

Esercizi Somatici # 3

Contatto con la terra e centratura (ottimo se potessi farlo una volta al giorno)!!!!

Per iniziare, mettiti in posizione eretta, e SENTI i piedi per terra.

SENTI il modo in cui i tuoi piedi entrano in contatto con il suolo, come si appoggiano.

Nota l'elasticità o la rigidità delle gambe. Con i piedi ben piantati oscilla lentamente le caviglie, prima da un lato e poi dall'altro, poi avanti e poi indietro. Con morbidezza.

Questi lievi movimenti, queste oscillazioni, ti aiuteranno a localizzare il tuo centro di gravità, in teoria dovresti sentirlo nella zona pelvica superiore. Prenditi un po' di tempo per questi lievi movimenti. Qua la chiave è l'ASCOLTO.

Se vuoi, puoi mettere le mani sulla parte inferiore della pancia e percepire il tuo centro di gravità. Può essere utile continuare ad ondeggiare dolcemente mentre lo fai.