

Studio di psicologia

Dott.ssa Marisa Martinelli Corso delle Terme 136 – Montegrotto T. (Padova)

Relax con visualizzazione dell'energia della respirazione

Sistematemi in un luogo tranquillo, in una comoda posizione in cui tutte le parti del corpo sono distese e rilassate. Disporsi mentalmente e fisicamente nello stato di calma....

Concentrarsi passivamente sulle vari distretti muscolari del corpo: *spalle, schiena, torace, addome, gambe, viso, in particolare rilassare la zona degli occhi...palpebre, bulbi oculari, e muscoli attorno agli occhi.....*

Ripetere mentalmente la formula ...: "sono calmo, piacevolmente calmo e sereno"...per approfondire lo stato di calma e di rilassamento.....percepire l'aria che entra e che esce.... Prendere consapevolezza del movimento *dell'addome che all'inspiro si alza e all'espiro si abbassa... (due/tre volte)..ora immaginate l'aria che entra come un fascio di luce luminosa che entra nel corpo, diffondendo in voi luce ed energia...luce.... energiabenessere...in ogni parte del corpo...;*

percepire l'aria che esce dalla bocca come un fumo grigio che diventa una nuvola grigia che pian piano si dissolve nell'aria ...portando via tossine e preoccupazioni....

Le preoccupazioni della giornata se ne escono e si dissolvono nell'aria come nubi a ciel sereno...percepite il ritmo calmo e regolare del respiro e ascoltate la calma e la serenità che c'è in voi...in tutto il vostro essere, fisico, psichico e spirituale.

Quando lo riterrete opportuno (rimanere in stato di contemplazione 2 / 3 min.) e poi inizierete ad eseguire la ripresa.

Autodistensione parziale e visualizzazione

Questa immagine mentale può accompagnare i movimenti e le formule dell'autodistensione parziale.

Durante l'inspiro portare in alto le spalle, contrarre i muscoli delle scapole e delle spalle, ...mentre con il naso riempite i polmoni, immaginare un fascio di luce che riempie i polmoni e porta energia ai polmoni e all'interno del corpo...

Durante l'espiro immaginare il fascio di luce che esce dalla bocca, percepire l'aria che esce...immaginare l'aria che esce dal corpo come un fumo grigio che porta fuori le preoccupazioni e le tensioni o altre sensazioni spiacevoli ...mentre lasciate cadere pesantemente le spalle verso il basso (rilasciate la muscolatura che avevate messo in contrazione)...

Eseguire 3/ 4 volte finchè si sente una sensazione di sollievo.