

AUTO-MASSAGGIO ENERGETICO

Questo è un auto massaggio: è utile per radicarsi a terra, per risvegliarsi, per scaricare la tensione del corpo.

Ripiegate le dita verso il palmo a formare quasi un pugno e gentilmente picchiettate sulla testa così...
su e giù, con un pò di decisione ma senza farsi del male su e giù, anche sulla nuca e sulla parte posteriore del collo.

Poi prendiamo la mano, la portiamo sulla spalla opposta e picchiettiamo lungo il lato del collo, su e giù,
poi cambiamo mano e lo facciamo sull'altra spalla, su e giù
e poi scendiamo lungo il braccio,
picchiettiamo il braccio, su e giù...
risalendo all'interno picchiettiamo appena più gentilmente e picchiettiamo su e giù per tre volte.

È un buon modo per centrarvi sul vostro corpo,
per non pensare troppo, o per fare uno stacco da pensieri pesanti,
si può fare verso la fine del gruppo o per risvegliarsi.

E andiamo al petto...

Molte persone amano questo esercizio,
hahahahahaaaa,
potete fare così se lo volete liberare dalla tensione,
e poi scendiamo gentilmente sui fianchi lungo il lato delle gambe
e risaliamo picchiettando il petto...
e di nuovo per tre volte.

Terminiamo con la parte dietro la schiena
picchiettando così... e poi finiamo
picchiettando i muscoli più grandi che abbiamo, le natiche;
questo si può chiamare "psichiatria posteriore",
ora scuotiamoci un po'...

È un esercizio molto rivitalizzante
e negli stati dissociativi ci aiuta a riportarci nel qui ed ora.