

# AUTOSEGNALAZIONE OSSEA

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®  
www.alivearts.org



indiindividuale



1 ora



lavoro corporeo



outdoors / indoors

## OBIETTIVO

- GESTIONE DEL SÉ
- Sviluppare la connessione corpo-mente, la consapevolezza di sé e la definizione di sé.
- Supportare una presenza calmante e radicante nel corpo e una mente lucida.
- Sviluppare il senso cinestetico.

## PREPARAZIONE

È importante che tu ti senta a tuo agio con l'autocontatto e sia aperto ad esplorare il tuo corpo attraverso il tocco guidato. Se l'esperienza è spiacevole, per favore fermati. Questo esercizio può essere praticato all'interno o all'esterno, in piedi, seduti o sdraiati su una superficie comoda. Lavati le mani prima e dopo l'esercizio. Guarda un'immagine dello scheletro per farti un'idea delle ossa del tuo corpo.



## MATERIALI

- quaderno, diario, matita, penne.
- opzione: semplice immagine anatomica dello scheletro

## INTRODUZIONE

Gli esercizi di autocontatto guidato sono radicati sia nella Medicina Orientale che nelle pratiche basate sulla somatica. Stai creando un contatto che porta all'autoconsapevolezza delle proprie ossa. Le ossa sono le strutture più solide e definite del corpo. Mentre auto signalerete la vostra struttura scheletrica scoprirete parti del corpo in cui è più facile localizzare le ossa rispetto ad altre. Qualunque sia il tuo tipo di corpo ci sarà una parte di esso in cui potrai connetterti con una parte ossea.

## FASI

1. Inizia a metterti in una posizione comoda, seduto o sdraiato, e con il tuo occhio interno immaginativo cerca di farti un'idea della forma del tuo scheletro. Su un foglio di carta crea un rapido schizzo di ciò di cui sei consapevole.
2. Strofini le tue mani insieme come se le stessi lavando per portare un po' di calore nei tuoi palmi e nelle tue dita.
3. Con una mano gioca a scoprire le forme delle ossa delle dita dell'altra mano come esercizio. Il contatto deve essere abbastanza fermo e preciso.
4. Lascia che le tue dita esplorino le ossa e scoprendo i loro contorni. Comincia a segnalare le ossa del viso, facendo attenzione a lavorare solo sui contorni ossei del viso, specialmente intorno agli occhi.
5. lascia libere le tue dita di esplorare per conoscere il paesaggio osseo, tenendo gli occhi chiusi e conoscendo con il tatto.
6. Come primo passo si raccomanda di scegliere una parte in cui si può avere facile accesso alle ossa del corpo piuttosto che alla carne. Per esempio iniziare con la testa e il viso, per poi scendere lungo il corpo: spalle, braccia, mani, costole e piedi.
7. Una volta che hai completato il ricalco delle ossa in una parte del corpo, chiudi gli occhi e prova a ricostruire mentalmente la forma e i contorni delle ossa. In che modo questo differisce dall'immagine originale della tua forma?
8. Per chiudere, crea un altro schizzo di ciò che vedi, senti ora.

AUTOSEGNALAZIONE



## RIFLESSIONE

- Quali cambiamenti hai notato nel tuo corpo e nei tuoi disegni prima e dopo l'esercizio?
- Quale parte del corpo ha chiesto di essere tracciata?
- Come pensi che questo esercizio possa contribuire alla costruzione della resilienza?

## COMMENTI

Variazione: Puoi scegliere di lavorare su una o poche aree diverse ogni volta invece di tracciare l'intero corpo.