**Introduzione**

Salve, sono Andrea Olsen; è un piacere per me condividere con voi queste sette sezioni di esplorazione di movimento, sviluppate con la mia collega Caryn McHose.

*Essere in relazione* è un tema del nostro tempo: relazione con il corpo, con il luogo, con la comunità globale.

I sette brevi video che seguono offrono delle risorse per facilitare la consapevolezza corporea, ripristinando il flusso vitale che è insito ed innato in ciascuno.

Questi video sono destinati a chiunque sia curioso di vivere in maniera più consapevole.

Due sono i principi ispiratori di questo lavoro.

Il primo è: il corpo è la terra; le nostre ossa, il nostro respiro e il nostro sangue sono i minerali, l’aria e l’acqua all’interno di noi.

Quando arriviamo in un posto nuovo, in soli pochi giorni il 70% del nostro corpo che è acqua, diventa la stessa acqua del luogo dove al momento si abita. Le uova, il latte, le verdure del posto che mangiamo *informano* di sé i nostri muscoli e le nostre ossa.

Gli essere umani sono natura, non separati da essa ma parte integrante.

Il secondo concetto è che la danza – e il movimento – sono essenziali per fare esperienza di questa interconnessione fra essere umano e natura. Anziché essere superficiale, accessorio, o estraneo, il movimento è essenziale all’esperienza stessa dell’*essere* umano in questo tempo. Il corpo ha un’intelligenza intrinseca sviluppatasi in oltre 3 bilioni di anni di evoluzione, fin dall’origine della prima cellula. Perciò invece di cercare di controllare il corpo e il luogo dove abitiamo, sviluppiamo delle pratiche di ascolto profondo.

Esploriamo questi concetti a livello esperienziale:

nel Giorno 1 iniziamo con i nostri piedi, ci orientiamo attraverso il peso e lo spazio e facciamo pratica dell’arrivare. Nel Giorno 2 riscopriamo il senso della fluidità; nel Giorno 3 esploriamo il respiro e la voce. Nel Giorno 4 riscopriamo la verticalità, e nel Giorno 5, studiamo il processo di percezione ricordando come l’orientamento e la percezione stessa supportino ogni movimento che facciamo. Nel Giorno 6 concentriamo l’attenzione su come equilibrare il sistema nervoso. E infine nel Giorno 7 applichiamo tutte queste risorse per abbandonarci al senso del mistero, all’incertezza e alle sfide del quotidiano in maniera più consapevole, con più spontaneità e gioia.

Queste sette serie di esplorazioni di movimento possono essere fatte una alla volta, o tutte di fila in un’ora di pratica. Le indicazioni verbali sono suggerimenti e non comandi. Segui ciò che cattura la tua immaginazione, trovando un percorso personale verso la consapevolezza corporea. Ciò di cui hai bisogno è uno spazio dove poterti muovere in una situazione di privacy per poter focalizzare la concentrazione, un tappetino di yoga o una superficie pulita, e vestiti comodi. Potrebbe esserti utile un quaderno per scrivere le tue riflessioni durante questo processo. Puoi lavorare da solo o con un gruppo.

Iniziamo insieme questo percorso.