

PAROLE EVOCATRICI ARMONIA



50

Restiamo ritti in piedi, con gli occhi chiusi e la schiena ben dritta, spalle e ginocchia rilassate, i piedi leggermente discosti, le mani lungo i fianchi; in questa postura ritroviamo la carezza fresca e gentile del respiro, e col respiro lasciamo che tutte le tensioni, le preoccupazioni, le pesantezze escono da noi come fumo nero e si disperdono nell'aria lasciando il nostro corpo rilassato, il cuore aperto, la mente limpida e chiara.

Restando raccolti in piedi, richiamiamo alla mente le nostre principali emozioni...

la paura, e lasciamo che il nostro corpo assuma una postura che ci rievoca l'emozione di paura, ed osserviamoci
la sorpresa, e ancora atteggiamo il nostro corpo a sorpresa, e osserviamoci
la gioia – e il nostro corpo esprime gioia – e osserviamoci
la vergogna – e il nostro corpo esprime vergogna – e osserviamoci
la collera – il nostro corpo esprime collera – e osserviamoci
e ancora, un'altra emozione che ci è familiare
e, se vogliamo, un'altra, e un'altra ancora...

Quindi, iniziando da una delle emozioni che abbiamo evocato, torniamo ad atteggiare il corpo nella postura che la esprime, e quindi passiamo ad un'altra postura/emozione, e a un'altra ancora senza scordarne nessuna, e ricominciamo il ciclo lasciando che ciascuna postura/emozione sfumi nella successiva senza soluzione di continuità, proprio come succede nella vita...

e lasciamo che dal sorgere e trascorrere delle nostre emozioni e dei gesti che le esprimono nasca una danza che si fa sempre più leggera ed armoniosa, la danza del nostro cuore, dei nostri giorni, della nostra vita...

Tecnica delle parole evocatrici: infine, scegliamo una immagine, un colore che faccia risuonare in noi ARMONIA, prepariamo un cartoncino della dimensione che ci sembra più adatta e riportiamo l'immagine, o il colore, che abbiamo scelto e la parola ARMONIA. Teniamo questo cartoncino in casa, bene in vista, per riconnetterci in qualunque momento della giornata con l'energia di questa qualità.