

2 GĂSIND LEGĂTURA

- **Palmele mâinilor** Frecați puternic palmele pentru a le face foarte calde și pentru a energiza terminațiile nervoase. Țineți palmele puțin depărtate și paralele în fața dvs. și simțiți câmpul energetic dintre ele ca și cum ați ține o sferă sau o minge. Mâinile tale pot fi apropiate sau mai depărtate pentru a percepe efectul. Masați această minge de energie și aduceți treptat palmele mâinilor într-o poziție pliată chiar sub buric. (Bărbații pun mâna stângă sub mâna dreaptă, femeile mâna dreaptă sub mâna stângă). Primiți căldura din palme în acest centru inferior al corpului (dan t'ien). Dacă nu simțiți senzațiile subtile de furnicături, energia dumneavoastră poate fi blocată de umerii înțepeniți sau de alte tensiuni în altă parte a corpului. Respirați adânc pentru a elibera tensiunea și continuați să simțiți palmele mâinilor.

- **Scuturare** - trimiteți greutatea în jos, primiți verticalitatea de la sol
 - Păstrați respirația lungă și profundă, ca o axă a calmului și a conștientizării.
 - **Cele 8 !**
- Veniți într-un punct nemișcat. Verifică-ți pulsul, respirația. **OLORUN**

- Luați impulsuri de la picioare (împingând în podea de la stânga la dreapta) și lăsați ecoul să călătorească prin corp - **Îmbrățișare rotațională** , ridicând încet brațele. - **OLORUN**.

- Începeți să explorați spațiul din jurul corpului cu brațele, dați direcții diferite, ca și cum fiecare mișcare ar atrage ramuri ale unui copac. În timp ce vă mișcați, imaginați-vă legătura dintre rădăcinile de sub picioare și brațele care ajung în aer. - **7 min - SHIGETO - PULSE**
 - Lasă genunchii să se îndoie.

- Lăsați impulsurile de la picioare să călătorească prin **coloana vertebrală** . Inițiază mișcarea din cap/din pelvis. - 5 minute.
 - Explorează întreaga sferă. - **COHEN**.

- Începeți să vă mișcați prin spațiu inițiind cu brațele, simțind atingerea moale a aerului pe brațe . - **SERAIA. / VISE RADIO**

- (Deplasați-vă prin spațiu imaginându-vă că spațiul este dens, ca un lichid gros. ca mierea. Inițiați cu brațele / capul / pelvis . ?). **DEO- AMON TOBIN.**
- **SARCINA** : după ce ați făcut lecția, luați o bucată mare de hârtie și așezați-o pe perete. Folosește creioane, cărbune sau orice instrument de desen și desenează pe el concentrându-te nu pe rezultat, ci pe principiile corpului și senzațiile pe care le-ai experimentat în timpul lecției. Încărcați o imagine a desenului dvs.
- **MATERIAL** **DE** **CITITĂ:**
<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/>
- **TEMA DE DISCUTAT:** Rolul imaginației în exprimarea corpului.