

Esercizio della Discesa a Zero ***la pratica e i fondamentali***

MARIANO BALLESTER

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". (è 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 respiropoi 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.

Ecco il secondo livello di rilassamento: emotivo e affettivo

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

NB: questa è una versione sintetica dell'Esercizio. Per la sua spiegazione accurata vedi il testo di M. Ballester in bibliografia

I fondamenti dell'esercizio si possono agevolmente riscontrare anche nell'opera di ROBERTO ASSAGIOLI e del suo discepolo PIERO FERRUCCI

La Dis-identificazione.

Prima di fare questo esercizio, guardo alle motivazioni che mi spingono a svolgerlo (ad esempio, per rilassarmi, per distaccarmi da situazioni, emozioni etc., per ritrovarmi).

Per entrare nella giusta disposizione, occorre che io, almeno per il tempo necessario a svolgere questo esercizio, "esca fuori di me", cioè guardi me stesso dall'esterno, come se fossi uno scienziato che osserva un fenomeno, un osservatore che "studia" un'altra persona. Entro, quindi, in questo ruolo di osservatore "privilegiato" che osserva, in maniera neutrale, quello che succede. Osservo semplicemente, senza giudicare ciò che trovo, né cercando di cambiarlo (questo atteggiamento è molto importante!)

1. Corpo

Divento cosciente del mio corpo

Sono consapevole della sua posizione, della pressione nei punti in cui il mio corpo è a contatto con la sedia, del calore in questi punti;

Continuo da solo ad osservare le sensazioni fisiche che si trovano ora nel mio corpo e di cui sono cosciente ad esempio pesantezza, rilassamento, calma

Le sensazioni del mio corpo ora sono queste che sto osservando ... , In altri momenti il mio corpo ha avuto sensazioni completamente diverse. Ad esempio, quando ammalato, dolore o debolezza, oppure, se in salute, grande benessere e vitalità

Le sensazioni del mio corpo cambiano continuamente nel tempo.....

Io ho un corpo, ma io (l'osservatore) non sono il mio corpo ...

2. Emozioni

Ora esamino le emozioni che si trovano in me in questo preciso momento, senza giudicarle

Ad esempio, possono essere indifferenza, irritazione, tristezza, gioia.

Osservo le mie emozioni con distacco Se mi sembra che prevalga una emozione, gli do un nome.

In altri momenti ho avuto emozioni completamente diverse rispetto ad ora.

Semplicemente osservo le mie emozioni, senza giudicarle, come uno scienziato che osserva un fenomeno naturale.

Io ho delle emozioni, sensazioni, desideri,, che cambiano .— spesso mi identifico con questi.

Io ho delle emozioni, ma io (l'osservatore) non sono le mie emozioni

3. Pensieri

Ora sto in silenzio ed osservo i pensieri che si trovano in me.

Non appena mi viene un pensiero, lo osservo in modo distaccato, se mi è utile gli do velocemente un nome, che per me ne sintetizzi il suo contenuto

Se viene un altro pensiero, osservo anche questo

I miei pensieri cambiano continuamente e tengono occupata la mia mente

Io ho dei pensieri, ma io (l'osservatore) non sono i mie pensieri.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

ROBERTO ASSAGIOLI, *Principi e metodi della Psicosintesi terapeutica*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1973, pag. 108-110.

MARIANO BALLESTER, *Meditazione profonda e autoconoscenza*, Edizioni Messaggero Padova, Padova 2010, pag. 62-75

PIERO FERRUCCI, *Crescere. Teoria e pratica della Psicosintesi*, Casa Editrice Astrolabio, Roma 1981, pag. 54-56.