

AUTO CURA (COORIE)

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



Individuale



1 ora



autocura



natura / indoors

OBIETTIVO

- GESTIONE DEL SÉ
- Connessione creativa con se stessi, la natura e l'ambiente
- Ravvivare l'ascolto, la percezione e la consapevolezza del corpo
- Seguire ciò che si sente affermando e BENE

MATERIALI

- (Opzione) quaderno e penna

PREPARAZIONE

Scegli un posto sicuro - al chiuso o all'aperto nella natura - dove puoi lasciare andare le preoccupazioni esterne

INTRODUZIONE

Coorie - pronunciato Kuri o Koo-ree - è l'arte scozzese di trarre comfort, benessere ed energia dal paesaggio o dai dintorni.

Trova il tuo "posto sicuro" e prenditi del tempo per impegnarti in modo creativo con l'ambiente circostante, compresi gli elementi naturali, l'architettura e altri oggetti. Approfondisci la tua connessione e la tua relazione con l'ambiente seguendo la tua intuizione e ciò che ti ispira.

3 FASI

1. L'invito è quello di praticare attività piccole, tranquille e lente che ti aiutino ad impegnarti con ciò che ti circonda in un modo che ti faccia sentire felice, rilassato e bene in te stesso.
2. Usa i tuoi sensi per aiutarti a diventare più in contatto e presente nel tuo ambiente. Gioca con il modo in cui interagisci attraverso la vista, il suono, l'odore, il tatto, il gusto e il movimento.
3. Trova piacere e divertimento in qualsiasi cosa tu faccia. Nota come ti senti in relazione a ciò che hai scelto di fare.
4. Lascia che le attività avvengano con la sensazione di avere tempo e spazio per seguire ciò che ti fa sentire bene e di lascia andare ciò che non ti serve.
5. Prenditi del tempo per lasciare andare il controllo mentale e scoprire quale ritmo unico, flusso, connessione o riposo è nutriente per te.
6. Resta sempre rispettoso di te stesso e dell'ambiente, muovendoti e connettendoti in modi che siano sicuri e consapevoli.
7. (opzionale) Prenditi gli ultimi 15 minuti per fare un diario e scrivere una risposta al tuo processo con almeno una risorsa che hai ottenuto da questa esperienza, annotando tutto ciò per cui ti senti grato.

RIFLESSIONE

Osserva come ti senti prima o dopo l'esercizio:

- Quale nutrimento hai tratto?
- Quali risorse hai scoperto da questa attività che ti possono sostenere nella vita quotidiana?
- Sei riuscito a soddisfare i tuoi bisogni con l'attività?

COMMENTI

Questo esercizio può essere praticato in qualsiasi momento. Sviluppate una pratica regolare al mattino o alla sera per permettere al vostro corpo di connettersi con il proprio ritmo. Segui la tua intuizione e il tuo cuore.

Come pratica regolare questa attività permette il riequilibrio del sistema nervoso tornando al proprio ritmo, lasciando andare la mente che pianifica/fa e permettendo ai ritmi naturali più profondi e al gioco del corpo di svolgersi.

AUTO CURA (COORIE)!!!

