RESET!!

SPEGNI LA MENTE ACCENDI IL RESPIRO.

Ciao,
sono Daniela Oroni,
lavoro nel mondo del fitness da 20 anni.
Insegno attualmente presso centri fitness ginnastica finalizzata alla salute e al fitness.
Amo i boschi, mi piace il contatto con la natura e ho sperimentato attraverso il percorso di Nature Coach, l'Accademia di Diana Tedoldi, i benefici che puoi avere da un constante contatto con gli alberi o ambiente naturale.
Ho voluto unire la mia passione per l'attività fisica alle pratiche arboree osservando una maggiore energia e benessere interiori ed esteriori.

L'unione tra attività fisica in natura, camminate meditative, pratiche arboree anche da sola nel bosco mi hanno permesso di affrontare con più lucidità ed energia un periodo difficile della mia vita.
Per questo motivo voglio trasmettere questa esperienza ad altre persone.
Osservando la natura ho aumentato la fiducia in me stessa, in ciò che sono e quale contributo posso dare agli altri.

In questo esercizio ti guiderò all'ascolto del tuo corpo attraverso la musica, il respiro e il movimento!

INIZIAMO…

Cosa faremo:

L'attenzione a ciò che accade all'interno del nostro corpo, al respiro, ci permette di conetterci con la zona più profonda di noi stessi e dare ascolto a quelle parti fisiche alle quali in genere non prestiamo attenzione e dove si "annidano" tutte le nostre preoccupazioni.
Lo scopo di questo esercizio è rilassare il corpo, individuare le zone che hanno bisogno di essere ascoltate e coccolate, attraverso il movimento, la musica e in connessione con la natura.

Cosa serve: carta e penna e la tua voglia di dialogare con il tuo corpo.

Dove: se hai un giardino, cerca un luogo dove puoi stare tranquillo per almeno 30 minuti. Se non hai un giardino trova uno spazio all'interno della tua casa e trasformalo in una nicchia protetta, ornandola con piante, fiori o immagini che ritraggono ambienti naturali.

Durata: minimo 30 minuti, se vai oltre ti stai facendo un magnifico regalo!

La musica:
Scegli una musica per te rilassante, io utilizzo spesso questi autori Yruma, Einaudi, Enya, Anugama.

https://www.youtube.com/watch?v=kG9KSWYg-Jc

https://www.youtube.com/watch?v=fEOJQawykD0

https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS_dI

https://www.youtube.com/watch?v=4x6WTjdiAKs

QUATTRO SEMPLICI STEP DA SEGUIRE

La Gratitudine!
Prima di cominciare…siediti in un posto tranquillo, chiudi gli occhi, porta una mano sul cuore e pensa a tre cose per le quali sei grato oggi.
Essere grati, per il semplice fatto di respirare, sprigiona una grande energia.
Dopo questa pratica condividi questa energia con le persone a te vicine, interessati alle loro vite e rivolgi a loro la stessa domanda: per cosa sei grato oggi?

Step 1
Rilassa il tuo corpo attraverso il respiro:
Posizionati in piedi, con le braccia e gambe rilassate.
Fai partire la musica e ascolta il tuo respiro.
Questi primi minuti di esercizio sono importanti perché servono a sgombrare la mente da tutto ciò che non fa parte del momento presente. Se arrivano interferenze esterne osservale e lasciale andare senza soffermarti su quel pensiero.

Step 2
Ascolta il tuo corpo:
Dove senti maggiori resistenze? Quale parte del tuo corpo è più contratta?

Step 3
Rilassa il corpo attraverso movimenti che ti donano benessere!
Inizia a muoverti con la musica e assumi posizioni o movimenti ripetuti che rilassano e sciolgono la parte o le parti del tuo corpo più contratte.
Devono essere movimenti che ti appartengono e ti donano piacere. Se subentrano pensieri e interferenze esterne porta l'attenzione al respiro e rimani nel momento presente. In questa fase ti stai adoperando per sciogliere le tensioni in quella parte del corpo che hai individuato.
Scegli tu quanto tempo soffermarti su questa fase.

Step 4
Quando senti di aver rilassato e coccolato il corpo, lentamente siediti a terra o su una sedia, in una posizione confortevole che più ti piace.

Prendi carta e penna e rispondi a queste domande:

1-In quali parti del mio corpo ho sentito maggiore tensione?
2-Che cosa raccontano di me? Mi capita spesso di avere tensioni o dolori su queste parti?
3- Quali movimenti o posizioni ho assunto per sciogliere tensione in quella parte del corpo?
4- Per alleviare le tensioni ho usato visualizzazioni, ho pensato ad immagini naturali o posti particolari? Quali?
5- Se dovessi pensare ad un elemento naturale che rappresenta il mio corpo cosa sarebbe e perché?
(roccia, fiore, albero, animale, insetto, sole, acqua, vento ecc…)
6- Quali parti del corpo mi hanno aiutato a sciogliere le tensioni?

Se hai domande da farmi, vuoi condividere le tue risposte e darmi un feedback su questo esercizio puoi inviare una mail a:
danielaoroni@gmail.com

seguimi su Facebook:

https://www.facebook.com/dany.overtherainbow/
https://www.facebook.com/forestbathinglazio/?modal=admin_todo_tour
https://www.facebook.com/daniela.oroni