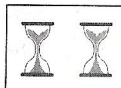




## PASSIAMO IN RASSEGNA IL CORPO



La lezione che segue rappresenta un modo eccellente per ridurre la tensione senza fare alcun movimento, l'ideale per quando siete troppo stanchi per muovervi. Alcuni usano questa lezione come mezzo per focalizzare la mente sul corpo allo scopo di ringiovanire, come potrebbero fare con la meditazione. Altri la usano prima di ogni altra di questo libro come mezzo per sintonizzarsi su se stessi. A ogni modo, potete eseguire questa lezione in pochi minuti. Se lo farete regolarmente, diventerà una buona abitudine.

1. Sdraiatevi sulla schiena. Stendete le braccia lungo i fianchi, con le gambe e le ginocchia distese. Potreste trovare che in questa posizione la schiena vi fa male. Se non siete comodi, flettete le gambe in modo da poter appoggiare i piedi sul pavimento.
2. Il primo esercizio consiste nell'osservare come il corpo è in contatto con il pavimento. Usate il pavimento come uno specchio cinestetico attraverso il quale il corpo vi dice come sta. Osservate come vi riposate per terra in questo preciso momento, la postura che avete assunto sul pavimento. Per esempio, ci sono parti del corpo che appoggiano con forza sul terreno? Ci sono parti del corpo arcuate, rialzate dal pavimento? Notate come il pavimento vi sostiene. Tutti i vostri muscoli sono abbastanza rilassati da permettere il massimo sostegno possibile da parte del pavimento?

### Avvertenza

*Molti confondono postura con posizione. La postura è il processo dinamico corrente che si esprime nel modo in cui state in piedi, sedete o vi sdraiate sul pavimento. In altre parole, la postura si esprime con ogni posizione del corpo. Questo è il motivo per cui le persone tendono a provare tensione negli stessi gruppi di muscoli indipendentemente dalla posizione in cui si trovano. Se osservate la vostra postura sul pavimento, noterete delle tendenze basilari che si esprimono in ogni posizione.*

3. Sentite la pressione sotto la parte posteriore della testa e notate l'impronta che questa pressione lascia sul pavimento. Notate anche l'impronta lasciata dal retro della cassa toracica e del bacino. Qual è l'area più grande: la testa, il torace o il bacino? Ci sono altre parti di voi che coprono il pavimento sul lato destro o sinistro?
4. Notate la curva della colonna vertebrale, nella parte bassa della schiena e nella vertebra lombare, nel collo e nella vertebra cervicale, dove non avete contatti con il pavimento. Quale di queste curve sembra più distante da terra? Non cercate di capirlo mettendoci le mani. Cercate di mantenere le mani lungo i fianchi e usate come guida la pressione del pavimento e le vostre sensazioni cinestetiche. Qual è l'arco più alto, quello del collo o quello della parte bassa della schiena? E quale ha la maggiore larghezza, la curva sotto il collo o quella sotto il fondo della schiena?
5. Osservate come le gambe poggiano sul pavimento; scoprirete che esiste pochissimo contat-

to fra il bacino e i muscoli del polpaccio. Molti tendono a tenere alzate le gambe dal pavimento così che i muscoli posteriori della coscia non tocchino terra. Questo è dovuto al lavoro della muscolatura, non intenzionale e non percepito. In seguito, notate l'orma della pressione sotto le cosce e i calcagni. Dovreste sentire come se un piede e una gamba sono tenuti più aperti degli altri.

6. Notate l'altezza relativa delle spalle. Potreste scoprire che una spalla è più alta dell'altra rispetto al pavimento o potrà sembrarvi che una scapola sia più grande, che occupi più spazio dell'altra. Se guardate il retro della cassa toracica e controllate l'impronta sul pavimento, potreste notare che è più arrotolata o inclinata verso un lato invece che l'altro, insieme alla spalla. Pochissime persone sono simmetriche in questo punto.
7. Immaginate di essere sdraiati con la colonna vertebrale su un asse d'equilibrio o su una fune. Da quale parte vi sembra di dover cadere se il corpo perdesse l'equilibrio? Osservate separatamente da che parte cadrebbe il bacino, da quale il torace e poi la testa. Non meravigliatevi se tutto il vostro corpo non va nella stessa direzione.
8. Osservate quanta parte della superficie posteriore del corpo poggia effettivamente sul terreno in questo preciso momento. Se doveste fare una stima, su un totale del 100%, quale sarebbe la percentuale che in effetti tocca il pavimento?

### **Avvertenza**

*Alcuni potrebbero trovare il 20%, altri l'80%. Può variare tanto e dipende dal tono muscolare della schiena. Più i muscoli della schiena sono tesi, più sarete arcuati verso l'alto e staccati dal pavimento. Se gli estensori della schiena sono tesi, è come se fosse tesa la corda di un arco e, naturalmente, la parte in legno sarebbe più curva. Vorrei che notaste, mentre proseguiamo queste lezioni, se incominciate ad abbassarvi, appiattirvi e allargarvi, appoggiando sempre di più il vostro peso sul pavimento.*

9. Ora scopriamo perché qualcuno prova dolore a stare sdraiato con le gambe allungate. Flettete le ginocchia e appoggiate le piante dei piedi per terra. Osservate che cosa è accaduto nella posizione della parte bassa della schiena. Vi sembra che sia più vicina a terra? Il punto di contatto col pavimento, al di sotto del bacino, è cambiato? Ora fate scivolare in avanti le gambe e osservate i cambiamenti nella schiena e nella pressione sotto il bacino. Poi piegate nuovamente le ginocchia e appoggiate le piante dei piedi sul pavimento. Fatelo un paio di volte fino a che non riuscirete ad andare avanti e indietro sapendo chiaramente come la posizione delle gambe agisce sulla parte inferiore della schiena e sul bacino.

### **Avvertenza**

*Mentre svolgete le lezioni di questo libro, ma in modo particolare quando dovete sdraiarsi sul pavimento, troverete che su di esso si verificano cambiamenti nella configurazione del corpo. Alcune parti risulteranno più*

*lunghe, più sciolte e più appiattite contro il pavimento, consentendo un maggior sostegno da parte del terreno. Notate di frequente i cambiamenti quando riposate o fate una pausa tra i movimenti in una qualsiasi delle lezioni.*