

2 ΕΎΡΕΣΗ ΣΎΝΔΕΣΗΣ

- **Παλάμες των χεριών** Τρίψτε τις παλάμες των χεριών έντονα για να τις κάνετε πολύ ζεστές και να ενεργοποιήσετε τις νευρικές απολήξεις. Κρατήστε τις παλάμες σε μικρή απόσταση μεταξύ τους και παράλληλα μπροστά σας και αισθανθείτε το ενεργειακό πεδίο ανάμεσά τους σαν να κρατάτε μια σφαίρα ή μια μπάλα. Τα χέρια σας μπορούν να είναι κοντά ή πιο μακριά μεταξύ τους για να αντιληφθείτε το αποτέλεσμα. Κάντε μασάζ σε αυτή τη σφαίρα ενέργειας και φέρτε σταδιακά τις παλάμες των χεριών σας σε μια διπλωμένη θέση ακριβώς κάτω από τον ομφαλό σας. (Οι άνδρες τοποθετούν το αριστερό χέρι κάτω από το δεξί, οι γυναίκες το δεξί χέρι κάτω από το αριστερό). Δεχτείτε τη ζεστασιά από τις παλάμες σας σε αυτό το κέντρο του κάτω μέρους του σώματος (dan t'ien) Εάν δεν αισθάνεστε τις λεπτές αισθήσεις μυρμηγκιάσματος, η ενέργειά σας μπορεί να είναι μπλοκαρισμένη από δύσκαμπτους ώμους ή άλλες εντάσεις σε άλλα σημεία του σώματος. Αναπνεύστε βαθιά για να απελευθερώσετε την ένταση και συνεχίστε να αισθάνεστε τις παλάμες των χεριών σας.
- **Κούνημα** - στείλτε το βάρος προς τα κάτω, λάβετε την καθετότητα από το έδαφος
 - Κρατήστε την αναπνοή μακρά και βαθιά, ως άξονα ηρεμίας και συνειδητοποίησης.
 - **Οι 8!**
- Ελάτε σε ένα ακίνητο σημείο. Ελέγξτε το σφυγμό σας, την αναπνοή σας. **OLORUN**
- Πάρτε ερεθίσματα από τα πόδια (σπρώχνοντας στο πάτωμα από αριστερά προς τα δεξιά) και αφήστε την ηχώ να ταξιδέψει μέσα στο σώμα - **Περιστροφική αγκαλιά**, σηκώνοντας αργά τα χέρια. - **OLORUN**.
- Ξεκινήστε να εξερευνάτε το χώρο γύρω από το σώμα με τα χέρια, δίνοντας διαφορετικές κατευθύνσεις, σαν κάθε κίνηση να σχεδιάζει τα κλαδιά ενός δέντρου. Ενώ κινείστε, φανταστείτε τη σύνδεση μεταξύ των ριζών κάτω από τα πόδια σας και των χεριών που φτάνουν στον αέρα. - **7 λεπτά - SHIGETO - PULSE**
 - Αφήστε τα γόνατα να λυγίσουν.
- Αφήστε τα ερεθίσματα από τα πόδια να ταξιδέψουν μέσω της **ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ**. Ξεκινήστε την κίνηση από το κεφάλι / από τη λεκάνη. - 5 λεπτά.
 - Εξερευνήστε ολόκληρη τη σφαίρα. - **COHEN**.

- Ξεκινήστε να κινείστε μέσα στο χώρο ξεκινώντας με τα χέρια, νιώθοντας το απαλό άγγιγμα του αέρα στα χέρια. - **SERAIA. / RADIO DREAMS**
- (Κινηθείτε μέσα στο χώρο φανταζόμενοι ότι ο χώρος είναι πυκνός, σαν ένα παχύρρευστο υγρό, σαν μέλι. Ξεκινήστε με τα χέρια / το κεφάλι / τη λεκάνη. ?). **DEO- AMON TOBIN.**
- **ΕΡΓΑΣΙΑ:** αφού κάνετε το μάθημα, πάρτε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί και τοποθετήστε το στον τοίχο. Χρησιμοποιήστε κραγιόνια, κάρβουνο ή οποιοδήποτε άλλο μέσο ζωγραφικής και ζωγραφίστε πάνω του εστιάζοντας όχι στο αποτέλεσμα, αλλά στις αρχές και τις αισθήσεις του σώματος που βιώσατε κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Ανεβάστε μια εικόνα του σχεδίου σας.
- **ΥΛΙΚΟ** **ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ:**
<https://iadms.org/resources/blog/posts/2018/february/mental-imagery-and-creativity/>
- <https://matrioskalere.com/en/dance-and-imagination-a-useful-tool-for-all-of-us/>
- **ΘΈΜΑ ΠΡΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗ:** Ο ρόλος της φαντασίας στην έκφραση του σώματος.