

SECONDA PARTE: SCHEDA PER ANNOTARE LE PERCEZIONI (DA STAMPARE E PORTARE NEL PERCORSO)

DA SANT'ANGELO A SERRARA: UN PERCORSO PERCETTIVO

Il percorso inizia nella zona alta di Sant'Angelo, dopo la chiesa di San Michele, nello slargo in corrispondenza del negozio "da Tina" oppure nel cortile di Casa Garibaldi. Qui si deve porre attenzione alla respirazione e al proprio *grounding* per prepararsi alla percezione. Ci si mette quindi nella posizione di grounding iniziale con le gambe aperte alla larghezza del bacino, le ginocchia lievemente flesse, i piedi paralleli. In questa posizione si fanno alcune respirazioni in questo modo: inspirando si scende un po' sulle ginocchia; espirando ci si rialza stendendo le gambe senza arrivare a tenderle. Si ripete almeno tre volte.

Poi si annota il proprio stato iniziale sulla scheda (le risposte possono essere più di una).

Occorre dire che nel contattare la stessa situazione energetica alcune reazioni di malessere o benessere possono essere inverse nelle due tipologie in cui si dividono grossolanamente le persone secondo la Medicina Costituzionalistica, cioè il tipo *picnico* (corporatura larga e corta, mani larghe e dita grosse) e il tipo *leptosomico* (corporatura allungata e sottile, mani lunghe e dita affusolate) e se si ha la tendenza alla pressione alta o alla pressione bassa, perciò se fate il percorso in compagnia alcune risposte alla scheda potrebbero essere differenti, soprattutto nei punti più "forti".

Punto A: partenza del percorso dallo spiazzo antistante il negozio "da Tina" o dal cortile di Casa Garibaldi.

- benessere e carica di energia
- benessere generico
- serenità e calma interiore
- affaticamento
- ansia, fretta di muoversi
- malessere generico
- malessere in particolare a _____

Punto 1: slargo davanti alla prima cabina dell'acquedotto. Ci si ferma davanti alle "cuevas" per qualche momento, poi si torna al cancello e si arriva alla fine della cabina percependo.

- benessere
- tranquillità
- allarme, ansia, fretta di muoversi
- malessere generico
- malessere in particolare a _____

Punto 2: spiazzo erboso sulla sinistra e cancello azzurro con vista sui Maronti. Ci si ferma un attimo nello spiazzo erboso a guardare il panorama e poi si va fino al cancello azzurro a guardare l'altro panorama (o se si è in un gruppetto il gruppo si ferma nello spiazzo erboso e uno alla volta si va e si torna dal cancello azzurro).

- benessere e carica di energia
- benessere generico
- serenità e calma interiore
- affaticamento
- ansia, fretta di muoversi
- malessere generico
- malessere in particolare a _____

Punto 3: sotto l'albero di mirto. Ci si ferma sotto l'albero nel punto dove il sentiero è dritto.

- benessere
- sensazione di caldo
- sensazione di freddo
- ansia, fretta di muoversi
- malessere generico
- malessere in particolare a _____

Punto 4: "ponticello" in legno con vista sul mare.

- benessere
- sensazione di stabilità e radicamento
- sensazione di instabilità
- allarme, ansia, fretta di muoversi
- malessere generico
- malessere in particolare a _____

Punto 5: nella chiesa, zona del decoro tondeggiante centrale sul pavimento.

- miglioramento rispetto a fuori
- peggioramento rispetto a fuori
- benessere
- sensazione di stabilità e radicamento
- sensazione di instabilità
- sensazione di caldo
- sensazione di freddo
- ansia, fretta di muoversi
- malessere generico
- malessere in particolare a _____

eventuali altre note: _____