

## **Che cos'è Somatics:**

Un percorso di pratiche di movimento psico-corporei legati allo sviluppo di un maggiore ascolto del corpo e del mondo interno. La pratica si basa su piccoli movimenti lenti e consapevoli dove è più importante il sentire ciò che accade dentro piuttosto che la perfetta esecuzione dell'esercizio.

Lo scopo è quello di fare in modo che i vari momenti della vita quotidiana siano densi di consapevolezza, portando la coscienza all'interno del corpo, risvegliandolo di presenza dall'interno.

L'intento delle sessioni è di supportare la persona nella propria crescita, attraverso pratiche e strumenti che la guidino verso un profondo stato di consapevolezza, entrando così in contatto con le proprie percezioni interiori e consentendo alla saggezza e all'intelligenza intrinseche del corpo di manifestarsi sotto forma di salute vibrante e di vitalità.

## **Da dove deriva Somatics:**

Somatics deriva da Feldenkrais che arriva da Alexander, di Tomas Hanna, l'altra radice completamente connessa a ciò che facciamo è atb, awerness trough the body, un metodo che è stato creato ad auroville circa 30 anni fa e che fa parte dell'educazione di Auroville e che si basa sullo Yoga integrale di Sri Aurobindo e la Mere.

## **Programma Somatics 3**

### **Lezione 1**

Respiro, diaframma e pompa del respiro.

I tre spazi

### **Lezione 2**

Mobilità della spina dorsale e muscoli profondi del collo

Onde spinali

### **Lezione 3**

Articolazione cranio-mandibolare.

Connessione tra mandibola, collo, resto del corpo e postura.

Rilascio del riflesso del morso.

Rilascio del riflesso gastrointestinale.

#### **Lezione 4**

Portare consapevolezza e integrare i movimenti della camminata.

Lavoro sugli arti inferiori, rotazione interna ed esterna.

Rilasciare i riflessi a luce verde e rossa negli arti inferiori.

#### **Lezione 6**

Movimento tridimensionale e a spirale.

Lavoro somatico in posizione seduta.

Proseguimento del lavoro sui muscoli profondi del collo.

Approfondimento del lavoro sulla torsione e sequenziamento.

#### **Lezione 5**

Cat stretch completo con aggiunta del lavoro su:

Arti inferiori del corpo.

Posizione seduta e movimento tridimensionale.

Diaframma e respiro.

Mandibola.