

elasticità

Attività *FLEX E PUNTA*

L'esercizio "flex e punta", usato da chi fa danza classica per allenare i muscoli della caviglia e migliorare l'elasticità dei tendini, è riferito all'alternanza tra la posizione flessa del piede e la posizione di punta. Ci ispiriamo a questo nome per pensare alla condizione di elasticità non come una singola posizione (flex o punta, in questo particolare caso), ma come il risultato dato dall'alternarsi dell'una e dell'altra. Guidati da una serie di esercizi e indicazioni che riportiamo di seguito, a partire dal linguaggio del nostro corpo, proveremo a sperimentare l'elasticità come postura fisica e interiore, scoprendo che ogni gesto di apertura è già una forma di accoglienza.

Per lo svolgimento di questa attività saranno necessari uno spazio libero per muoversi, una musica di sottofondo ed un eventuale tappetino (o sedia) per ciascun partecipante. Chi conduce l'attività dovrà dare le indicazioni gradualmente, rispettando i tempi di ciascuno e accompagnando i vari step. Per prima cosa, i giovani sono invitati ad alzarsi in piedi e a fare spazio nella stanza, allontanando tutti gli oggetti e gli arredamenti che possono costituire un ostacolo.

Accompagnati da una musica lenta, i partecipanti vengono invitati ad osservare come cambia la loro postura ad ogni indicazione:

- 1) Porta in su le braccia come se volessi toccare il cielo;
- 2) Allarga le tue braccia prima verso destra e poi verso sinistra per cercare di abbracciare anche la persona che si trova nel punto opposto della stanza;
- 3) Mettiti sulle punte dei piedi per diventare ancora più alto, ripeti questo esercizio più volte;
- 4) Cammina come se stessi affrontando qualcosa di nuovo che ti spaventa;
- 5) Accovacciati, siediti, avvicina tutte le parti del tuo corpo come se dovessi occupare il minor spazio possibile;

- 6) Ora comportati come se ti stessi chiudendo, come se non volessi farti toccare da nulla;
- 7) Cammina come se chi ti è intorno ti spaventa;
- 8) Fermati davanti a qualcuno e prova ad esprimergli/le con una postura quanto sei pronto ad accogliere la novità;
- 9) Avvicinati a qualcuno con fiducia e continuate insieme a muovervi per la stanza;
- 10) Come puoi aiutare la persona che hai accanto ad essere più elastica? Senza parlare, ma con sguardi e gesti, dedicatevi dei minuti di tempo per aiutare l'altro ad essere più elastico.

I vari movimenti non vogliono diventare motivo di giudizio né un'occasione di performance, ma un pretesto per riconoscere quali sono i passi in avanti già compiuti e quelli ancora da percorrere alla luce di un cammino di fede.

Domande utili per la condivisione finale:

- Dove ho sentito più rigidità?
- Che cosa mi ha aiutato a rilassarmi o ad aprirmi?
- Se il mio corpo potesse parlare, cosa direbbe della mia elasticità?