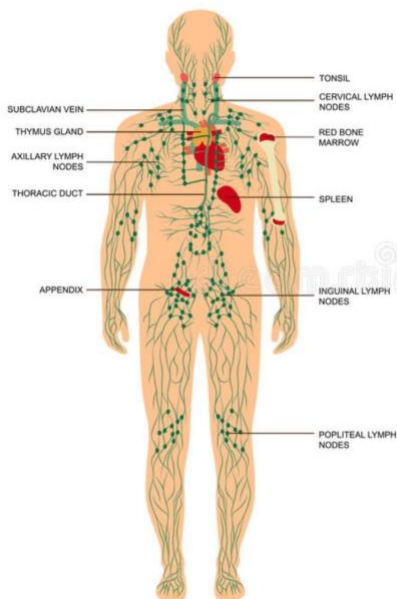


LA LEGGEREZZA DEL CAMMINO

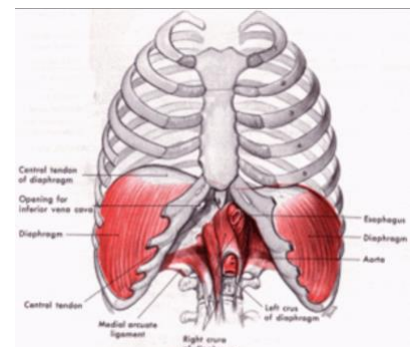
Vi proponiamo una lezione di BioWalking by Bioginnastica[®] per passare del tempo all'aria aperta, anche verso le stagioni più fredde, ascoltando il corpo e la sua capacità di adattamento all'ambiente. Percepriamo l'allungamento muscolare, scarichiamo le tensioni, per alleggerire il movimento del cammino, dandogli forza, armonia e vitalità.



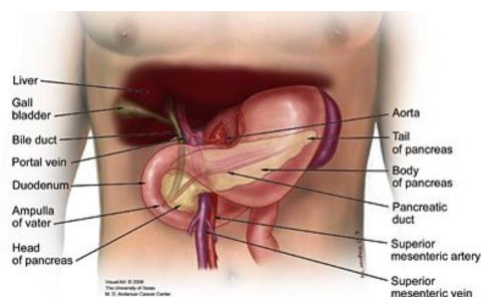
Il nostro obiettivo è conoscere i nostri ristagni e le tensioni del corpo, riscoprire la forza e la vitalità muscolare, per stimolare il sistema linfatico e il sistema immunitario, attraverso il movimento e lo stare all'aria aperta.

Recuperiamo la forza muscolare, grazie all'allungamento ed il ripristino di elasticità delle catene muscolari (in particolare quella centrale e quelle crociate). Questo ci permette un movimento più fluido e profondo, che parte dal nostro centro, fino a far muovere tutto il nostro corpo in armonia.

La forza del nostro movimento parte dal livello circa della bocca dello stomaco (centro frenico o plesso solare), che è il nostro motore; lo stomaco è legato



infatti alla trasformazione del cibo in energia per il movimento. Milza e pancreas, collegati all'interstagione, insieme al meridiano dello stomaco, permettono la digestione e la fluidità della materia,



tenendola pulita ed equilibrata nella forma e nella nutrizione. La trasformazione dei pensieri e delle esperienze inizia nello stomaco, contenitore di tutto ciò che noi viviamo psichicamente e fisicamente. I pensieri vengono digeriti come la materia, se no diventano ristagno, rimuginamento, intossicazione. Milza e pancreas ci aiutano nel digerire cibi ed esperienze, ripulendoci da ciò che non ci serve più, ma assimilando ciò che è utile.

L'interstagione è collegata al sistema immunitario, rinforzo delle difese e recupero della vitalità muscolare, come simbolo di trasformazione da una stagione all'altra e di passaggio da una fase all'altra della nostra vita o di una giornata.

In ogni passaggio delle stagioni della nostra vita (adolescenza, menopausa, andropausa) e durante la nostra giornata (tramonto), c'è bisogno del ritorno a casa, per dialogare con noi stessi, nell'ascolto del corpo a livello psicofisico. Così arriveranno le risposte e le richieste che cercheremo nel nostro cammino.



Con la Bioginnastica® andremo a percepire i nostri blocchi e le tensioni che ci portiamo dietro e che limitano la nostra forza muscolare, grazie ad un lavoro sensoriale-percettivo. Andiamo a sciogliere le tensioni, lavorando a livello mio-osteo-fasciale, nel riequilibrio psicofisico di forza ed elasticità muscolare, in rapporto a come usciamo dalla stagione precedente, per adattarci e prendere contatto con quella successiva.

Nel Biowalking all'aria aperta andremo a sentire invece come possiamo camminare in modo più armonioso e vitale, ricercando il riequilibrio di forza delle nostre catene muscolari, che fungono da pompe muscolari per il ritorno venoso e linfatico. All'aria aperta andremo ad allungare le catene muscolari che ci permettono il movimento del cammino, percependone passo dopo passo la libertà e la forza del movimento. Con il Biowalking all'aria aperta si vanno a sperimentare i movimenti e percepire le catene muscolari, nella trasformazione dell'ideazione in azione e in nuovo schema motorio, grazie alla forza riscoperta con le nuove esperienze. Ritroviamo così un nuovo cammino, un nuovo valore e forza di volontà.



BioWalking by Bioginnastica®: scaricare le tensioni, ritrovando la leggerezza del cammino...

Buon cammino a tutti!!

Valentina Montanari (Fisioterapista, istruttrice di Bioginnastica)