Una mini-lezione di

Consapevolezza Attraverso il Movimento®

Mobilità di bacino e costole

Per cominciare, camminate un po' e sentite se sollevate con più facilità il piede sinistro o il piede destro.
Ora sedetevi sul bordo anteriore di una sedia, con i piedi appoggiati a terra.
1)Sollevate l'ischio destro dalla sedia, e poi riposate. Ripetete il movimento più volte.
(Se avete difficoltà a sentire l'ischio, cercatelo con la mano: si tratta della parte ossea del bacino su normalmente cui stiamo seduti).
Mentre sollevate l'ischio destro, ascoltate come il peso del corpo si sposta sull'ischio sinistro.

RIPOSO

2)Riprendete a sollevare l'ischio destro dalla sedia, e contemporaneamente sollevate il tallone destro. Solo il tallone del piede destro, non tutta la pianta del piede. Non stringete i denti.
Potete chiudere gli occhi e osservare la forma di tutta la colonna, da coccige all'atlante, in movimento.

3)Ora mentre sollevate l'ischio destro dalla sedia, lasciate il tallone destro a terra, e questa volta sollevate il tallone sinistro. Qual è la differenza nel movimento? Dove sentite la differenza?
Potete sentire che la parte alta del tronco, le costole e le spalle si muovono diversamente nel la prima (punto 2) e nella seconda variante (punto 3)?

RIPOSO

4)Ora, qualche volta, sollevate contemporaneamente l'ischio destro, il tallone sinistro e l'avampiede destro (lasciate a terra solo il tallone destro, il resto del piede si solleva).
(É importante che il movimento sia chiaro; quindi, potete ridurre l'ampiezza del movimento, la velocità, ed evitare lo sforzo. Come potete scoprire se vi state sforzando? Quando c'è sforzo, di solito la respirazione si interrompe ad un certo punto, oppure è irregolare. Se il movimento è invece ben coordinato ed integrato e agito senza sforzo, la respirazione non è disturbata dal movimento)

RIPOSO
5)Ora sollevate più volte contemporaneamente l'ischio destro e il tallone destro, come avete fatto all'inizio. È più facile ora? Sentite se il movimento è diventato più leggero e facile.

RIPOSO
Alzatevi in piedi, camminate un poco e comparate le sensazioni a sinistra e a destra. Sollevate più facilmente il piede destro o il piede sinistro? E' diverso dall'inizio della lezione?
(Se sentite una differenza, anche piccola, tra i due lati, o nel vostro modo di camminare, significa che la vostra organizzazione del movimento è cambiata)

*Ripetete tutti i movimenti dall'altro lato, e poi alla fine osservate come camminate, e come i piedi si sollevano dal pavimento, il vostro equilibrio.

Grazie della vostra attenzione! A presto!

Mini lezioni - 2023