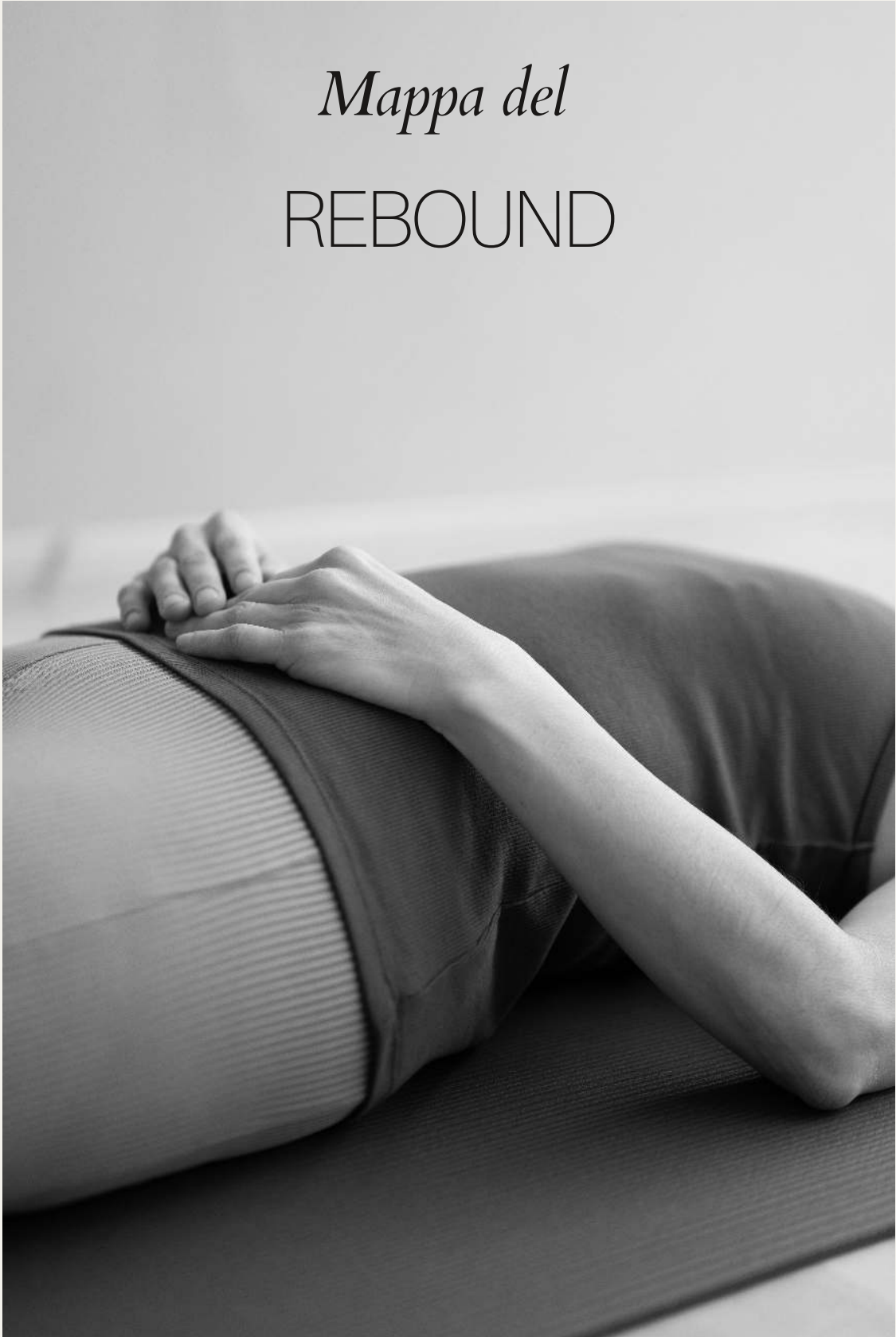


Mappa del
REBOUND

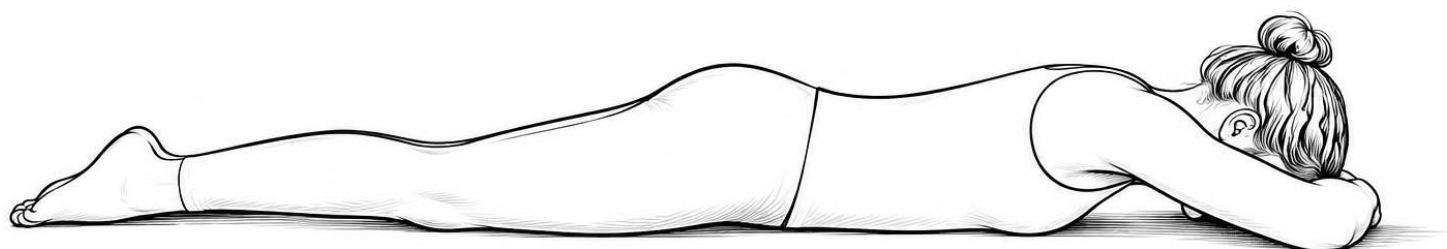


REBOUND

Rebound non è solo una pausa tra le posizioni. È il momento in cui il corpo continua a vivere l'esperienza dell'āsana.

Questo piccolo quaderno è uno spazio di riflessione su ciò che accade quando il momento rebound diventa un'esperienza contemplativa.

Nelle pratiche Yin & Rebound Meditazione proposte, il tempo trascorso nel rebound sarà uguale al tempo trascorso nella posizione.



DIFFERENZA TRA QUIETE E IMMOBILITÀ

Anche nell'immobilità il sistema nervoso continua a elaborare informazioni.

Nella pratica Yin, ogni posizione crea delicate trazioni e compressioni che stimolano il corpo, mentre rebound, il momento tra una posizione e l'altra, offre uno spazio per osservare le risposte che emergono.

Nel rebound il corpo è fermo, ma dentro possono comparire intensità, urgenza, agitazione, impazienza, il bisogno di aggiustarsi ma anche sollievo, calma.

