

WEI-QI

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



Numărul de
participanți
1-30



Bodywork



Indoor



15-30
minute



SCOP

LIMITE FIZICE ȘI CONȘTIENTIZAREA CORPULUI

- Revigorează circulația sângelui
- Susține sistemul imunitar
- Energizează întregul corp

MATERIALE

- nimic

PREGĂTIRE

Pregătiți un mediu curat, în interior sau în aer liber, cu o circulație bună a aerului. Facilitatorul să îi sfătuiască pe participanți să se îmbrace așa ca să acopere pielea brațelor, umerilor, gâtului, capului, pieptului, coastelor, sub pelvis, picioarelor și tălpilor în timpul activității de lucru cu corpul.

* Participanți trebuie informați în avans, că dacă simt amețeală, trebuie să se așeze și trebuie să se odihnească, să bea puțină apă și să continue doar când se simt din nou în stare.

INTRO

* Wei Qi cunoscut sub numele de Qi defensiv, potrivit medicinei chineze circulă chiar sub piele și acționează ca un strat de protecție, o energie, care susține sistemul imunitar al corpului.

PASI

1. Pentru a stimula acest Wei Qi, facilitatorul invită participanții să găsească o poziție confortabilă în picioare, cu suficient spațiu în jurul lor pentru a mișca liber brațele, verificând că picioarele lor sunt poziționate la lățimea umerilor, greutatea corpului lor este distribuită uniform între partea din față și partea din spate, între picioare și în afara picioarelor și că acordă o atenție egală spre relaxare dar și susținerea corpului din partea de sus, ceea ce va permite o aliniere naturală în corp.

2. Apoi participanții sunt invitați să-și scuture corpul, să se întindă și să se relaxeze, astfel încât să se simtă confortabil în picioare și să elibereze orice tensiune ascunsă, efectuând câteva respirații profunde. Genunchii și șoldurile sunt relaxate/moi. Apoi palmele sunt aduse împreună și se freacă mâinile până când palmele se simt calde.

3. Începeți să vă frecați pielea rapid și ușor pe un braț mână, urmând contururile brațului, apoi repetați pe celălalt braț și continuați treptat, energic pe tot corpul și pe toată suprafața pielii. Pentru partea spatelui, puteți folosi un partener sau un perete, podeaua sau chiar un copac.

4. După aceea, reveniți la poziția inițială în picioare și, dacă vă simțiți confortabil, închideți ochii și observați cum vă simțiți.

5. Adunați-vă într-un cerc pentru a împărtăși în stil „popcorn” (ordine aleatorie) impresiile și apoi reflectați asupra experienței oferite de activitate.



REFLECȚIE

Ce modificări ai observat în starea ta de la începutul și până la sfârșitul exercițiului?
Cum crezi că această activitate poate contribui la dezvoltarea rezilienței?

OBSERVAȚII

Această activitate acționează ca o formă de întărire a rezistenței fizice (sănătății) pentru întregul corp, susținând sistemul imunitar care poate fi epuizat în perioadele de stres sau de burnout.

În termeni occidentali, această activitate stimulează toate capilarele mici din sânge, aducând căldură și circulație la suprafața corpului.

Exercițiul poate fi folosit pentru a te înviora la începutul zilei sau după o pauză sau pentru a schimba dinamica în grupuri.

WEI-QI

