

Rilassamento frazionato

(rilassamento progressivo, body scan)

Istruzioni

Posizionarsi in posizione supina (schiena sotto), sdraiati comodamente, con le braccia e le gambe leggermente divaricate.

Il rilassamento si pratica portando l'attenzione su una determinata parte del corpo e rilassandola durante una fase di espirazione.

Su ogni parte del corpo si fa almeno una sequenza inspirazione-espirazione.

Si percorre il corpo in questa sequenza: le gambe a partire dai piedi, le braccia dalle mani, la schiena dal basso, la testa, organi interni da trachea/esofago.

Sulle parti totali (braccia, gambe, faccia, testa, schiena, tronco, corpo) si ripete il rilassamento tre volte.

Quella che segue è una sequenza che piace a me, ma è solo per dare l'idea, ognuno personalizzi a piacere. Ad esempio, io mi soffermo alcune volte sugli occhi, cosa che mi rilassa molto. E se non vi piace pensare alla milza o altro, saltatela via.

Costruite la sequenza adatta a voi.

Sequenza

Mi connetto col respiro, conto 1, 2, 3... 10 respirazioni complete.

Se sento la respirazione troppo veloce, cerco con calma di rallentarla.

(Il testo che segue è da ripetere mentalmente mentre si fa l'esercizio)

Porto l'attenzione

alle dita dei piedi

ed espirando li rilasso

porto poi l'attenzione alla pianta dei piedi
ed espirando la rilasso
poi al tallone
poi al piede intero
(ed espirando lo rilasso)
poi i polpacci
le ginocchia
le cosce
gli inguini
le anche
espirando rilasso tutte le mie gambe (3x)
ora porto l'attenzione alle dita delle mani
ed espirando le rilasso
poi al palmo delle mani
poi le mani
poi i polsi
gli avanbracci
i gomiti
le braccia
le spalle
le braccia intere (3x)
Porto ora l'attenzione al pavimento pelvico
espirando lo rilasso
poi gli organi genitali

le natiche (i glutei)

la regione del sacro

le vertebre lombari

poi salendo lentamente vertebra dopo vertebra, le vertebre toraciche

le vertebre cervicali

tutta la schiena (3x)

il collo

la parte posteriore della testa

la parte superiore della testa

il cuoio capelluto

il cervello

le orecchie

la fronte

gli occhi

il naso

le guance

la bocca

le labbra

i denti

la lingua

tutta la faccia (3x)

tutta la testa (3x)

la gola

la trachea

i bronchi

i polmoni

il cuore

i seni

tutto il torace

l'esofago

lo stomaco

il fegato

il pancreas

la cistifellea

poi percorrendolo lentamente con la mente

l'intestino tenue (5x, è lungo...)

l'appendice

il colon ascendente

il colon trasverso

il colon discendente

(tutto l'intestino crasso)

il retto

l'ano

la milza

i reni

la vescica

le vie urinarie

tutto l'addome

il tronco del corpo (3x)

ora porto l'attenzione a tutto il mio corpo
ed espirando lo rilasso tutto per tre volte.

Poi piano piano inizio la fase di ripresa,
muovo lentamente mani e piedi,
con calma, quando me la sento, apro gli occhi,
e muovo man mano il mio corpo,
fino a riconnettermi col presente.
