

## DAVANTI AL PARTNER

A turno si descrive al partner che è di fronte cosa si pensa del proprio corpo, descrivendone le parti e dicendo se ci piacciono oppure no e perché. Si deve essere precisi in che modo qualcosa ci piace o no e cosa proviamo rispetto all'auto giudizio. Chi ascolta è ricettivo, immobile, senza espressioni, non giudica, non critica e non interferisce. Al termine della sessione ci si scambiano delle riflessioni e impressioni.

## IL MOVIMENTO E IL RITMO

Si sperimenta il movimento e il ritmo aiutandosi con il partner. Sdraiati con i piedi che si guardano. Si appoggiano le piante dei piedi le une contro le altre ci si avvicina un po', in modo da afferrarsi le mani e come se si volesse pedalare si muovono le gambe con le ginocchia piegate, entrando in contatto energetico con l'altro e in sintonia di movimenti. Dopo un po' si lascia andare e il movimento diventa naturale, spontaneo quasi una danza.

## IL BONDING

Si sperimenta la fusione dei corpi energetici, si inizia con una breve danza per sciogliersi e liberarsi dai blocchi e dalle rigidità. Poi uno dei partner si sdraia prono e l'altro si appoggia su di lui supino, coprendo interamente il suo corpo entrando in contatto con tutte le parti del corpo dell'altro. Chi è sotto si rilassa completamente e si sintonizza con il respiro di chi è sopra, la stessa cosa fa l'altro, si resta in questa posizione per circa 10 minuti, immaginando di sciogliersi lentamente nell'altro. Poi si invertono i ruoli.

## LA GIUSTA DISTANZA

Siediti di fronte al partner, guardandolo negli occhi effettui 20 respiri profondi. Poi con una corda o uno spago disegna uno cerchio intorno a te, senza pensarci, in modo istintivo e senti cosa provi ad avere occupato quello spazio, lo stesso fa il partner. Si ripete la sequenza e si ridisegna il cerchio sempre in modo istintivo in base al nuovo sentire e osserva la differenza delle sensazioni che provi. La sessione dura circa 10 minuti. Al termine sarà interessante verificare come sono disegnati i rispettivi spazi. Segue una condivisione con il partner.

## PERCEZIONE CORPOREA

Si esegue a turno, durata circa 15 minuti. Uno dei partner è in piedi, rilassato gambe leggermente flesse, braccia lungo il corpo, respiro rilassato e occhi chiusi. L'altro appoggia le mani sul dorso dei piedi e preme leggermente ma deciso, poi passa alla zona dei talloni, quindi avvolge le ginocchia, poi tocca alla zona dei genitali, alla pancia, ai fianchi, al seno, alle spalle, ai gomiti, alle mani, al collo all'altezza delle clavicole, alle orecchie, alla fronte e infine alla sommità del capo. Ogni pressione dura un minuto, l'esercizio è più efficace se i respiri dei due partner sono sincronizzati se però questo dovesse attivare tensione si lascia il respiro libero.

## ESPANDERE E CONTRARRE L'AURA

In piedi, lascia che il corpo si muova liberamente quasi come una danza, poi disegna con le mani uno spazio intorno a te dove immagini arrivi la tua aura, poi immagina che questa aura si restringa nel punto più interno di te, poi espandila nuovamente fin dove riesce ad arrivare. Riprova più volte e senti la differenza, potrai provare fastidio quando l'aura si restringe o si espande eccessivamente, questo vuol dire che sei andato oltre i confini della tua espansione energetica usuale.