



ESSERE INCARNATI

meditazione corpo ascolto

percorso di otto incontri con Gianfranco Bertagni

PRIMO APPUNTAMENTO
10 GENNAIO 2019
 ORE 20:00

Incontro aperto a tutti

A PASSO D'UOMO asd
 Via Andrea Costa, 4/2
 BOLOGNA

info@apassoduomo.com
 051.9924548
 349.5678167

In una vita sempre più catturata dal mentale e dalle sue esigenze, siamo giunti a una dimenticanza impressionante del sentire il corpo e la sua potente esistenza. È necessario allora un ritorno alla sua realtà, al nostro essere incarnati, all'essere immersi nella nostra vita corporea.

Un percorso in otto incontri nel quale si lavorerà dunque a una pratica di incarnazione del corpo, delle sue strutture e dei suoi movimenti.

I temi che verranno trattati:

- I tre centri del corpo: cranio, torace, bacino. L'ascolto del loro allineamento e lo scheletro assile.
- La quiete del viso: la distinzione tra faccia e testa.
- Lo spazio tra l'occhio e l'orbita. La passività del guardare.
- Rapporto cranio-mandibola.
- Lavoro sulla cintura scapolo omerale: dalla rotazione della spalla al movimento della scapola.
- Il segmento avambraccio-polso-mano: rotazione dell'avambraccio, le tensioni del polso e della mano. Toccare, toccarsi.
- L'esplorazione del bacino: la linea tra la cresta iliaca e l'ischio.
- L'integrazione del corpo: sentire l'ileopsoas.
- Asse anca-ginocchio-piede.
- Il vuoto dell'arco del piede, il toccare del piede, il movimento della pressione. Il suolo e la sacralità del benvenuto al piede.
- Essere nel camminare: mobilità del bacino, rotazione dell'anca, oscillazione delle braccia, mobilità della colonna, testa-collo.