

LABORATORIO GIOCA YOGA
Colori ed Emozioni: di che colore sei?

“IL GIOCO DEL PITTORE”

Dopo la fase del **cerchio**, quale momento di condivisione iniziale



segue la **pratica**, con momenti di consapevolezza per imparare a conoscere il respiro;



inizia la fase di riscaldamento, il **gioco** di oggi, che serve ad entrare in una dimensione radicalmente diversa rispetto a tutto ciò che si è fatto sino a quel momento.

Essendo un gruppo di lavoro avanzato vengono inseriti sia la **visualizzazione** dei colori, sia l'ascolto delle **emozioni** legate all'uso di tali colori. Il movimento è libero, i bambini si muovono a ritmo di musica.

Il gioco del pittore

Docente: *Se vuoi sentir correre nel corpo la vita,
che è un bel vivo calore,
vieni a fare il gioco del "Pittore":*

*col tuo pensiero puoi immaginare
una stanzetta tutta a te d' intorno;
poi pensa di aver due bei pennelli,
uno per mano, destra e sinistra,
e poi restare nella tua stanzetta:*

lì senti quel tuo mondo piccolino

*pronto per diventare del colore
da te oggi più amato fra gli altri;
i tuoi pennelli son di quel colore ...
e allora mentre danzi una tua danza
dipingi – dal soffitto fino a terra
e poi da terra fino al soffitto –
tutto di blu, o di verde, o rosa pesca ...
l' amato tuo mondo piccolino!*



*Mentre avanti vai a pitturare,
il tuo colore senti che t' inebria
e fa diventar grande quel tuo mondo
che prima era tutto piccolino!*

*Su e giù, giù e su van forti i tuoi pennelli:
pavimento, soffitto e le pareti
son tutti del colore che oggi ami:*



*cosa provi nel cuore
fra tutto quel colore?
Siediti ad ascoltare
cosa dice il tuo cuore ...*

*Quando il mondo in cui vivi
dipingerai col colore del cuore
sempre ritroverai
il caldo dell'amore!*



Segue la fase della **creatività**, uso del *disegno libero* per far emergere un vissuto legato agli esercizi precedenti, *mandala* da colorare;



- Infine la **condivisione finale**, attività di coesione del gruppo: oggi, esercizi per sciogliere i muscoli e respirazione ritmata insieme.



FONTE: Le attività fanno riferimento al testo di Lorena Pajalunga, *Giocayoga un'antica disciplina per crescere sani e felici divertendosi*, Ed. Il Punto D'Incontro

Emozioni legate all'esperienza vissuta verbalizzate dai bambini (anni 4)

Fai parlare il tuo cuore ...

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato l'**azzurro**. Mi è piaciuto di più pitturare le pareti.
La stanza tutta **azzurra** era bella.
Il mio cuore stava bene.

Damiano

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato il **rosso**.

Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto.
La stanza tutta **rossa** era bella.
Il mio cuore stava bene.

Martina C.

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato l'**azzurro**, perché mi piace questo colore.
Mi è piaciuto di più pitturare il pavimento perché stavo in ginocchio.
La stanza tutta **azzurra** era bella ... però un pochino era brutta, a terra mancava un pochino di pavimento.
Il mio cuore era contento.

Seby

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato l'**arancione** perché mi piace questo colore.
Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto .. era bello pitturarlo.
La stanza tutta **arancione** era bella.
Il mio cuore stava bene.

Pietro

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato il **giallo** perché mi piace.
Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto e le pareti.
La stanza tutta **gialla** era mia ed era bella.
Il mio cuore si sentiva buono.

Federico

Mi è piaciuto il gioco del pittore perché abbiamo pitturato.
Il colore oggi da me più amato è stato il **viola** perché mi piace tanto questo colore.
Mi è piaciuto di più dipingere ... tutto, pavimento, pareti, soffitto.
Il mio cuore mi diceva che era tutto bello, bellissimo!!!
Mi sentivo calma, felice, e pure fresca come una piuma.

