

FARE ESPERIENZA: SOLO PICCOLI MOVIMENTI



- 1) Prova a muovere la testa. Verifica in che misura le tue spalle sono condizionate da questi movimenti.
- 2) Ora apri la bocca. Cosa succede alla tua testa? Si è per caso inclinata indietro?
- 3) Prova a addurre gli alluci in fuori sollevandoli, senza spostare i calcagni. Nei tre casi non disperdere inutilmente l'energia con il voler fare troppo. Cerca **di isolare** i movimenti¹.

¹ Cfr. S. Barker, *Metodo Alexander: una tecnica contro la stanchezza fisica e mentale, alla riconquista dell'energia*, Red, Como 1991, p. 32. Il grassetto è di chi scrive.