

Rilassamento profondo

Mettiti sdraiato comodamente sulla schiena, così da poter lasciar andare tutte le tensioni nel tuo corpo. Le braccia sono poggiate morbide ai lati del corpo, i palmi delle mani sono rivolti verso l'alto. Lascia che le gambe si rilassino e che [le punte dei] piedi cadano leggermente verso l'esterno. Chiudi gli occhi. Ora puoi darti il permesso di mantenere calmo il corpo ed essere sveglio e presente per tutto il tempo [di questa pratica]. La sensazione del rilassamento profondo ti è molto familiare. Permettiti ora di ricordartela.

Inspirando ed espirando, prendi adesso consapevolezza di tutto il tuo corpo. Percepisci le parti del corpo che toccano il suolo. Senti i talloni, la parte posteriore delle gambe, i glutei, la schiena, il dorso delle mani, le braccia e percepisci la parte posteriore del capo che tocca il suolo... con ogni respiro ti senti affondare sempre più profondamente nel pavimento e senti che tutte le tensioni e le preoccupazioni ti abbandonano. .. lascia andare ogni peso e non trattenere nulla. Ora lasciati affondare sempre di più al suolo.

Inspirando, senti come il tuo addome si solleva, ed espirando ascolta come si abbassa. Per alcuni respiri adesso puoi percepire il sollevarsi e l'abbassarsi dell'addome.

Con l'inspirazione, ora prendi consapevolezza di entrambi i piedi. Con l'espirazione, lascia che si rilassino completamente. Inspirando invia tutto il tuo amore ai piedi, espirando sorridi ai piedi.

Inspirando, renditi adesso consapevole delle tue gambe, la sinistra e la destra. Espirando, lascia che ogni cellula delle gambe si rilassi...

Inspirando, sorridi alle gambe, espirando manda loro tutto il tuo amore. Lascia che si riposino e affondino morbide al suolo. Lascia andare ogni tensione che potresti ancora trattenere nelle gambe.

Inspirando ed espirando, prendi coscienza di quanto sia meraviglioso avere due piedi e due gambe che ti mettono in grado di camminare, correre, praticare degli sport, ballare e svolgere molte attività durante tutta la giornata... invia ai piedi e alle gambe tutta la tua gratitudine, perché sono sempre lì per te quando ne hai bisogno.

Durante l'inspirazione, sii adesso consapevole delle tue mani che poggiano sul pavimento. Durante l'espirazione, lascia andare tutte le tensioni che potresti ancora trattenere nelle mani...

Inspirando, prendi coscienza di quanto sia meraviglioso avere due mani ed entra in contatto con tutto ciò che le tue mani ti consentono di fare: cucinare, scrivere, dipingere, prendere la mano di una persona cara, suonare uno strumento musicale o semplicemente tenere in mano una tazza di tè... tutte queste cose ti sono possibili solo grazie alle mani. Senti la gioia di avere due mani e lascia che ogni cellula delle tue mani si rilassi.

Inspirando, prendi adesso consapevolezza delle tue braccia, espirando lascia che si rilassino a fondo...

Mentre ispiri, invia il tuo amore alle braccia e mentre espiri sorridi alle braccia...

Ora datti il tempo di apprezzare le tue braccia e tutta la forza e la salute che c'è in esse... Senti gratitudine per loro, perché ti consentono di abbracciare una persona, di aiutare gli altri e di renderti utile, di lavorare, di pulire la casa, di falciare l'erba e di fare molte cose durante tutta la giornata. Inspira ed espira e lascia andare tutte le tensioni nelle braccia. Lasciale riposare completamente al suolo. Ad ogni respiro, percepisci come le tensioni nelle tue braccia si sciolgono.

Inspirando, ora sii consapevole delle tue spalle. Espirando, cedi tutte le loro tensioni al suolo...

Con l'inspirazione, invia alle spalle tutto il tuo amore e con l'espirazione sorridi loro con gratitudine...

Inspirando ed espirando, prendi coscienza del fatto che hai consentito che sulle tue spalle si accumulassero molte tensioni e molto stress. Con ogni espirazione lascia che tutte queste tensioni abbandonino le spalle e sentile affondare sempre di più al suolo... Manda loro la tua tenerezza e la tua cura, sapendo che non desideri più caricarti sulle spalle tensioni e stress non necessari, ma preferisci e desideri vivere in modo tale che le tue spalle possano sentirsi rilassate e leggere.

