Giorno 4

**Riscoperta della verticalità**

*L’allineamento è relazione non posizione. Come possiamo incoraggiare mobilità e stabilità nel movimento?*

Inizia in piedi:

* Senti il suolo e lo spazio intorno a te, orientandoti in maniera bi-direzionale.
* Picchietta la parte esterna della tua caviglia. Questa sporgenza (il malleolo) è il primo punto di riferimento per l’allineamento posturale. Strofinalo per stimolare sensazioni.
* Tocca la sporgenza della parte superiore della gamba (grande trocantere), questo è il secondo punto di riferimento. Posiziona la sommità della tua gamba in linea con la caviglia (astragalo). Rilassa le ginocchia in modo che non siano bloccate e iper-estese.
* Tocca la parte laterale delle costole da avanti a dietro e trova il centro. Questo è il terzo punto di riferimento. Posizionalo perpendicolarmente al femore e alla caviglia.
* Tocca il centro dell’orecchio – il buco dell’orecchio – e porta questo quarto punto di riferimento in allineamento verticale con gli altri punti, senza sforzo.
* Picchietta la cima della testa e prendi e allunga un po’ di capelli nello spazio verso l’alto, estendendo il tuo asse verticale.
* Ora usa l’indice di entrambi le mani per toccare il centro delle orecchie. Immagina che la punta delle tue dita si tocchino al centro del tuo cranio creando un asse orizzontale. Fai un piccolo cenno di sì con la testa intorno a questa articolazione centrale, coinvolgendo così il punto dove il peso del cranio si scarica sulla tua spina dorsale.
* Immagina una linea (come un filo a piombo) che parta dalla sommità della testa e discenda lungo la parte anteriore della spina dorsale, attraverso lo spazio al centro del bacino, tra i piedi, e giù attraverso gli strati della terra, fino ad arrivare al suo centro ferreo e solido dove tutti gli assi si incontrano. Organizza i tuoi tre volumi intorno a questo asse verticale immaginario.
* Ora lascia che la spina dorsale si muova lateralmente da un lato all’altro, come un pesce. Immagina di muoverti tra due piani di vetro. Inizia il movimento dalla cima del tuo cranio come se fosse la testa del pesce, mentre il movimento ondulatorio della coda ti spinge nello spazio, come uno squalo o un salmone. Lascia che le tue gambe scompaiano e che il coccige sia libero di muoversi.
* Fai una pausa, osserva cosa hai stimolato riproducendo il movimento ondulatorio del pesce.
* Ora muovi la spina dorsale avanti e indietro. Questo è un pattern di movimento tipico dei mammiferi, come le balene o i delfini che nuotano nel mare, o come un cavallo che galoppa. Osserva se ci sono dei punti di tensione nelle ventisei vertebre della tua spina dorsale. Fai in modo che ognuna di loro si muova.
* Ora crea una spirale lungo la spina dorsale. Iniziando il movimento dalla bocca e dagli occhi arriva a guardare dietro di te, come una bandiera che si avvolge intorno ad un palo. Ora inizia il movimento dal coccige così che la spirale si manifesti al contrario fino alla testa.
* Una spina dorsale sana si muove in tutte e tre le direzioni, da un lato all’altro, avanti e dietro, e in spirale. Questa mobilità consente agli esseri umani di avere un’agilità e una capacità di movimento multi-dimensionale – cosi da potersi muovere in ogni direzione con facilità.
* Ora inclina la spina dorsale oltre la verticalità e esplora l’orizzontalità. Puoi rimanere orientato rispetto al senso del peso, dello spazio, della testa-coda, in qualsiasi piano spaziale ti muova.
* La rigidità della spina dorsale è uno dei segni che ci sia tensione nel sistema nervoso. Bilanciando mobilità e stabilità si stimola la capacità di risposta (responsabilità).
* Ora guarda o immagina di vedere due altre persone, e mettiti in piedi di fronte a loro. Puoi guardare ed essere guardato senza cambiare il tuo essere?
* Quando si è in comunicazione con l’altro, osserva come si condivide lo stesso suolo e lo stesso spazio.
* Esplora tutto questo per tuo conto. Danza la tua danza. Lascia che la tua spina dorsale sia visibile, udibile ed espressiva.

*L’allineamento non è ciò che ‘facciamo’, ma ciò che ‘siamo’.*