

ATTIVITA' SEMINARIALI
**Pratiche di potenziamento per il Riequilibrio
dei 12 Paradigmi Comportamentali.**

area di interesse: Cognitivo / Forma-Pensiero
tematiche correlate: Benessere Fisico ed Psicosomatico

RICERCA



Alice Narayan Kaur

www.abitareabitarsi.it

ricerca
architettura



Sequenza per il Riequilibrio dei 12 Paradigmi Comportamentali.

A. SFIDA E CAMBIAMENTO

1. LA MAESTRIA

Si eseguano le 4 rotazioni del collo, alternando INSP ed ESP:

- sù / giù
- sinistra / destra
- lato sinistro / lato destro
- rotazione oraria / rotazione antioraria

TEMPI: 1+1+1+1 - 3+3+3+3 min



2. IL POTERE

Si respiri attraverso il 3° Occhio (punto tra le sopracciglia), mantenendo una respirazione delicata e una mente libera da pensieri strutturati.

TEMPI: 3 - 11 min



3. RIVOLUZIONE

Si portino le braccia di fronte al petto, chiudendo le mani a pugno (con il pollice all'interno) ed iniziando delle rotazioni in senso orario e successivamente antiorario.

TEMPI: 3 - 7 min



ATTIVITA' SEMINARIALI

Pratiche di potenziamento per il Riequilibrio dei 12 Paradigmi Comportamentali.

area di interesse: Cognitivo / Forma-Pensiero

tematiche correlate: Benessere Fisico ed Psicosomatico

RICERCA



Alice Narayan Kaur

www.abitareabitarsi.it

ricerca
architettura



B. LIBERTA' E INDIPENDENZA

4. LIBERTA'

Dalla posizione supina, si portino le ginocchia verso il petto e leggermente in diagonale, una alla volta, con movimento alternato:

- INSP salendo
- ESP scendendo

TEMPI: 3 - 5 min



5. CONOSCENZA

Dalla posizione supina, si distendano le braccia dietro la testa, si rilassi completamente il corpo, e si respiri lento e profondo, mantenendo la mente libera.

TEMPI: 3 - 11 min



6. SICUREZZA

Dalla posizione seduta, si portino le ginocchia al petto e la fronte alle ginocchia; si porti il peso del corpo all'indietro e si inizi a dondolare avanti (ESP) e indietro (INSP).

Variante: si dondoli a sinistra e a destra, su un fianco e sull'altro.

TEMPI: 3 min



ATTIVITA' SEMINARIALI

Pratiche di potenziamento per il Riequilibrio dei 12 Paradigmi Comportamentali.

area di interesse: Cognitivo / Forma-Pensiero

tematiche correlate: Benessere Fisico ed Psicosomatico

RICERCA



Alice Narayan Kaur

www.abitareabitarsi.it

ricerca
architettura



C. STABILITA' E STRUTTURAZIONE

7. INNOVAZIONE

Dalla posizione seduta, unire le piante dei piedi, avvolgere le punte dei piedi con le mani e portare il capo verso terra; declinare una respirazione molto lenta e abbandonarsi verso terra ad ogni ESP.

TEMPI: 3 - 7 min



8. CONTROLLO

Dalla posizione seduta con la schiena e la nuca dritte (come se fossero appoggiate ad un muro invisibile dietro le spalle), si sposti il respiro lungo la colonna vertebrale: INSP salendo fino alla sommità della testa, ESP scendendo fino al perineo; ripetere in successione.

TEMPI: 3 - 11 min



9. SERVIZIO

Dalla posizione seduta con la colonna vertebrale ben dritta, si inizi una sequenza di Respiro di Fuoco (l'ombelico viene pompato velocemente verso l'interno ad ogni espirazione, come fosse un mantice); al termine si eseguano alcuni respiri liberi, lenti, profondi e liberatori.

TEMPI: 3 - 7 min



ATTIVITA' SEMINARIALI
Pratiche di potenziamento per il Riequilibrio
dei 12 Paradigmi Comportamentali.

area di interesse: Cognitivo / Forma-Pensiero
tematiche correlate: Benessere Fisico ed Psicosomatico

RICERCA



Alice Narayan Kaur

www.abitareabitarsi.it

ricerca
architettura



D. CONNESSIONE E APPARTENENZA

10. APPARTENENZA

Dalla posizione eretta, si abbia cura di mantenere la schiena dritta (come se si tenessero 7 libri in equilibrio sulla testa), il respiro naturale, gli occhi chiusi e la massima immobilità.

TEMPI: 3 - 11 min



11. SVAGO

Si trovi il punto di equilibrio mantenendosi accovacciati sui talloni con la colonna vertebrale dritta e il respiro segmentato (4 tempi); si alzi un braccio al cielo e l'altro verso il fronte parallelo al pavimento; si alternino le posizioni delle braccia continuando la ciclicità del respiro.

TEMPI: 3+3 min



12. PASSIONE

Portare la pancia a terra e assumere la posizione del Cobra Reale (mani a terra e braccia dritte, ginocchia piegate e punte dei piedi verso il cielo o verso la testa); occhi chiusi rivolti al 3° Occhio e respiro lento e profondo.

TEMPI: 3 - 5 min



NOTA IMPORTANTE:
PRIMA DELLA SESSIONE SI SVOLGA IL RISCALDAMENTO;
DOPO LA SESSIONE SI SVOLGA IL RILASSAMENTO COME PRASSI.

Alice Narayan Kaur
www.abitareabitarsi.it
ricerca@abitareabitarsi.it

