

RILASSAMENTO PROFONDO

Lo stress si accumula nel corpo. Il nostro stile di vita, le scelte alimentari e quello che beviamo ci costano cari in termini di benessere. La pratica del rilassamento profondo è per il corpo un'opportunità di riposare, guarire, ristorarsi: ci permette di rilassare il corpo rivolgendo l'attenzione a ognuna delle sue parti, una dopo l'altra, e indirizzando affetto e cura a ogni sua cellula.

Se soffri di insonnia, praticare il rilassamento profondo può compensare la scarsità di sonno: sdraiato nel letto, sveglio, puoi provare a praticarlo seguendo l'inspirazione e l'espirazione. A volte questo ti può aiutare ad addormentarti; anche se non dormi, la pratica ha comunque un ottimo effetto perché può nutrirti interiormente e darti un po' di riposo.

Puoi utilizzare questi due esercizi per guidare la consapevolezza, indirizzandola ad ogni parte del corpo: i capelli, il cuoio capelluto, il cervello, le orecchie, il collo, i polmoni, ognuno degli organi interni, il sistema digerente, il bacino e tutte le parti del corpo che hanno bisogno di attenzione e guarigione, abbracciando ognuna di esse e inviandole affetto, gratitudine e cura, mantenendole nel campo della nostra consapevolezza insieme all'inspirazione e all'espirazione.

Pratica

RILASSAMENTO PROFONDO I

Se hai soltanto pochi minuti per metterti seduto o sdraiato e rilassarti puoi recitare questa strofa:

Inspirando, sono consapevole dei miei occhi.

Espirando sorrido ai miei occhi.

Questa è consapevolezza degli occhi: con l'energia della consapevolezza che generi, puoi abbracciare i tuoi occhi e sorridere loro. In effetti, stai entrando in contatto con una delle condizioni di felicità che hai già: è magnifico avere occhi che vedono ancora bene! In ogni momento, basta aprirli per avere a disposizione un paradiso di colori e di forme.

Inspirando, sono consapevole del mio cuore

Espirando, sorrido al mio cuore.

Quando usi l'energia della consapevolezza per abbracciare il tuo cuore e sorridergli, ti rendi conto che il cuore ti funziona ancora bene, il che è un'ottima cosa. Piacerebbe a molti, avere ancora un cuore efficiente: è la condizione di base per il nostro benessere, un'altra delle condizioni per essere felici. Quando avvolgi il tuo cuore nell'energia della consapevolezza, lui ne è confortato: da

tempo l'hai trascurato, pensando ad altro e rincorrendo cose che ritenevi essere condizioni determinanti di felicità, e nel frattempo dimenticandoti di lui.

Hai persino messo in difficoltà il tuo cuore con il tuo modo di lavorare, mangiare, bere, riposarti. Ogni volta che ti accendi una sigaretta lo fai soffrire, equando bevi alcolici compi un atto poco amichevole nei suoi confronti. Sai che il tuo cuore ha lavorato giorno e notte per il tuo benessere, per tanti anni, ma a causa della tua mancanza di consapevolezza non gli sei stato di grande aiuto; non sai proteggere le condizioni di benessere e di felicità che già hai in te.

Puoi continuare a fare questa pratica con altre parti del corpo, per esempio il fegato. Abbraccia il tuo fegato con tenerezza, affetto e compassione. Con la pratica di respirare in consapevolezza, genera la presenza mentale nella quale avvolgere l'intero corpo. Quando dirigi l'energia della consapevolezza alle parti del corpo che stai abbracciando con affetto e tenerezza, fai esattamente quello di cui il corpo ha bisogno. Se una parte del corpo non sta bene, dovrai passare più tempo a tenerla immersa nella tua consapevolezza, nel tuo sorriso. Potresti non avere il tempo di percorrere l'intero corpo con questo esercizio, ma una volta o due al giorno puoi scegliere almeno una parte del corpo sulla quale concentrarti e praticare il rilassamento. Se invece hai più tempo, prova a fare la seconda pratica di rilassamento descritta qui sotto.

