

MEDITAZIONE ZEN - IL RILASSAMENTO CHE CURA IL CUORE

3.3 RILASSAMENTO CHE CURA IL TUO CUORE

Quando la sofferenza o il dolore portano
affaticamento a corpo e mente

con il Maestro Tetsugen Serra

QUANDO FARE LA MEDITAZIONE E A COSA SERVE

Questa meditazione puoi praticarla soprattutto quando senti l'esigenza di un profondo rilassamento. Quando la sofferenza o il dolore ti portano affaticamento a corpo e mente. È indispensabile abbassare la tensione per permettere al corpo di portare l'energia curativa e rigeneratrice la dove serve.

Il rilassamento muscolare profondo è una tecnica che si utilizza per combattere uno dei malesseri più diffusi oggi: lo stress.

Quando si fa questa meditazione bisogna indossare indumenti caldi e comodi. Il corpo mette in atto la sua creatività guaritrice solo quando è profondamente rilassato.

Lo stress può avere diversi modi di ripercuotersi sull'organismo, come l'insonnia, l'ansia, la depressione e, in generale, tutti quei disturbi dell'umore che rendono difficile affrontare la vita di tutti i giorni con i suoi molteplici impegni.

Oltre ad avere numerosi benefici è una pratica di meditazione semplice per raggiungere uno stato di profondo benessere.

Il rilassamento muscolare progressivo agisce sui muscoli volontari, ovvero quelli che spesso subiscono le maggiori sollecitazioni in caso di tensione e nervosismo.

Infatti accade che, spesso senza rendersene conto, quando si provano ansia e stress emotivi, si tenda ad irrigidire i muscoli del corpo, che vengono quindi sollecitati in modo eccessivo.

PRIMA FASE

Inizia a respirare

L'attitudine interiore con cui fare questa meditazione è quella di lasciare che la mente abbandoni il controllo forzato del corpo. Non pensare il corpo ma essere il proprio corpo.

Fare amicizia con il nostro respiro che è la fonte della nostra vita, per essere gentili e amorevoli verso noi stessi anche nei momenti di maggiore stress. Ora chiudi gli occhi e datti il permesso di mantenere calmo il corpo e di essere sveglio e presente per tutto il tempo di questa meditazione.

Non hai nient'altro da fare che ascoltare la voce e rilassarti.

Respira con calma e osserva se quando inspiri si gonfia più il petto o l'addome. Fai tre calmi ma profondi respiri e osserva il respiro.

SECONDA FASE

Inizia a rilassarti

Mettiti sdraiato comodamente sulla schiena, così da poter lasciar andare tutte le tensioni nel tuo corpo.

Le braccia sono poggiate 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 verso l'esterno.

Chiudi gli occhi. Ora puoi darti il permesso di mantenere calmo il corpo ed essere sveglio e presente per tutto il tempo di questa meditazione.

La sensazione del rilassamento profondo ti è molto familiare fa parte di te, solo che non la ricordi più, devi recuperarla. Permettiti ora di ricordartela nel corpo. Inspirando ed espirando, prendi adesso consapevolezza di tutto il tuo corpo. Percepisci le parti del corpo che toccano 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 più profondamente nel pavimento e 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, senti come il tuo addome si solleva, ed espirando ascolta come si abbassa. Per alcuni respiri adesso puoi percepire il sollevarsi e l'abbassarsi dell'addome. Con l'inspirazione, ora prendi consapevolezza di entrambi i piedi.

Con l'espiazione, lascia che si rilassino completamente. Inspirando invia tutto il tuo amore ai piedi, espirando sorridi ai piedi.

Inspirando, renditi adesso consapevole delle tue gambe, la sinistra e la destra. Espirando, lascia che ogni cellula delle gambe si rilassi...

Inspirando, sorridi alle gambe, espirando manda loro tutto il tuo amore. Lascia che si riposino e affondino morbide al suolo. Lascia andare ogni tensione che potresti ancora trattenere nelle gambe.