Cristina

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato l'**arancione** perché era il colore più brillante di tutti.
Mi è piaciuto di più pitturare le pareti perché danno un buon colore.
La stanza tutta **arancione** era bella.
Il mio cuore era felice.

Ninella

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato il **rosa** perché mi piace.
Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché era alto.
La stanza tutta **rosa** era bella.
Il mio cuore stava bene, ero felice.

Asia

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato il **rosa** perché volevo dipingere il tetto, il soffitto di rosa.

Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché l'ho pitturato più piccolo.
La stanza tutta **rosa** era bella.
E anch'io mi sentivo bella.

Martina F.

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato l' **arancione** perché mi piace.

Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché è alto.
La stanza tutta **arancione** era bella.

Il mio cuore stava bene.

Daniel

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato **rosa** perché mi piace.

Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché era sopra.
La stanza tutta **rosa** era bella.
Il mio cuore stava bene.

Miriam

Mi è piaciuto il gioco del pittore perché stavo pitturando.
Il colore oggi da me più amato è stato il **rosa** perché mi piace di più.
Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché era alto e dovevo stare sulle punte.

La stanza tutta **rosa** è diventata bella.

Il mio cuore stava bene.

Floriana

Mi è piaciuto il gioco del pittore perché era divertente.
Il colore oggi da me più amato è stato il **blu** perché mi piace di più.

Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché è alto.
La stanza tutta **blu** era bella.

Il mio cuore stava bene, ero felice.

Alfio

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato il **rosa** perché mi piace.
Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché ero alto sul tetto.

La stanza tutta **rosa** era bella.

Il mio cuore stava bene, io ero emozionato.

Orazio

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato il **verde** perché mi piace il colore.
Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché era alto.

La stanza tutta **verde** era bella.

Il mio cuore stava bene.

Alessio

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato il **rosa** perché mi piace.
Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché mi mettevo sulle punte.
La stanza tutta **rosa** era bella.
Il mio cuore era felice.

Eleonora C.

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato il **rosa** perché mi piace.
La stanza tutta **rosa** era bella.
Il mio cuore stava bene.

Eleonora L'.

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato il **rosso**
perché l'ho detto alla mia mamma che la volevo rossa
e lo zio ha il pennello e la pittura.
Mi è piaciuto di più pitturare il soffitto perché è alto.
La stanza tutta **rossa** era bellissima.
Il mio cuore era contento.

Maria Chiara

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato
è stato il **nero**
perché ho pensato ai Barbapapà,
a Barbabarba.
Mi è piaciuto di più
pitturare il soffitto perché era alto.
La stanza tutta **nera** era bella.
Il mio cuore era felice.

Davide

Mi è piaciuto il gioco del pittore
perché mi piaceva pitturare.
Il colore oggi da me più amato
è stato il **rosso** perché mi piace il rosso.
Mi è piaciuto di più
pitturare il soffitto perché mi piaceva
pitturarlo col lampadario.
La stanza tutta **rossa** era bella.
Il mio cuore era felice.

Michele

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato
è stato il **viola**
perché è il mio colore preferito.
Mi è piaciuto di più
pitturare il pavimento
perché mi abbassavo a terra.
La stanza tutta **viola** era bella.
Il mio cuore stava bene.

Matilde

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato
è stato il **rosa** perché mi piace.
La stanza tutta **rosa** era bella.
Il mio cuore stava bene.

Agata

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato è stato l' **arancione**
perché così la camera diventava più bella.
Mi è piaciuto di più
pitturare il pavimento
perché era grande grande.
La stanza tutta **arancione** era bella.
Il mio cuore stava bene.

Luciano

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato
è stato il **rosa** perché mi piace.
Non lo so
cosa mi è piaciuto colorare di più.
Non lo so
come era la stanza tutta **rosa**.

Carmen

Mi è piaciuto il gioco del pittore.
Il colore oggi da me più amato
è stato il **rosso**
perché la volevo di quel colore.
Mi è piaciuto di più pitturare le pareti.
La stanza tutta **rossa** era bella.
Il mio cuore stava bene.

Daniele