Pratica

RILASSAMENTO PROFONDO II

Concediti almeno venti minuti. Quando pratichiamo in gruppo il rilassamento profondo, una persona può guidare l'esercizio con i suggerimenti che seguono oppure qualche loro variante. Per fare il rilassamento profondo da solo, invece, potrai registrarti il testo dell'esercizio, da seguire poi durante la pratica. Il rilassamento profondo si può praticare a casa propria almeno una volta al giorno, dovunque tu abbia lo spazio necessario per metterti sdraiato comodo. Puoi farlo anche in famiglia, con un familiare che conduce la sessione.

Sdraiati sulla schiena, con le braccia 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.¹ (*respiro*) Lascia affondare il corpo nel pavimento. (*respiro*)

Prendi consapevolezza del respiro che entra ed esce. Prendi consapevolezza dell'addome che si solleva e si abbassa (*respiro*)...si solleva si abbassa...si solleva, si abbassa. (*respiro*)

Inspirando, porta la consapevolezza agli occhi. Espirando, permetti agli occhi di rilassarsi. Lasciali affondare nella testa...lascia andare ogni tensione nei muscolotti che li circondano...gli

¹ I tre puntini indicano una pausa. (*NdT*)

occhi ci permettono di vedere un paradiso di forme e colori...ora permetti loro di riposarsi...invia affetto e gratitudine ai tuoi occhi...(respiro).

Inspirando, prendi consapevolezza della bocca. Espirando, permettile di rilassarsi. Rilascia le tensioni intorno alla bocca...le tue labbra sono petali di un fiore...lascia che sulle tue labbra sbocchi un sorriso gentile...sorridente, rilascia ogni tensione nei tantissimi muscoli del viso...senti la tensione che scompare dalle guance, dalla mandibola...dalla gola...(respiro).

Inspirando, prendi consapevolezza delle spalle. Espirando, permetti loro di rilassarsi. Lasciale affondare nel pavimento...lascia che tutta la tensione accumulata si riversi giù nel pavimento... ci carichiamo tanti pesi sulle spalle... ora lascia che le spalle si rilassino, mentre ti prendi cura di loro. (respiro)

Inspirando, prendi consapevolezza delle braccia. Espirando, rilassa le braccia. Lasciale affondare nel pavimento...la parte superiore...i gomiti...gli avambracci...i polsi...le mani...le dita...tutti i muscoletti delle mani... se occorre muovi un poco le dita, per aiutare i muscoli a rilassarsi. (respiro)

Inspirando, porta la consapevolezza al cuore. Espirando, permetti al tuo cuore di rilassarsi. (respiro) Abbiamo trascurato a lungo il nostro cuore...col nostro modo di lavorare, mangiare, gestire l'ansia e lo stress...(respiro) il cuore batte per noi giorno e notte...abbraccia il tuo cuore con consapevolezza e tenerezza...riconciliandoti con il tuo cuore e prendendotene cura. (respiro)

Inspirando, porta consapevolezza alle gambe. Espirando, permetti alle tue gambe di rilassarsi. Rilascia ogni tensione nelle gambe...nelle cosce...nelle ginocchia... nei polpacci...nelle caviglie...nei piedi...nelle dita dei piedi...in tutti i muscoletti delle dita...se vuoi muovi un po' le dita dei piedi per aiutarle a rilassarsi...manda affetto e cura alle dita dei piedi. (respiro)

Inspiro, espiro...tutto il mio corpo si sente leggero...come una piuma che galleggia sull'acqua...non devo andare da nessuna parte...non devo fare niente...sono libero come la nuvola che fluttua nel cielo...(respiro)

(un canto o una musica dolce per alcuni minuti, seguiti da un'apausa)

Ora riporta la consapevolezza al respiro...all'addome che si alza e si abbassa. (respiro)

Seguendo il respiro, prendi consapevolezza delle braccia e delle gambe...se ti va, muovile un po' e stirati. (respiro).

Quando ti senti pronto, poco per volta mettiti a sedere. (*respiro*)

Quando ti senti pronto, alzati in piedi lentamente.