

Esercizi Somatici # 8

Forza e presenza

Eccoci qua, ti presento un'altra pratica che ha lo scopo di aiutarci a sentire il nostro radicamento, la nostra presenza, ma non solo, ci aiuta a ri-trovare quell'impulso al movimento.

Questo è importante perché quando c'è un'emozione bloccata, a volte, spesso, c'è anche un'energia bloccata e quell'energia bloccata può essere rimasta cristallizzato all'interno di un "movimento non fatto, un qualcosa di non detto".

Iniziamo la pratica questa volta stando in piedi e percependo, sentendo bene l'appoggio dei nostri piedi sul pavimento.

Prestiamo attenzione al nostro peso e a come spinge sul terreno. Ora, lentamente, iniziamo, molto lentamente a spingere verso terra solo con la punta del piede destro, contraendo un po' la muscolatura della gamba; teniamo la contrazione qualche secondo e rilasciamo.

Ripetiamo questa attività diverse volte, poi passiamo a fare la stessa cosa col piede sinistro.

Notiamo che quando spingiamo con la punta, il tallone tende ad alzarsi un po'; questo va bene.

Ora alterniamola spinta della punta del piede destro che teniamo per qualche secondo, con la spinta della punta del piede sinistro.

Se prestate attenzione, potrete sentire il movimento fino alle anche. Questo è perfetto.

Pratica questo per una decina almeno di movimenti.

Ora ci permettiamo di "aumentare" un po' di più l'intensità del movimento che parte dai piedi; e possiamo anche sollevare un po' il piede sempre facendo attenzione che l'impulso parta dal piede.

Ora inizia ad ascoltare le tue braccia e permetti a lievi movimenti di emergere; lentamente, senti da dove vogliono nascere e assecondali. Forse le braccia vogliono ondeggiare nell'aria, forse si muovono a ritmo con i piedi come se volessero camminare, forse vogliono allungarsi in alto fino al cielo.

Muoviti con consapevolezza fino a che per te è sufficiente e poi rallenta, fermati e porta l'attenzione all'intero corpo. Respira. Senti la tua centratura, il collegamento alla terra.

Ora immagina che ci sia un filo invisibile nella parte superiore della tua testa, che ti collega verso il cielo, così da sentire la terra sotto i piedi, ed il cielo sopra di te. Permettiti di stare qualche minuto con questo.

Inoltre, sii consapevole delle sensazioni nel tuo petto e vedi se c'è un senso di apertura o espansione, forse anche qualcosa che ti identifichi con gioia.