

FARE ESPERIENZA: L'OROLOGIO PELVICO



Sdraiati a terra, supino, con le ginocchia piegate che guardano verso l'alto e i piedi posati con le piante a terra. Poggia i palmi delle mani a terra discostandole bene dal bacino. Non mettere tensione nelle braccia. Lascia che tutto cada.

Immagina di avere al posto del bacino il quadrante di un orologio trapezoidale: l'ombelico indica le 12, il pube le 6, la cresta iliaca a destra le 3 e la cresta iliaca a sinistra le 9. Inclina la parte alta del bacino verso le 6. Mantieni tutto il corpo rilassato e concentrati su piccoli movimenti del bacino. Quali modifiche percepisci nella colonna vertebrale? Ritorna nella posizione di partenza lentamente. Ora solleva il pube verso le 12. La parte lombare si è distesa. Ritorna nella posizione di partenza. Ora ruota il bacino a sinistra, sollevando leggermente il fianco, avvicinando il punto 3 al 9. Riesci a percepire il movimento autonomo del bacino? Quali sono le rifrazioni del movimento sulla parte alta della colonna? Ritorna lentamente nella posizione di partenza e poi ripeti tutto dall'altra parte. Hai avvertito delle differenze tra il movimento eseguito a destra e poi a sinistra? Stai facendo degli esperimenti di propriocezione.