

Rilassamento profondo (versione breve)

Mettiti comodamente sdraiato sulla schiena.

Le tue braccia poggiano 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 rivolti verso l'esterno.

Chiudi gli occhi.

Ora datti il permesso di mantenere calmo il corpo e di essere sveglio e presente per tutto il tempo [di questa pratica]. Non hai nient'altro da fare che ascoltare la voce e rilassarti.

La sensazione del rilassamento profondo ti è molto familiare. Permettiti ora di ricordartela.

Ora, inspirando ed espirando, prendi consapevolezza di tutto il tuo corpo.

Percepisci le parti del corpo che sono in contatto con 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 di più nel pavimento.

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, percepisci come l'addome si solleva, ed espirando senti come si abbassa.

Per alcuni respiri ora puoi rimanere in contatto con l'alzarsi e l'abbassarsi dell'addome.

Inspirando, ora prendi consapevolezza dei tuoi piedi

Espirando, lascia che si rilassino completamente.

Inspirando, invia tutto il tuo amore ai piedi.

Espirando, sorridi loro.

Inspirando, sii adesso consapevole delle tue gambe.

Espirando, lascia che ogni cellula delle gambe si rilassi.

Lascia andare ogni tensione che potrebbe essere ancora rimasta nelle gambe, e lascia che affondino morbide al suolo.

Inspirando, invia tutto il tuo amore alle gambe.

Espirando, sorridi loro.

Con l'inspirazione, ora prendi consapevolezza delle tue mani.

Con l'espirazione, lascia andare ogni tensione che potresti ancora trattenere nelle mani.

Prendi consapevolezza allo stesso tempo di ogni singolo dito della mano sinistra e della mano destra: il pollice, l'indice, il medio, l'anulare e il mignolo.

Senti la gioia di avere due mani e lascia che ogni cellula delle mani si rilassi.

Inspirando, ora prendi consapevolezza delle tue braccia.

Espirando, lascia che le braccia si rilassino a fondo.

Lasciale riposare completamente sul pavimento.

Ad ogni respiro, senti come le tensioni nelle tue braccia si sciolgono.

Inspirando, invia tutto il tuo amore alle tue braccia e alle tue mani.

Espirando, sorridi loro.

Con l'inspirazione, ora prendi consapevolezza delle tue spalle.
Con l'espiazione, cedi ogni tensione delle spalle al suolo.
Invia loro la tua tenerezza e la tua cura e lascia che si rilassino completamente.

Inspirando rivolgi adesso la tua attenzione alla tua schiena.
Espirando, lascia andare ogni tensione che potresti ancora trattenere nella schiena,
permettiti di abbandonarsi al suolo e lascia andare ogni peso.

Inspirando, invia tutto il tuo amore alla tua schiena e alle tue spalle.
Espirando sorridi loro con gratitudine.

Inspirando, ora rivolgi la tua attenzione al tuo cuore.
Espirando, lascia che il tuo cuore si calmi.
Il cuore ti consente di vivere.
E' sempre lì per te, ogni minuto, ogni ora, ogni giorno.
Senti come è meraviglioso avere un cuore che batte nel petto.
Con ogni respiro percepisci come il tuo cuore si rilassa sempre più profondamente.

Ad ogni inspirazione, invia amore al tuo cuore.
Ad ogni espiazione, sorridigli con gratitudine.

Inspirando, sii adesso consapevole del tuo volto.
Espirando, lascia che ogni muscolo del volto si rilassi completamente.
Lascia andare ogni tensione intorno alla bocca, intorno agli occhi e sulla fronte.
Lascia che gli occhi si rilassino e si riposino all'interno delle loro orbite.

Inspirando, ora prendi consapevolezza di tutto il tuo corpo [intero].
Espirando, godi della sensazione del tuo corpo che giace completamente rilassato e tranquillo.
Inspirando, invia amore e compassione al corpo, ed espirando sorridigli.

Sii consapevole della meravigliosa capacità di autoguarigione che agisce nel tuo corpo.
La tua attenzione amorevole la sostiene.
Senti gratitudine per ogni cellula del tuo corpo.
Lascia che il corpo si rilassi ancora più profondamente e affondi sempre più al suolo.

(suoni per il rilassamento)

Ora, molto lentamente, muovi le dita delle mani e dei piedi.
Poi le mani, le braccia, i piedi e le gambe.
Distenditi.
Porta le braccia oltre la testa e stira tutto il corpo.
Dondola da un lato e dall'altro e apri piano piano gli occhi.
Prenditi il tempo necessario per metterti seduto con molta delicatezza ed attenzione.