

RILASSA I TUOI MUSCOLI, CONFORTA, CONSENTI

Questa pratica è stata elaborata da **Kristin Neff** e **Chris Germer** del Centro per la Mindful Self-Compassion.

1. Inizia dal Respiro e dalla Gentilezza

Assumi una posizione comoda, chiudi gli occhi e **fai tre respiri rilassanti**. Metti la mano sul tuo cuore per qualche istante, con il proposito di essere gentile verso te stesso, lì dove sei nella stanza.

2. Denomina le Emozioni

Richiama nella tua mente una situazione di difficoltà lieve-moderata che hai già vissuto, come un problema di salute, lo stress in una relazione o il dolore di una persona cara. Non pensare ad un problema troppo difficile o solo banale; pensa ad un problema che possa generare un po' di stress avvertibile anche fisicamente. Ora visualizza chiaramente quella situazione. Chi c'era? Cosa è stato detto? Cosa è successo?

Ora, prova ad **assegnare un nome** all'emozione che si è associata a tale situazione: rabbia? tristezza? dolore? confusione? paura? nostalgia? disperazione?

Ripeti a te stesso il nome di quella emozione con voce dolce e comprensiva, come se volessi dar ragione ad un amico per quello che prova: "è vero quello che stai provando".

3. Porta la tua Consapevolezza (Mindfulness) dell'emozione nel Corpo

Espandi la tua **consapevolezza al tuo corpo nel suo complesso**. Ripensa ancora una volta alla situazione difficile e "scansiona" il tuo corpo nelle sue sensazioni. Con l'occhio della mente, esamina il corpo dalla testa ai piedi, ffermandoti dove senti un po' di tensione o disagio.

Individua un'unica porzione del tuo corpo in cui il sentimento si esprime maggiormente, con tensione muscolare o con un dolore. Con la tua mente, accostati dolcemente verso quel punto.

4. Rilassa i tuoi muscoli, confortati e Consenti

Rilassa i tuoi muscoli nella posizione in cui ti trovi, pur senza "pretendere" che essi diventino morbidi, ma semplicemente come se applicassi del calore ai muscoli doloranti. Puoi dire: "morbido ... morbido ... morbido ..." tranquillizzati, per favorire ciò che stai praticando. Ricorda che non stai cercando di allontanare le sensazioni, ma stai solo cercando di percepirle con amorevole consapevolezza.

Puoi anche rilassarti solo in superficie, come se si sciogliessero i bordi di una crema. Non c'è bisogno di andare fino in fondo.

Confortati e metti la mano sul torace per sentire respirare il tuo corpo. Potrebbero emergere nella tua mente parole gentili, come ad esempio, "Oh mio caro, questa è un'esperienza tanto dolorosa. Posso aiutarti a sentirti meglio?"

Se lo desideri, puoi anche indirizzare la tua gentilezza verso la parte del corpo che è sotto stress poggiando sopra una mano. Può essere utile pensare al tuo corpo come se fosse quello di un figlio amato (o di qualsiasi persona veramente cara). Puoi rivolgere qualsiasi parola gentile a te stesso, o semplicemente ripetere "conforto ... conforto ... conforto".

Consenti che il disagio resti dov'è. Rinuncia al desiderio che la sensazione sgradevole possa scomparire. Lascia che il disagio vada e venga a suo piacimento, come un ospite in casa tua. Puoi ripetere "consento ... consento ... consento"

"Mi rilasso, mi conforto e consento" "Mi rilasso, mi conforto e consento". Puoi usare queste tre parole come un mantra, sempre accostandoti con tenerezza verso la tua sofferenza.

5. Riprendi il contatto ...

Quando sei pronto, **riapri lentamente gli occhi** , rivolgendo nuovamente la tua attenzione verso ciò che ti circonda.

NOTA: se, in qualsiasi momento, percepisci eccessivo disagio, tendente al panico o alla paura, concentrati sul tuo respiro fino a quando ti senti meglio. Se il disagio continua ad essere eccessivo, prova ad aprire gli occhi ed osserva qualcosa, nella stanza, che possa confortarti o rilassarti (un oggetto d'arte che ti piace o una foto di una persona cara o un animale domestico).

Puoi anche contattare un amico, per chiedergli di fare una passeggiata o prendere insieme una tazza di tè. Prenditi cura di te stesso, anche se questo significa interrompere la pratica, mantenendo la consapevolezza in ciò che fai.