Giorno 1

**Orientarsi e arrivare**

*A volte sprechiamo il nostro tempo distratti dall’’arrivare’ in un posto nuovo, anziché essere consapevoli di sé stessi in quel luogo. Come possiamo fare pratica del senso dell’orientamento e del senso dell’arrivare?*

Inizia in piedi:

* Saluta la tua più ‘vecchia amica’, la gravità. Come percepisci la sensazione del peso del tuo corpo?
* Muovi la testa fuori dall’asse e nota i piccoli spostamenti che si riflettono nei tuoi piedi.
* Cammina e accogli il suolo con i tuoi piedi. Lascia che la terra ti tocchi.
* Ora muoviti attivando di più i piedi. Consenti ai piedi di guidarti nello spazio. Cosa cambia ora quando ti muovi?
* Porta l’attenzione al palmo delle tue mani e ricevi le ‘notizie dall’universo’ attraverso la loro pelle.
* Immagina di avere una coda a tua scelta che cresca dal tuo coccige: la coda di un dinosauro, di una salamandra o di un barboncino. Nota come la tua coda immaginaria allunghi la tua spina dorsale nello spazio.
* Estendi la sommità della testa verso il cielo. Scuoti e elimina ogni tensione dalla tua spina dorsale mentre allunghi la testa e la coda.
* Muovi la testa vigorosamente; porta la tua attenzione alla parte interna dell’orecchio e visualizza le ‘piccole pietre’ (otoliti) sospese in un fluido che ti danno informazioni sull’equilibro. Immagina di avere lunghi orecchini pendenti che amplificano la direzionalità verso il basso. Accelera e decelera i tuoi movimenti e nota la differenza.
* Porta l’attenzione ai tuoi occhi. Fai una pausa e attiva la visione periferica. Immagina che gli occhi siano finestre che ricevono il mondo. Ora sperimenta una messa a fuoco più diretta con uno sguardo attivo. Lascia che gli occhi ti guidino nello spazio.
* Esplora ora per tuo conto, portando l’attenzione su mani e piedi, testa e coda, orecchio interno e occhi. Sono queste le parti del sistema tonico (posturale) – del ‘sistema gravitazionale’ nel tuo corpo – che ti localizzano in loco.
* E ora allungati comodamente a terra sulla schiena e rilascia il peso verso il suolo. Cosa potresti lasciare andare che ti impedisce un contatto pieno con la terra? Crea un legame intimo con la gravità.
* A volte l’abbandonarsi al pavimento da una sensazione di crollo. Se questa sensazione va bene per te, rotola sulla pancia e rilascia il peso verso questa superficie vulnerabile. Riposati. Stai tanto quanto ti serve, fino a che non senti un impulso spontaneo a muoverti nuovamente.
* Quando sei pronto, danza la tua danza, orientando la tua attenzione al peso e stimolando il ‘sistema gravitazionale’ del tuo corpo, rispondendo alla domanda “dove sono?”.
* Lascia che il tuo corpo ti dica cosa vuole. Sa esattamente di cosa ha bisogno in ogni momento – riposo, recupero, movimento – e tu puoi percepirlo se ti prendi il tempo per ascoltare. Sintonizzati verso l’interno, anziché verso l’esterno.

*A volte devi immergerti in te stesso, in profondità, per trovare una voce autentica – e per poter fare il prossimo passo.*