

## La discesa a zero

Lo scopo dell'esercizio è la purificazione dei miei livelli principali ed ottenere il triplice silenzio, che mi introdurrà alla meditazione propriamente detta.

La tecnica può subire variazioni, o adattamenti personali ma non può rinunciare alla:

1. Coscienza del mio corpo rilassato, e dovrò confermarlo a me stesso dicendo queste parole: "Il (mio) corpo è piacevolmente rilassato" (le figure mentali e le idee tendono a produrre le condizioni e gli-atti esterni ad essa corrispondenti – *ideoplasia*);
2. Coscienza dei miei sentimenti ed emozioni in pace e silenzio, e dovrò confermarlo dicendo: "(Sono) calmo-sereno". (E' necessario il distacco dalla mia negatività ed aprirsi al positivo);
3. Coscienza della mia mente "In silenzio e libera".

### PRIMO LIVELLO: rilassamento corporale

Farò alcuni respiri più profondi e prolungati del mio solito modo di respirare e nella espirazione rilascio tutti i miei muscoli.

Inspiro profondamente, trattengo il respiro, espiro molto lentamente.

Per entrare nel livello di rilassamento fisico-corporale mi concentro sulla mano destra: con l'immaginazione vedo i muscoli della mano destra la sento rilassata e distesa ..

Mi concentro sull'avambraccio e il braccio destro: con l'immaginazione vedo i muscoli e la pelle che si distendono .... sento l'avambraccio e il braccio rilassati e distesi ..

Mi concentro sulla spalla destra: vedo i muscoli della spalla destra ... che si distendono, la sento rilassata e distesa.

Concentro la mia attenzione sui muscoli del collo .....su quelli intorno alle vertebre vicini al collo .... li sento rilassati e distesi.

Mi concentro sui muscoli del viso li sento rilassati e distesi.

Mi concentro sulla spalla sinistra: vedo i muscoli della spalla sinistra che si distendono, la sento distesa e rilassata.

Mi concentro sul braccio e l'avambraccio sinistro: con l'immaginazione vedo la spalla e i muscoli che si distendono ..... sento il braccio e l'avambraccio distesi e rilassati.

Mi concentro sulla mano sinistra: vedo i muscoli della mano sinistra li sento distesi' e rilassati.

Avverto adesso in una sola volta tutto il percorso che ho compiuto.

Concentro la mia attenzione su questo cerchio di rilassamento ..... e riposo in esso .

Sento attraverso questo cerchio di rilassamento come tutte le tensioni del mio corpo cedono

io sto diventando sempre più e più rilassato .....

Inspiro molto profondamente, trattengo il respiro poi espiro molto lentamente, dicendo per due volte al mio corpo: il mio corpo è piacevolmente rilassato.

E' piacevole sentirsi gradevolmente rilassati dalla punta dei piedi fino alla cima del capo .....

sento così tutto il mio corpo.

Ecco il primo livello di rilassamento fisico-corporale .

## SECONDO LIVELLO: rilassamento emotivo

Per entrare in un livello di rilassamento più profondo ancora, quello emozionale, concentro la mia attenzione sul mio respiro e lo osservo .

Il mio respiro è facile e si fa più tranquillo . .

Ogni volta che l'aria del mio respiro esce da me, abbandono tutto quello che si oppone alla mia profonda

calma e rilassamento emotivo .....

lo lascio fuori. .... abbandono tutti i miei pensieri negativi, tutte le tensioni  
.....lascio perdere .....

abbandonare ..... lasciare andare.

Sento che il mio respiro si fa piano piano più disteso e lento non penso ad altro che al  
respiro. Inspiro

molto profondamente .... trattengo il respiro dicendo alla mia emotività: sono calmo e sereno  
piacevolmente rilassato.

Ecco il secondo livello di rilassamento; nel quale la mia emotività continuerà  
ad essere profondamente rilassata e in pace ....

Lascio che il mio corpo e le mie emozioni si sentano in me sciolti e rilassati .

Rilascio ogni muscolo, ogni nervo, ogni cellula del mio corpo .....

Rilascio ogni vibrazione della mia emotività .....

Mi rendo conto di tutto il mio essere immerso nella meravigliosa armonia del rilassamento  
profondo.

## TERZO LIVELLO: rilassamento mentale

Per entrare in un livello di rilassamento più profondo ancora, quello mentale, conterò da dieci  
fino a zero, ad ogni numero del conto lascerò la mia mente scendere in uno stato sempre più  
silenzioso e rilassato.

Quando raggiungerò il numero zero, lascerò che le cellule del mio cervello pulsino a ritmo lento, e  
mi

sentirò in uno stato di totale coscienza silenziosa, in profondo rilassamento fisico, emozionale,  
mentale .....

10,9 .scendo piano, piano ..... 8-7- mi sento più libero e più sicuro, gradevolmente  
rilassato ..

5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0.

Silenzio ..... riposo in questo silenzio (due volte).

Ecco il livello di rilassamento mentale nel quale il mio cervello funziona in modo più lento e  
profondo.

Sento nelle mie palpebre rilassate questa sensazione di profondo silenzio mentale silenzio.

## ESERCIZI DELLA RIPRESA