Valódi változás kihívás

Propriocepció

Szenzoros tudatosság I.

Propriocepció fogalma:

Annak tudata, hol és milyen helyzetben vannak a testrészeid, egymáshoz és a környezetedhez viszonyítva a térben.

Gyakorlat:

Sétálj a természetben, és figyeld meg a tested mozgását. Hogyan változik, ha lejtőn mész le vagy fel? Hogyan segít a karod séta közben megtartani az egyensúlyod? Hogy változik az érzékelésed,ha séta közben behunyod a szemed?

Gyakorlat:

Támaszkodj egy fa törzsének egyre meredekebb szögben, és figyeld meg, mekkora erőt kell kifejtened ahhoz, hogy megtartsd vagy ellökd magad újra álló helyzetbe.

Önreflektív kérdések:

Úgy érzed, jól van a tested a nap folyamán? Vagy gyakran érzed magad elveszettnek a testedben,vagy ügyetlennek érzed magad? Mi ad energiát? Gyors mozgás, futás,bicajozás,tánc? Rázni a lábad munka közben vagy tollal kopogtatni az asztalon? Mi nyugtat le? egy erős ölelés vagy egy nehéz takaró,valami lassú és mély mozgás? Mitől borulsz ki? Túl sok nyomás,mikor a gyerekeid rád másznak? milyen eszközeid vannak?

Larissa Geleris és @zoldlelekkel alapján