



Dalla pratica del rilassamento totale possono trarre beneficio persone di qualunque professione. In ufficio potrebbe esserci un posto dove praticare il rilassamento totale per un quarto d'ora. Puoi farlo anche a casa; in seguito, quando ti senti meglio e hai tratto beneficio dalla pratica del rilassamento totale puoi offrirne una sessione alla tua famiglia o ai tuoi colleghi al lavoro.

Sul posto di lavoro potresti farne una sessione tutti i giorni: collaboratori e dipendenti travolti dallo stress lavorano con molto meno efficienza e si assentano spesso dal lavoro, il che ha un certo costo per l'azienda; quindici minuti di rilassamento totale dopo tre o quattro ore di lavoro, dunque, sono una soluzione pratica.

Se ti va, conduci tu stesso il rilassamento totale, ti darà molta soddisfazione: essere in grado di rendere le persone contente e rilassate fa crescere anche la propria contentezza personale.

Il rilassamento profondo in gruppo può essere guidato da una persona con l'aiuto delle istruzioni che seguono, se occorre variandole un poco.

Se si vuole, all'inizio e alla fine si può suonare una campana per aiutare le persone a entrare più facilmente in uno stato mentale rilassato. Quando fai il rilassamento profondo per conto tuo puoi utilizzare una registrazione che ti guidi nella pratica.

- *Sdraiati sulla schiena con le braccia distese lungo i fianchi. Mettiti comodo, permetti al corpo di rilassarsi. Prendi consapevolezza del pavimento sotto di te...e del contatto del corpo con il pavimento.*
- *Prendi consapevolezza del tuo respiro che entra e che esce. Sii consapevole della pancia che si solleva e si abbassa quando inspiri ed espiri... si solleva... si abbassa... si solleva... si abbassa.*
- *Inspiro, espiro... L'intero corpo si sente leggero... come una ninfea che galleggia sull'acqua... Non devi andare da nessuna parte... non hai niente da fare... sei libero come una nuvola che fluttua in cielo.*
- *Inspirando porta la consapevolezza agli occhi. Espirando, consenti loro di rilassarsi. Lascia che gli occhi affondino indietro nel capo. Lascia andare ogni tensione dai muscoletti che li circondano. I tuoi occhi ti permettono di vedere un paradiso di forme e di colori... permetti ai tuoi occhi di riposarsi...
invia affetto e gratitudine ai tuoi occhi.*
- *Inspirando, porta consapevolezza alla bocca; espirando, lascia che si rilassi. Rilascia la tensione intorno alla bocca... Le tue labbra sono i petali di un fiore... fa' sbocciare su di loro un sorriso delicato... Sorridere rilascia la tensione nelle centinaia di muscoli del viso... senti rilassarsi la tensione nelle guance... nella mandibola... nella gola.*
- *Inspirando, porta la consapevolezza alle spalle. Espirando, permetti loro di rilassarsi... Lascia che tutte le tensioni accumulate scorrano giù nel pavimento... Portiamo così tanto peso, sulle spalle... Ora lascia che si rilassino e prenditi cura di loro.*
- *Inspirando, prendi consapevolezza delle tue braccia. Espirando, rilassa le tue braccia... i gomiti... gli avambracci... i polsi... le mani... le dita... tutti i muscoletti... se occorre muovi un po' le dita per aiutare i muscoli a rilassarsi.*
- *Inspirando, porta la consapevolezza al cuore; espirando, rilassa il cuore. Abbiamo trascurato a lungo il nostro cuore, visto come lavoriamo, mangiamo e affrontiamo l'ansia e lo stress. Il nostro*

cuore batte per noi giorno e notte. Abbraccialo in consapevolezza, teneramente, riconciliandoti con lui e prendendotene cura.

- *Inspirando, porta la consapevolezza alle gambe. Espirando, permetti loro di rilassarsi. Rilascia tutte le tensioni nelle gambe... le cosce... le ginocchia... i polpacci... le caviglie... i piedi...le dita dei piedi...tutti i muscoletti delle dita dei piedi... Se vuoi, muovi le dita dei piedi per aiutarle a rilassarsi... invia affetto e sollecitudine ai tuoi piedi.*

- *Seguendo il respiro, prendi consapevolezza delle braccia e delle gambe... se vuoi, muovile un po' e stirale.*

- *Quando ti senti pronto, mettiti lentamente a sedere. Quando sei pronto, alzati lentamente.*

Puoi modificare questa breve meditazione guidata adattandola ai tuoi bisogni personali. Puoi praticarla anche solo per cinque minuti oppure farla durare tutto il tempo che vuoi. Questo esercizio è in grado di guidare la consapevolezza a ogni parte del corpo: i capelli, il cervello, le orecchie, il collo, i polmoni, tutti i vari organi interni, il sistema digerente, ogni parte del corpo che ha bisogno di guarigione e attenzione: le abbracci una per una, inviando loro affetto, gratitudine e cura, circondandole di consapevolezza intanto che ispiri ed espiri.