

4 Remapeando a verticalidade

Alinhamento é relacionamento não é posição. Como nós podemos encorajar simultaneamente a mobilidade e a estabilidade no movimento.

Comece em pé:

- Sinta o chão e o espaço a sua volta oriente-se bidirecionalmente.
- Dê batidinhas no lado de fora de seu tornozelo. Essa o de referência em termos de alinhamento postural. Esfregue-o para encorajar as sensações.
- Toque a grande protuberância na lateral de sua coxa, o segundo ponto de referência. Posicione a parte mais alta de suas pernas exatamente acima dos ossos de seu tornozelo. Relaxe seus joelhos de forma que eles não fiquem travados.
- Toque o ponto central da lateral de sua caixa torácica. Tire a medida de frente até atrás e encontre o centro. Esse é o terceiro marco. Posicione-o diretamente acima de suas coxas e tornozelos.
- Toque o centro de suas orelhas – a cavidade de seu ouvido, e traga esse quarto ponto de referência tranqüilamente para o alinhamento vertical.
- Dedilhe o topo de sua cabeça e puxe alguns fios de cabelo ou de cabelos imaginários para cima em direção ao espaço, estendendo seu eixo vertical.
- Agora use os dedos indicadores das duas mãos para tocar o centro de seus ouvidos. imagine as pontas de seus dedos se encontrando no

centro de seu crânio criando um eixo horizontal. Faça um pequeno aceno de "sim" em torno desta articulação central onde o peso do crânio desce para a coluna.

- Delineie uma linha de prumo partindo do topo da sua cabeça e a imagine descendo pela frente de sua coluna, passando pelas cavidades de sua pélvis, por entre seus pés e descendo pelas camadas da Terra até o centro de ferro sólido onde todas as linhas de prumo se encontram. Oriente os três centros de massa de seu corpo em torno desse eixo vertical imaginário.

- posicione a sua bacia diretamente acima desceu tornozelo posicione os ossos de sua coxa do topo de sua coxa diretamente em cima dos ossos de seu tornozelo

- Agora deixe sua espinha mover-se de um lado para o outro, como um peixe. Imagine que você está se movendo entre dois duas placas de vidro. A cabeça do peixe guia você partindo do topo de seu crânio e há também uma cauda de peixe impulsionando você como uma cauda de tubarão ou uma cauda de salmão. Desapareça com suas pernas e deixe seu cóccix ser livre.

- Faça uma pausa percebendo o que você estimulou com o balanço do peixe.

- Mova sua coluna de frente para trás. Esse é um padrão dos mamíferos, como as baleias ou golfinhos nadando pelo mar ou um cavalo galopando. Perceba qualquer atravancamento nas 26 vértebras de sua coluna. Encorage cada uma delas a se mover.

- Agora espirale a sua espinha. Começando com a sua boca e olhos, observe todo o percurso até atrás de você (É como uma bandeira em um mastro). Agora inicie com seu cóccix e espirale para cima até a cabeça.
- Uma coluna saudável se move em todas essas três direções, de um lado para o outro, frente para trás e espiralando. Essa mobilidade sustenta a nossa agilidade humana multidimensional – a capacidade de se mover em qualquer direção com facilidade.
- Desviando a sua espinha da verticalidade, investigue a horizontalidade. Você pode permanecer orientado em relação ao peso e ao espaço, a cabeça e a cauda, em qualquer plano de movimento.
- Rigidez na coluna é um sinal de bloqueios no sistema nervoso. Equilibrar mobilidade e estabilidade cultiva a prontidão da resposta – nossa habilidade de ser responsivo – responsabilidade.
- Veja ou imagine duas outras pessoas e fique parado olhando para elas. Você consegue observar e ser observado sem que isso transforme quem você é?
- Perceba que na comunicação com o outro, você está parado sobre o mesmo solo que o outro compartilhando o mesmo espaço.
- Investigue por conta própria. Dance sua própria dança. Deixe essa sua espinha maleável ser visível, audível e expressiva.
- Alinhamento não é algo que nós “fazemos” é algo que nós “somos”.