

# PRESSIONE D'ESSENZA

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



3 ore



outdoors



Lavoro individuale sul corpo

## OBIETTIVO

- AUTOGESTIONE
- Ravviva la connessione corpo-mente,
- Regola il sistema nervoso, con effetto radicante e calmante
- Risveglia l'energia, la circolazione e il flusso in modo dolce e rilassato.

## MATERIALI

- tappetino
- coperta
- cuscini

## PREPARAZIONE

Si pratica all'interno o all'esterno, in piedi, seduti o sdraiati su una superficie comoda e di supporto.

Lavarsi le mani prima e dopo l'esercizio.

## \* INTRODUZIONE

\* Questo è un esercizio manuale e tattile basato sulla compressione dei muscoli del corpo. È importante prendersi il proprio tempo, avere un contatto rilassato con il respiro in contatto con se stessi. Il modo in cui avviene il contatto dovrebbe sempre essere piacevole. Nessuna parte di questo esercizio dovrebbe causare alcun disagio. Si può determinare la quantità di pressione usata in modo da rendere questa un'esperienza confortevole e nutriente.

\* Poiché alcune parti del corpo hanno più carne di altre, adattare il tipo di pressione ad ogni parte del corpo.

# 3 FASI

1. Trova una posizione comoda, in piedi, seduta o sdraiata. Metti una mano sulla pancia e una sul petto. Fai 3 respiri per portare la tua attenzione su te stesso. Nota come ti senti ora.

2. Strofini le tue mani insieme per creare un po' di calore nei tuoi palmi. Il contatto delle mani dovrebbe essere morbido ma fermo e con le dita aperte.

3. Inizia con una mano, stringendo la mano opposta, il braccio, la spalla e il lato del collo, facendo attenzione a non perdere nessuna zona del braccio. Ripetere sull'altro braccio.

4. Stringi delicatamente i muscoli della nuca fino alla testa. Sul cuoio capelluto regola la pressione usando la punta delle dita. Sul viso usa i polpastrelli per stimolare la pelle e premi sulle ossa in modo delicato.

5. Continua a premere lungo il corpo: la parte superiore delle spalle, le costole, la pancia, il bacino, le gambe e i piedi. Per la schiena premere delicatamente o strofinare la schiena nel terreno o usare un albero o un muro per ottenere una stimolazione.

6. Quando hai finito, prenditi un momento di calma, creando una nuova immagine corporea, notando come ti senti e cosa è cambiato.

## RIFLESSIONE

- Nota come ti sentivi prima e dopo l'esercizio.
- C'è qualche parte del tuo corpo a cui vorresti tornare, che ha bisogno di un po' più di attenzione? Se è così, prenditi qualche minuto per tornare a quella parte.
- In che modo questa attività contribuisce alla costruzione della tua resilienza?

## COMMENTI

Puoi fare solo un auto-massaggio di 5 minuti e già questo migliorerà la tua energia o rilasserà la tensione dal tuo corpo.

Esplora i diversi modi per usare questo tipo di tocco focalizzato.

! ! !  
PRESSIONE D'ESSENZA  
! ! !

