



METRATURA CON BASTONE ESERCIZIO ORIGINALE DI FALCO

“In piedi, ognuno davanti alla propria sedia. Un bel respiro. Il bastone è davanti a te, lo tieni dritto con le mani e deve toccare terra. Devi visualizzare nella testa qual è la tua attuale posizione. Le gambe sono unite o divaricate? Le hai un po' più avanti? Più indietro? Che posizioni hanno le tue mani sul bastone? In pratica devi fare corrispondere dentro di te ciò che stai facendo, l'immagine fisica di te stesso/a. Quindi: prendi consapevolezza di come hai le mani, di come stai toccando il bastone. Il bastone deve essere sempre toccato, deve essere sempre a contatto con te”.

- Hai il Bastone in mano
- Alzati in piedi nello stesso modo
- Fermarti e sentire i pruriti del corpo, senza grattarti, poi siediti determinando prima il movimento che si fai, immaginandolo prima di farlo
- Fai su e giù più volte, con movimenti lenti. Senti il corpo in ogni più piccola parte, respira profondamente, si immagina prima il movimento poi si nota quali differenze ci sono state, muovendoti. Movimenti abituali non controllati o che non si credeva necessari
- Fermati in piedi e senti il gusto che hai in bocca, il respiro, il cuore che batte, la pelle riallargare la consapevolezza e percepire i suoni i profumi intorno
- Stai continuando a respirare?
- Poi ri-siediti
- E rialzati sempre cercando di determinare prima l'immagine del movimento e percependo il movimento in ogni dettaglio, la traiettoria
- Guida la dinamica per 20 minuti circa, fino a quando ti sentirai in un campo di piena attenzione e presenza
- A quel punto rimani in piedi e amplia i sensi verso l'esterno continuando a sentire anche il tuo corpo, essendo consapevole della posizione ma anche del gusto in bocca ma anche dei suoni che arrivano da fuori Poi apri gli occhi e con lo sguardo, l'attenzione, nota i particolari intorno a te, con la vista, mantenendoti attento agli odori, ai rumori e alla tua presenza nel corpo. Inizia ad andare lentamente in questo stato di metratura esterna ed interna, determinando prima il passo e il movimento che farai, mentre ti avvicini al Rito che stai per compiere.