

## RILASSAMENTO PROFONDO

*Mettiti disteso o seduto in una posizione confortevole.*

*Porta la tua attenzione ai punti che il corpo sta toccando: le palpebre che si toccano, le labbra che si toccano, i glutei a contatto con il cuscino o la sedia, i piedi che toccano il terreno o il letto*

*Chiudi gli occhi e respira lentamente.*

*Cerca di sentire il tuo corpo. Nota quali muscoli sono più tesi.*

*Ora contrarrai, tratterai e rilasserai un gruppo di muscoli per volta. Comincia dai piedi. Tendi, trattieni e poi rilassa. Quindi respira. Ora passa alle caviglie, tendi, trattieni, poi rilassa. Quindi respira.*

*Poi fai lo stesso con i polpacci. Poi con le cosce. Ora i glutei. L'addome. Lo stomaco. Poi il petto. La parte alta della schiena. Poi la parte bassa della schiena. Quindi le spalle, la parte superiore delle braccia. Poi la parte inferiore. I polsi. Ora serra i pugni, trattieni, rilassa. Quindi respira. Fai lo stesso con il collo. La faccia, trattieni, rilassa, respira.*

*Ora lasciando andare i tuoi muscoli alla forza di gravità, rilassa tutto il corpo*

*Sei calmo, tranquillo, piacevolmente rilassato.*

*Le tue braccia sono calde.*

*Le tue gambe sono calde.*

*Il tuo corpo è caldo*

*Il tuo cuore batte calmo e regolare.*

*Il respiro è calmo e regolare.*

*Mantieni queste sensazioni di pace, di stabilità e rilassamento per qualche attimo ancora*

*Quando ti senti pronto, fai un respiro profondo, stirati e muovi le dita delle mani e dei piedi,*

*ruota i polsi e le caviglie e apri gli occhi*