Essere immobili non significa essere in quiete, perché l'immobilità è visibile, mentre la quiete è uno stato interno.

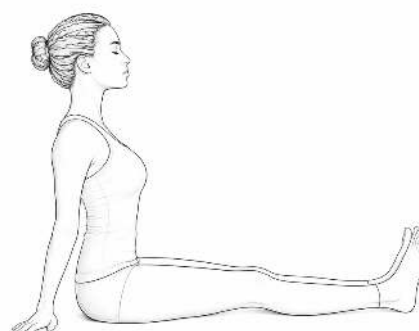
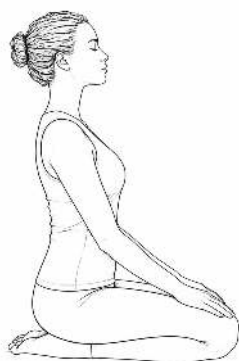
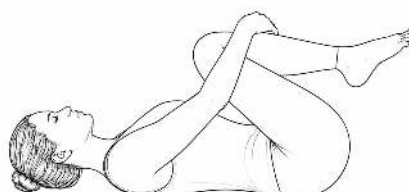
- Immobilità → il corpo non si muove.
- Quietè → lo stato interno è regolato.

Nessuna sensazione o esperienza vissuta nel Rebound è positiva o negativa di per sé. È solo una risposta unica e temporanea del corpo a ciò che ogni posizione ha suscitato.



POSIZIONI

La posizione ideale per il rebound è sdraiati con la schiena a terra, ma può andare bene qualsiasi posizione che permetta di rilassare i muscoli e portare l'attenzione alle sensazioni presenti nel corpo.



DURANTE IL REBOUND

Posizione di Rebound

Durata

.....

.....

Rebound

Nei primi momenti, che tipo di sensazioni percepisco?

.....
.....

Nella posa noto irrequietezza? L'impulso di muovermi, uscire o rimanere?

.....
.....

Se esco dalla posa, cosa come mi sento?

