



Rilassamento breve (15' circa):

Attenzione: da leggere senza pause se non dove ci sono i puntini!

Ci sdraiamo a pancia in su in modo da essere comodi e non sentire il bisogno di cambiare posizione per almeno un quarto d'ora. Se necessario possiamo appoggiare la testa su un cuscino, se abbiamo mal di schiena ci può servire un cuscino sotto alle ginocchia. Le braccia sono distese ai lati del corpo, o piegate con le mani appoggiate alla pancia.

Chiudiamo gli occhi e ascoltiamo i rumori che vengono da fuori e da questa stanza...ascoltiamo il contatto dei vestiti sulla pelle e il contatto dell'aria sulle parti scoperte...e la superficie del nostro corpo che appoggia sul pavimento o sui cuscini...

Ora portiamo l'attenzione sui nostri piedi. Ascoltiamo in che posizione sono e come appoggiano, e ascoltiamo e rilassiamo le dita... le piante... i dorsi... le caviglie... Continuiamo ascoltando e rilassando i polpacci, e, man mano che riusciamo a sentirli, lasciamo che i piedi e i polpacci diventino sempre più pesanti, ad ogni espirazione...continuiamo ascoltando e rilassando i muscoli delle cosce e intorno alle anche, e, ad ogni espirazione, abbandoniamo sempre di più il loro peso sulla superficie su cui siamo appoggiati... fino a sentire che tutte e due le nostre gambe sono molto rilassate, sembrano molto pesanti...

Ora portiamo l'attenzione sulle nostre mani: ascoltiamo in che posizione sono e come appoggiano... ed ascoltiamo e rilassiamo le dita...i palmi...i dorsi...i polsi...e continuiamo ascoltando e rilassando gli avambracci, e, man mano che riusciamo a sentirli, lasciamo che le mani e gli avambracci diventino sempre più pesanti...continuiamo, allo stesso modo, con il resto delle braccia, fino alle spalle... fino a sentire che sia le braccia che le gambe sono molto rilassate e pesanti...

Ora portiamo l'attenzione sulla nostra faccia: lasciamo distendere le rughe della fronte, che spesso teniamo un po' corrugata senza accorgercene...rilassiamo i muscoli intorno agli occhi, in modo che le palpebre restino appoggiate dolcemente, sugli occhi, e non strizzate...rilassiamo la bocca...rilassiamo la lingua, in modo che prenda tutto lo spazio che c'è, in bocca...e rilassiamo i muscoli che stringono le mascelle: lasciamo che il mento scenda un pochino, e la bocca resti un po' aperta...ora ascoltiamo e rilassiamo tutta la nostra testa...rilassiamo la gola...

Rilassiamo il collo, e, per aiutarci, possiamo sentire che, ad ogni espirazione, la nostra testa diventa sempre più pesante...rilassiamo le spalle...e poi, un po' per volta, ascoltiamo e rilassiamo ogni parte della nostra schiena. Un pezzo per volta la ascoltiamo, e, man mano che riusciamo a sentirla, la lasciamo diventare sempre più pesante ad ogni espirazione, in modo che, anche dove prima la nostra schiena non appoggiava tanto, o non pesava tanto, tocchi di più, pesi di più... Possono esserci zone della nostra schiena che non è facile sentire. Non importa, facciamo come possiamo, se lo ripeteremo diventerà sempre più facile.

Bene, ora tutto il nostro corpo è molto rilassato e pesante... Anche il respiro è diventato più tranquillo e profondo... Lasciamo che fluisca come vuole: si regola benissimo da solo. Possiamo sentire che anche il torace è pesante, e allora lasciamolo cadere giù bene, quando l'aria esce, e, quando poi l'aria rientra, facciamole riempire prima la pancia, prima che gonfi anche il torace, in modo che il respiro diventi ancora più profondo.... Inspirando possiamo ascoltare il fresco o il profumo dell'aria, espirando possiamo lasciare andare un sospiro...

Prima di concludere:

-Variante 1: Se ascoltiamo bene, possiamo sentire il rimbombo del battito cardiaco, nel torace: il suono del nostro cuore che batte tranquillo e regolare...e, forse, anche il pulsare della circolazione nelle mani... nei piedi...e forse altrove...

-Variante 2: Se ascoltiamo bene, possiamo sentire che il respiro, oltre a gonfiare la pancia e il torace, gonfia la schiena e il perineo...e muove dolcemente un po' tutto il nostro corpo: la schiena... il collo...le spalle...anche le braccia e le gambe rilassate sono coinvolte nel movimento ondulatorio che nasce dal respiro....

Conclusione: Ascoltiamo per un momento tutto questo... .. e poi, con calma, possiamo cominciare a muoverci, stirarci come abbiamo voglia, e poi ci metteremo seduti.