

Pratica 1 by VoArte

Punto d'incontro con il corpo (Empatia)

Durata: 20 minuti

Consapevolezza del corpo, nello spazio, nel tempo e con gli altri che lo circondano. Incontrare se stessi e la natura del proprio stato in questo momento. Identificare la respirazione come il primo movimento del corpo.

Fasi

- 1) posiziona i piedi paralleli, allineati con la distanza tra i fianchi e trova il punto di equilibrio, chiudi gli occhi e lascia cadere le braccia lungo il corpo
- 2) Concentrati sulla sommità della testa mentre il corpo ritrova la verticalità
- 3) Pensa al corpo, alle ossa, ai muscoli, alle vene... e senti il terreno
- 4) Sii delicatamente consapevole del tuo respiro
- 5) Usa le ginocchia come facilitatori del passaggio dell'energia attraverso il corpo
- 6) Con la connessione al corpo, apri gli occhi e guarda il gruppo

strumenti necessari per l'attività: spazio confortevole

altri commenti: prenditi del tempo per completare il passaggio 3, intraprendendo un viaggio menzionando ciascuna parte del corpo