

CSONT- KÖVETÉS

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



egyéni



1 óra



testgyakorlat



szabadtéri/beltéri

CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- A test-szellem kapcsolatának fejlesztése, tudatosság és önmeghatározás erősítése.
- Nyugodt és kiegyensúlyozott jelenlét a testünkben és letisztult elme.
- A mozgással kapcsolatos (kinesztetikus) érzékeink fejlesztése.

ELŐKÉSZÜLETEK

Fontos, hogy komfortosan érezd magad testi érintkezéssel és nyitott légy arra, hogy egy vezetett folyamaton keresztül felfedezd saját tested. Ha kényelmetlen neked ez a folyamat, akkor bármikor abbahagyhatod.

Ez a gyakorlat elvégezhető bent vagy szabadban, álló, ülő vagy fekvő testhelyzetben. Javasolt a kézmosás a gyakorlat előtt és után, hogy tiszta kézzel nyúljunk egymáshoz.

Amennyiben rendelkezésre áll, nézd meg az anatómiai rajzot a csontvázról, hogy legyen elképzelésed arról, pontosan milyen csontok is alkotják a testünket.

ESZKÖZÖK

- jegyzetfüzet, napló, tollak, ceruzák
- egyszerű anatómiai rajz az emberi csontvázról (opcionális)

BEVEZETÉS

A vezetett/irányított érintés-technikák gyökereit mind a keleti gyógyászatban, mind pedig a szomatikus testtudatnövelő gyakorlatokban megtaláljuk.

Érintésen keresztül tudatosságot juttatunk a csontokba. A csontok testünk legszilárdabb és legtisztább szerkezetei. Ahogy nyomon követjük a csontvázunkat, felfedezhetjük, hogy a testünk bizonyos részeiben könnyebben tudjuk meghatározni a csontok helyét, mint más területeken.

Figyelembe véve és tiszteletben tartva, hogy más-más tesffelépítéssel rendelkezünk, mindenképp találunk legalább egy olyan testrészt, amelynél könnyen ki tudjuk tapintani a csontunkat.

LÉPÉSEK

1. Helyezkedj el egy számodra kényelmes testhelyzetben, akár ülve vagy fekve. A belső látásoddal próbáld meg elképzelni a csontvázad formáját. Az alapján, ahogy most elképzelted, készíts egy gyors vázlatot a füzetedbe a csontvázadról.

2. Dörzsöld össze a tenyereidet, mintha kezet mosnál, hogy felmelegítsd a kezed és ujjaidat.

3. Az egyik kezeddal fedezd fel játékosan a másik kezeden lévő ujjcsontok formáját. Az érintésed legyen határozott és precíz.

4. Engedd az ujjaidat felfedező körútra, keresgélj csontokat a tested különböző részein, tapogasd le a kontúrjaikat.. Kezdd az arccsonttal, ügyelve arra, hogy kizárólag a csontos részekkel dolgozzunk, különösen a szem körüli területtel.

5. Most próbáld becsukni a szemed. Ha kényelmes engedd az ujjaidnak, hogy kalandos felfedező túrát tegyenek a bőröd alatt megbúvó csontos tájakon.

6. Első lépésként ajánlott olyan testtájékot választani, ahol könnyen tapinthatók a csontok. Például a fej, arc területe, majd innen lefelé haladva a testen: a vállak, karok, kezek, bordák és lábfejek csontjai.

7. Miután végeztél egy testtájék lekövetésével, csukd be a szemed és próbáld meghatározni a csontjaid formáját és kontúrját. Vajon miben különbözik ez az eredetileg készített vázlatodtól?

8. Zárásként, készíts egy másik rajzot arról, amit most látsz és érzel a gyakorlat elvégzését követően.

CSONT-KÖVETÉS



KIÉRTÉKELÉS:

- Milyen változásokat vettél észre a testedben és a rajzaidon a gyakorlat kezdetén és végén?
- Melyik testrészeid hívtak? Melyeket követted szívesen nyomon? még egy kis figyelmet annak a területnek.
- Mit gondolsz, hogy támogat ez a gyakorlat az ellenállóképesség erősítésében és a kiégés-megelőzésben?

MEGJEGYZÉSEK:

Egy lehetséges változat: a teljes test lekövetése helyett, választhatsz csupán egy vagy néhány testtájékot, amikor végzed ezt a gyakorlatot.