Giorno 2

**Riscopriamo il senso della fluidità**

*Noi esseri umani siamo fatti principalmente di acqua, riflettendo così la nostra eredità oceanica. Come nutriamo la nostra recettività e permeabilità, superando la rigidità?*

Sdraiati comodamente sul pavimento con gli occhi chiusi:

* Usa il ‘teatro della tua immaginazione’. Visualizza il tuo corpo come un gigantesco palloncino d’acqua.
* Inizia a far rotolare il palloncino come se versassi il suo contenuto fluido. Dissolvi le giunture ossee e le parti di te che senti rigide. A volte è utile muoversi lentamente, sentendo il senso di continuità fra tutti i tessuti.
* Ora immagina di essere trasportato da un contesto fluido, da un’onda dell’oceano o dalla corrente di un fiume che muove il volume del tuo corpo dall’esterno – spingendo e facendo rotolare la tua pelle attraverso lo spazio.
* Ora muoviti dalla pelle stessa – una membrana mutabile. Consenti al tuo corpo di cambiare forma attraverso il suo contenitore che è la pelle.
* Esplora il corpo fluido per tuo conto: dalla pelle verso la profondità interna, dalla pelle alla profondità esterna. A questo punto cos’è che il corpo immagina?
* Fai una pausa, avverti il senso di fluidità quando sei fermo.

***Rotolare i tre volumi del corpo.***

* Inizia con la testa, rotolando la sfera del cranio sul pavimento. Osserva come devi muovere tutto il tuo corpo per far si che le varie superfici della testa tocchino il suolo.
* Rotola il ‘cestino’ delle costole. Ci sono più di 200 articolazioni fra le tue costole, elastiche e resilienti. Consenti al torace di toccare e essere toccato dal suolo.
* Rotola la ‘ciotola’ del bacino. Senti la sua rotondità. Esplora la circonferenza del tuo bacino, mentre ricevi le impressioni e le informazioni dal suolo.
* Ora, rotala i tre volumi del corpo allo stesso tempo come se fossi un tronco di un albero, o come un bambino che rotola giù per una collina – muovi il corpo nel suo insieme intorno ad un asse.
* Riposati.
* Inizia a rotolare dalla testa, creando una spirale e un movimento sequenziale che attraversa la spina dorsale.
* Inizia ora dal coccige, nota come la spirale si inverte. In che modo questo cambia la tua esperienza?
* Fermati e ritorna alla consapevolezza della multi-direzionalità del corpo fluido.
* Quando vuoi, mantenendo gli occhi chiusi, rotolando arriva in posizione seduta. Versa in basso il contenuto del bacino, poi delle costole, e per ultimo della testa. Riesci a mantenere un senso di fluidità nella verticalità?
* Lentamente apri gli occhi. Vedi o immagina una persona seduta davanti a te. Mantieni la percezione dell’acqua all’interno del tuo corpo fluido mentre guardi e ti relazioni con l’altro.
* Danza la tua danza. La fluidità fa parte di ogni stile di movimento. Ogni volta che ti protendi nello spazio è un allungamento e in maniera fluida tutte le parti del tuo corpo allungandosi si collegano attraverso le fasce del tessuto connettivo. Se muovi una parte, un’altra risponde. Percorri in maniera fluida la ‘tessitura’ della tua struttura.

*Ogni qualità e caratteristica presente nell’acqua la ritroviamo in noi. I nostri corpi lo ricordano.*