

ALLENARE I LEGAMI

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



individuale



30 min



indoors



Lavoro corporeo

OBIETTIVO

- AUTOGESTIONE
- Rilascia la tensione dai muscoli, dalle articolazioni e dai legamenti.
- Energizza e stimola delicatamente il corpo.
- Supporta la connettività, la fluidità e la mobilità in tutto il corpo.

INTRODUZIONE

Conosciuto anche come "Corn Flakes Shake". Si riferisce all'immagine di scuotere una scatola di cereali da colazione per sbloccarsi. Per sbloccarsi attraverso una vibrazione, uno scuotimento o un movimento di rimbalzo. Questo tipo di pratica è stato usato nel corso della storia e può essere trovato in alcune pratiche di Chi kung.



MATERIALI

Abbigliamento comodo per muoversi

PREPARAZIONE

Si pratica al chiuso o all'aperto su una superficie piana. Il bel tempo e l'ambiente dovrebbero essere utili per l'esercizio.

3 FASI

1. Stare in piedi comodamente, con i piedi paralleli e alla larghezza delle spalle, le ginocchia leggermente piegate. Ammorbidire le caviglie, le ginocchia e le anche come ci si stesse sedendo, abbassando il centro di gravità, anche la parte bassa della schiena è lunga e rilassata. Immaginare un leggero filo dorato che si estende verso l'alto dalla testa. Il corpo dovrebbe sentirsi più leggero e radicato, la spina dorsale leggermente allungata.

2. Fare 3 respiri profondi, inspirando ed espirando dal proprio centro. Iniziare un leggero rimbalzo delle ginocchia, inizialmente con il peso equamente diviso su entrambe le gambe per 3-5 minuti. Sentire tutti i tessuti molli dei propri organi della pancia, del torso e delle spalle che vengono mossi. Giocare con la dinamica del rimbalzo intensificando o rallentando il ritmo e la forza. Poi giocare a spostare il peso da una gamba all'altra.

3. Iniziare a passare allo scuotimento in modo che il corpo si muova leggermente più da un lato all'altro piuttosto che su e giù. Scuotere mani, braccia, spalle, costole, pancia e fianchi, gambe e piedi e poi tutto il corpo per circa 5 minuti.

4. Giocare con tutte le variazioni di rimbalzo e scuotimento in un modo da sentire le tensioni sciogliersi, fino a sentirsi soddisfatti per 10-15 minuti.

5. Prendersi qualche minuto per rallentare e arrivare all'immobilità. Si potrebbe diventare consapevoli di un movimento interiore che vibra ancora nel corpo. Notare le proprie sensazioni. Se c'è un punto del corpo che non si sente stimolato dal rimbalzo o dallo scuotimento, prendersi qualche minuto per mettere le mani in contatto con quell'area. Far arrivare il respiro a quella zona, stringere la zona con i palmi delle mani e poi far rimbalzare/scuotere tutto il corpo per qualche minuto, notando cosa è cambiato. Si può ripetere questa sezione finale alcune volte se necessario per altre parti del corpo. Una volta in quiete, fare 3 respiri profondi per finire.

RIFLESSIONE

- Cosa senti nuovo o cambiato nel tuo corpo ora?
- Un rimbalzo più morbido o più energico porterà a una diversa risposta nel corpo, quale è stata la tua scelta e come ti ha influenzato?
- Come pensi che questa pratica possa contribuire a costruire la resilienza?

COMMENTI

Fai attenzione a regolare il ritmo con cui stai lavorando in modo che l'esercizio sia gestibile e non scomodo. Una volta trovato un buon ritmo che non sia stancante, il rimbalzo/scuotimento può essere praticato per un massimo di 20 minuti.

Le varianti includono l'aggiunta della voce, espirazioni morbide con un suono delicato o suoni più definiti influenzati dalla vibrazione del corpo.

! ! !
ALLENTARE I LEGAMI!
! ! !

