|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Elemento** | **Simbologia** | **Percorsi sequenziali e Protocolli**  | **Posizioni codificate** |
| **http://www.bodyfly.com/img/chiaro.jpgMetallo** | Simboleggia l'aria, il movimento controllato e l'estrema leggerezza. Energia che si solidifica | Insegna a percepire il corpo, rimuovendo blocchi energetici e tensioni muscolari. Autoinsistenze, respirazione, allineamento e corretta postura definiscono il linguaggio corporeo. | ZeroArciereAquiloneDiagonale |
| **http://www.bodyfly.com/img/rosso.jpgFuoco** | Simboleggia il sole, la trasformazione e la mobilità. Energia che sale | Permette di raggiungere un'adeguata flessibilità, agendo sulla muscolatura profonda e adoperando esercizi di stiramento delle catene muscolari e dei meridiani energetici.  | PiramideFlyerVelaArco  |
| **http://www.bodyfly.com/img/verde.jpgLegno** | Simboleggia la vegetazione della terra, la durezza, l’impegno e lo sforzo. Energia che si espande | Si pone attenzione a migliorare l'equilibrio statico/dinamico e a rinvigorire l’assetto corporeo concentrando il lavoro su esercizi eseguiti in posizione eretta ed attraverso appoggi monopodalici.  | FaroBandieraAironeFalce  |
| **http://www.bodyfly.com/img/giallo.jpgTerra** | Simboleggia ciò che si semina, cresce e matura ed è espressione della polarità. Energia che si stabilizza | Fase del controllo e della stabilità del Core, si articola con movimenti eseguiti a contatto con la terra mirati al rinforzo della cintura addominale.  | AracnoVenusAgerLibra  |
| **http://www.bodyfly.com/img/grigio.jpgAcqua**STELLA-DEFINITIVA_web.jpg | Simboleggia ciò che scende, ristagna e si insinua. Energia che scende | La fusione delle aree precedenti scandite dalle 16 posizioni codificate. Con essa si generano movimenti consapevoli, attraverso evoluzioni sinuose ed armoniche che ricordano il flusso energico dell'acqua. | Combinazioni e transizioni armoniche.  |
| **Dal sito:** [**http://www.bodyfly.com/disciplina.php**](http://www.bodyfly.com/disciplina.php) |