Inspirando, porta ora la tua attenzione alla schiena, espirando lascia andare tutte le tensioni che potresti ancora trattenere nella schiena, permettile di abbandonarsi completamente al suolo e lascia andare ogni peso. Datti il permesso di non caricare in futuro nessun peso non necessario sulla tua schiena, così che essa possa sentirsi sempre rilassata e leggera.

Inspirando ora porta la tua attenzione al cuore. Espirando lascia che il tuo cuore si calmi... Con ogni inspirazione invia il tuo amore al cuore, e con ogni espirazione sorridigli...

Inspirando ed espirando, entra in contatto con la sensazione di come sia meraviglioso avere un cuore che batte nel petto. Il cuore ti consente di vivere. E' sempre lì per te, ogni minuto, ogni ora, ogni giorno. Non si prende mai una pausa. Il tuo cuore ha cominciato a battere quando eri ancora un feto di quattro mesi nel grembo di tua madre. E' un organo meraviglioso che ti mette in grado di fare ogni cosa, per tutta la giornata...

Inspira ed espira e prometti a te stesso di vivere in modo tale che il tuo cuore continui a funzionare bene. Con ogni respiro percepisci come il cuore si rilassa sempre più profondamente. Sorridi ad ogni cellula del tuo cuore.

Con l'inspirazione, prendi adesso consapevolezza del tuo addome e di tutti gli organi interni dell'addome. Con l'espirazione, permetti all'addome e a tutti gli organi interni di rilassarsi...

Inspirando, invia loro il tuo amore e la tua gratitudine. Espirando, sorridi loro teneramente. Inspirando ed espirando prendi coscienza di quanto questi organi siano importanti e necessari per la tua salute. Dai loro la possibilità di riposarsi profondamente e di rilassarsi...

Ogni giorno questi organi assumono il nutrimento e assimilano tutto ciò che ti dà nuova energia e forza. E' importante che tu ti prenda il tempo di riconoscerli ed apprezzarli. Inspirando, percepisci come il tuo addome e tutti gli organi addominali lasciano andare le loro tensioni. Espirando, senti la gioia di avere un addome con tutti i suoi organi interni.

Inspirando, ora prendi consapevolezza dei tuoi occhi, espirando lascia che gli occhi e i muscoli che li circondano si rilassino completamente...

Inspira e sorridi ai tuoi occhi. Espira e invia loro il tuo amore. Lascia che i tuoi occhi si rilassino e si riposino all'interno delle loro orbite...

Ora, con l'inspirazione e con l'espirazione, prendi coscienza di quanto siano preziosi i tuoi occhi, che ti permettono di guardare negli occhi una persona cara, di vedere un meraviglioso tramonto, di leggere, di vedere un uccello che vola alto nel cielo e di guardare le nuvole. Tutte queste cose puoi vederle solo grazie ai tuoi occhi. Prenditi il tempo di apprezzare il dono della vista e lascia che i tuoi occhi si rilassino profondamente e si acquietino...

Se una parte del tuo corpo sente dolore o è malata, ora prenditi il tempo di percepirla e inviale tutto il tuo amore...

Inspira e lascia andare tutte le tensioni in quella parte del corpo, espira e sorridile con grande tenerezza e cura. Prendi consapevolezza del fatto che ci sono ancora altre parti del corpo che sono forti e sane. Lascia che forza ed energia scorrano da queste parti forti del tuo corpo verso le parti più deboli o malate. Senti come l'energia e l'amore di tutto il corpo pervadono le parti più deboli confortandole e guarendole.

Inspira e afferma [interiormente] la tua capacità di autoguarigione. Espira e lascia andare tutte le preoccupazioni e paure che ancora potresti trattenere nel tuo corpo...

Inspirando ed espirando sorridi con amore e fiducia alla parte del tuo corpo che non sta bene.

Con l'inspirazione, ora prendi consapevolezza di tutto il tuo corpo [intero]. Espira e gioisci della sensazione del corpo che giace completamente rilassato e quieto. Inspirando sorridi al tuo corpo ed espirando invagli amore e compassione...

Senti gratitudine per ogni cellula del tuo corpo. Lascia che il corpo si rilassi ancora più profondamente e affondi sempre di più al suolo.

(5 minuti di sottofondo con il salterio o con un altro strumento, oppure cantando alcune canzoni)

Ora, molto lentamente, apri gli occhi, distenditi, porta le braccia sopra la testa, stira ancora una volta tutto il corpo, dondolati da entrambi lati e concediti il tempo necessario per metterti seduto con delicatezza e attenzione. Porta con te nelle prossime attività l'energia di calma e consapevolezza che hai appena generato e lascia che ti accompagni per tutta la giornata...