.....
.....

Se resto, le sensazioni che persistono sono fisiche, mentali o emotive?

.....
.....

Le sensazioni si trasformano? È qualcosa che ho già sperimentato altrove?

.....
.....

Al termine del rebound, c'è solo immobilità, quiete o altro?

.....
.....

DURANTE IL REBOUND

Posizione di Rebound

Durata

.....

.....

Rebound

Nei primi momenti, che tipo di sensazioni percepisco?

.....
.....

Nella posa noto irrequietezza? L'impulso di muovermi, uscire o rimanere?

.....
.....

Se esco dalla posa, cosa come mi sento?

.....
.....

Se resto, le sensazioni che persistono sono fisiche, mentali o emotive?

.....
.....

Le sensazioni si trasformano? È qualcosa che ho già sperimentato altrove?

.....
.....

Al termine del rebound, c'è solo immobilità, quiete o altro?

.....
.....

DURANTE IL REBOUND

Posizione di Rebound

Durata

.....

.....

Rebound

Nei primi momenti, che tipo di sensazioni percepisco?

.....
.....

Nella posa noto irrequietezza? L'impulso di muovermi, uscire o rimanere?

.....
.....

Se esco dalla posa, cosa come mi sento?

.....
.....

Se resto, le sensazioni che persistono sono fisiche, mentali o emotive?

.....
.....

Le sensazioni si trasformano? È qualcosa che ho già sperimentato altrove?

.....
.....

Al termine del rebound, c'è solo immobilità, quiete o altro?

.....
.....

DURANTE IL REBOUND

Posizione di Rebound

Durata

.....

.....

Rebound

Nei primi momenti, che tipo di sensazioni percepisco?

.....
.....

Nella posa noto irrequietezza? L'impulso di muovermi, uscire o rimanere?

.....
.....

Se esco dalla posa, cosa come mi sento?

.....
.....

Se resto, le sensazioni che persistono sono fisiche, mentali o emotive?

.....
.....

Le sensazioni si trasformano? È qualcosa che ho già sperimentato altrove?

.....
.....

Al termine del rebound, c'è solo immobilità, quiete o altro?

.....
.....

DURANTE IL REBOUND

Posizione di Rebound

Durata

Rebound

Nei primi momenti, che tipo di sensazioni percepisco?

.....
.....

Nella posa noto irrequietezza? L'impulso di muovermi, uscire o rimanere?

.....
.....

Se esco dalla posa, cosa come mi sento?

.....
.....

Se resto, le sensazioni che persistono sono fisiche, mentali o emotive?

.....
.....

Le sensazioni si trasformano? È qualcosa che ho già sperimentato altrove?

.....
.....

Al termine del rebound, c'è solo immobilità, quiete o altro?

.....
.....

DURANTE IL REBOUND

Posizione di Rebound

Durata

.....

.....

Rebound

Nei primi momenti, che tipo di sensazioni percepisco?

.....
.....

Nella posa noto irrequietezza? L'impulso di muovermi, uscire o rimanere?

.....
.....

Se esco dalla posa, cosa come mi sento?

.....
.....

Se resto, le sensazioni che persistono sono fisiche, mentali o emotive?

.....
.....

Le sensazioni si trasformano? È qualcosa che ho già sperimentato altrove?

.....
.....

Al termine del rebound, c'è solo immobilità, quiete o altro?

.....
.....

IL REBOUND È STATO....

PRIMA LEZIONE

una pausa

parte della posizione

uno spazio difficile

Altro

SECONDA LEZIONE

una pausa

parte della posizione

uno spazio difficile

Altro

TERZA LEZIONE

una pausa

parte della posizione

uno spazio difficile

Altro

IL REBOUND È STATO....

QUARTA LEZIONE

una pausa

parte della posizione

uno spazio difficile

Altro

QUINTA LEZIONE

una pausa

parte della posizione

uno spazio difficile

Altro

SESTA LEZIONE

una pausa

parte della posizione

uno spazio difficile

Altro
