

Ritmo da vida



O exercício anterior pode também ser feito adicionando uma componente cinestésica.

Por exemplo, atirar uma bola, bater com os pés no chão ou bater as palmas de forma ritmada à medida que vai avançando.

Tal como no exercício da Respiração da Vida, é fundamental que o ritmo se mantenha rigorosamente constante.

Mantenha uma caminhada lenta e intencional na direção do contexto ao mesmo tempo que vai sentindo a alteração de estado, sem nunca se desligar do ritmo criado. É este alinhamento com o ritmo que vai criar um padrão cinestésico da mesma forma que é com este ritmo que entra no contexto que deseja alterar.