete gli occhi, ascoltate il vostro respiro e piano piano giratevi sul fianco, con calma, proseguendo la rotazione fino a giungere sulla pancia. Rimanete. Ascoltate il respiro. Ritornate con calma sulla schiena. Ascoltate i contatti del vostro corpo con il suolo. Giratevi, rigiratevi, rotolate, fermatevi. Esplorate.

*Semi di Capriola* s'inserisce nel progetto "Capriola – Movimento nei nidi dell'infanzia" del Programma d'azione cantonale "Promozione della salute" dell'Ufficio del medico cantonale, sostenuto da Promozione Salute Svizzera.