Inspirando ed espirando, prendi coscienza di quanto sia meraviglioso avere due piedi e due gambe che ti mettono in grado di camminare, correre, praticare degli sport, ballare e svolgere molte attività durante tutta la giornata... invia ai piedi e alle gambe tutta la tua gratitudine, perché sono sempre lì per te quando ne hai bisogno.

Durante l'inspirazione, sii adesso consapevole delle tue mani che poggiano sul pavimento. Durante l'espiazione, lascia andare tutte le tensioni che potresti ancora trattenere nelle mani...

Inspirando, prendi coscienza di quanto sia meraviglioso avere due mani ed entra in contatto con tutto ciò che le tue mani ti consentono di fare: cucinare, scrivere, dipingere, prendere la mano di una persona cara, suonare uno strumento musicale o semplicemente tenere in mano una tazza di tè... tutte queste cose ti sono possibili solo grazie alle mani.

Senti la gioia di avere due mani e lascia che ogni cellula delle tue mani si rilassi: il pollice si distende e si rilassa, l'indice si distende e si rilassa, il dito medio si distende e si rilassa, l'anulare si distende e si rilassa, il mignolo si distende e si rilassa, tutto il palmo si apre, si distende e si rilassa.

Inspirando, prendi adesso consapevolezza delle tue braccia, espirando lascia che si rilassino a fondo...

Mentre ispiri, invia il tuo amore alle braccia e mentre espiri sorridi alle braccia. Ora datti il tempo di apprezzare le tue braccia e tutta la forza e la salute che c'è in esse.

Senti gratitudine per loro, perché ti consentono di aiutare gli altri e di renderti utile, di lavorare, di pulire la casa, ti consentono di abbracciare una persona e dimostrare il tuo amore. Lascia andare tutte le tensioni nelle braccia, lasciale riposare completamente al suolo.

Ad ogni respiro, percepisci come le tensioni nelle tue braccia si sciolgono. Inspirando, ora sii consapevole delle tue spalle. Espirando, cedi tutte le loro tensioni al suolo...

Con l'inspirazione, invia alle spalle tutto il tuo amore e con l'espiazione sorridi loro con gratitudine.

Inspirando ed espirando, prendi coscienza del fatto che hai consentito che sulle tue spalle si accumulassero molte tensioni e molto stress. Con ogni espirazione lascia che tutte queste tensioni abbandonino le spalle e sentile affondare sempre di più al suolo.

Porta alle spalle il tuo sorriso e rilassale con tenerezza e cura, sapendo che non desideri più caricarti su di esse tensioni e stress non necessari, ma preferisci e desideri vivere in modo tale che le tue spalle possano sentirsi rilassate e leggere.

Inspirando porta ora la tua attenzione alla schiena, espirando lascia andare tutte le tensioni che potresti ancor a trattenere nella schiena, permettile di abbandonarsi completamente al suolo e lascia andare ogni peso.

Datti il permesso di non caricare in futuro nessun peso non necessario sulla tua schiena, così che essa possa sentirsi sempre rilassata e leggera. La schiena ti protegge, ma non ha tensioni, ha la forza di una mamma che ti protegge. Inspirando, ora porta la tua attenzione al cuore. Espirando lascia che il tuo cuore si calmi...

Con ogni inspirazione invia il tuo amore al cuore, e con ogni espirazione sorridigli. Inspirando ed espirando, entra in contatto con la sensazione di come sia meraviglioso avere un cuore che batte nel petto.

Il cuore ti consente di vivere. È sempre lì per te, ogni minuto, ogni ora, ogni giorno.

Non si prende mai una pausa. Il cuore è meraviglioso ti mette in grado di fare ogni cosa, per tutta la giornata.

Inspira ed espira e prometti a te stesso di vivere in modo tale che il tuo cuore continui a essere aperto e sorridente.

Con ogni respiro percepisci come il cuore si rilassa sempre più profondamente. Sorridi ad ogni cellula del tuo cuore.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy. Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy



**Dharma
Academy**

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen
Ensoji - Il Cerchio Onlus