

ENTRA NELLO SPAZIO DEL CUORE

Rilassati, supera
stress e paura

di Mario Longhin



Per approfondire l'argomento,
apri l'App ed esegui la
SCANSIONE DEL CODICE QR
puntando la fotocamera

VIDEO RILASSAMENTO
bit.ly/sy-yt-approfondimenti

La paura è un'emozione primaria; tra le più distruttive, infatti, è in grado di rendere l'uomo infelice quando non può essere affrontata o capita. La paura può essere dovuta a un reale pericolo, a un ricordo oppure a una situazione di fantasia: sorge quando si teme di **perdere qualcosa** o non si riesce ad avere qualcosa che la mente brama. La paura causa **elevati livelli di stress**, principale responsabile di molti disagi psicosomatici e relazionali. Lo stress, oramai, è endemico nella società, anzi si potrebbe addirittura dire che la società è basata su fattori stressogeni che, se non gestiti correttamente, possono portare a un sovraccarico sia del sistema nervoso che di quello immunitario.

Il rilassamento per vincere lo stress.

Preparati ad entrare nello **spazio del cuore** dove puoi riscoprire la tua vera natura,

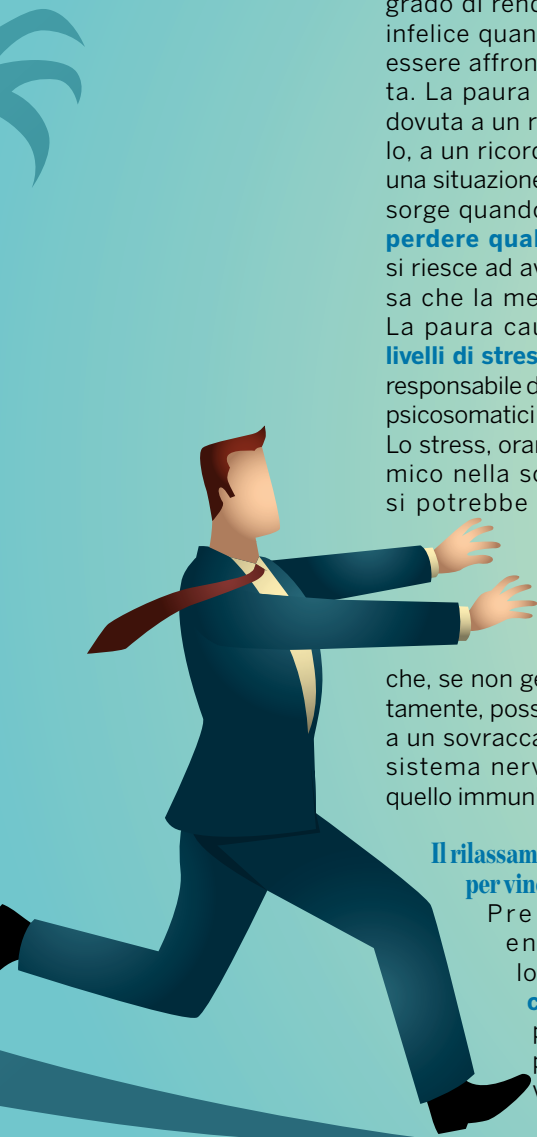
dove alberga il tuo vero essere, dove puoi incontrare il tuo vero "Io Sono", un infinito oceano di pace, gioia e beatitudine incondizionata.

• **Distenditi** confortevolmente sul pavimento in **Savasana**, copriti con una coperta leggera, respira in modo lento, naturale e inizia un meraviglioso percorso che ti condurrà delicatamente al centro del tuo Essere.

• **Dirigi la tua attenzione sui piedi**, rilassa le dita, il dorso, la pianta, il tallone e la caviglia. Senti i piedi diventare pesanti e caldi, poi prosegui con i polpacci, le ginocchia, le cosce; chiama a raccolta tutta la tua attenzione su ogni singola parte, distendi e rilassa. Le gambe ora sono calde, pesanti e confortevolmente rilassate.

• **Procedi nello stesso modo** e dirigi tutta la tua attenzione sul bacino e sul sacro, poi continua lungo la colonna vertebrale, la zona lombare, dorsale, cervicale, osserva la spina dorsale che si rilassa e diventa libera da tensioni. Senti diffondersi una piacevole sensazione di calore.

• Ora dirigi la tua attenzione sull'addome e in modo particolare sull'ombelico:



lasciati andare e rilassati, senti il calore e il peso degli organi interni.

- Sposta la tua attenzione e **consapevolezza** sul torace e mentre ti distendi e ti rilassi senti il cuore diventare calmo, il **respiro** rallentare il suo ritmo e diventare più lento, leggero, profondo.

- Sali ancora verso il collo e le spalle: mentre ti rilassi **percepisci le tensioni residue** del collo e delle spalle scivolare lungo le braccia e le mani e uscire dalle dita come fossero assorbite dalla forza di gravità terrestre.

- Procedi verso la gola, senti il respiro che la attraversa quando **inspiri** ed **espiri** e **rilassa tutti i muscoli della gola e del collo**.

- Raggiungi il viso, rilassa la mandibola, il mento, le labbra, la lingua, le guance, le

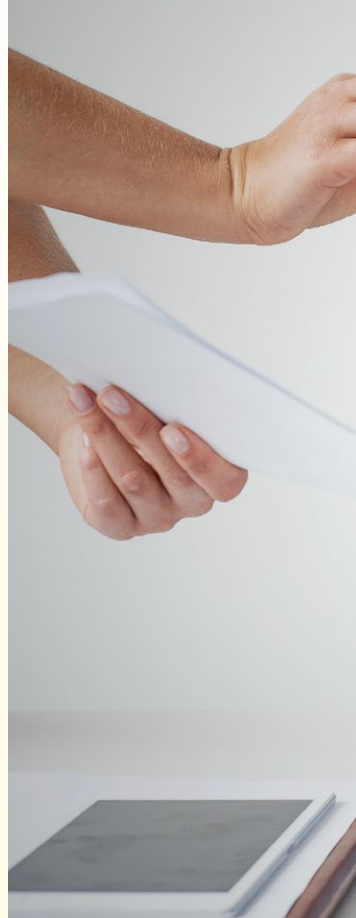
tempie, le orecchie, la fronte, gli occhi, la punta del naso, l'interno delle narici e il centro della fronte.

- Dirigi quindi la tua consapevolezza alla nuca, **rilassa tutta la scatola cranica e il cuoio capelluto**, poi penetra all'interno, al centro della scatola cranica e rilassa il cervello che si abbandona alla forza di gravità, la quale assorbe tutte le energie residue fisiche, emotive e psichiche.

- **Tutto il corpo ora è rilassato** e avvolto da un piacevole tepore.

- Rimani in questa posizione per alcuni minuti, **percepisci la passività** e il rilassamento diventare ancora più profondo.

- Ora ti sentirai leggero come se galleggiassi piacevolmente in uno stato di **calma e tranquillità**.



Quella che segue è una tecnica molto semplice ed efficace per superare la sensazione opprimente della paura.

Entra in uno stato di rilassamento e appoggia i polpastrelli delle mani delicatamente al centro dello sterno. Dirigi in questo punto tutta la tua consapevolezza e osserva la sensazione della paura andarsene lasciando il posto alla pace e alla

calma interiore.

Sei entrato in contatto con lo spazio del cuore: quando sei in questo luogo ti senti al sicuro, protetto, amato, rimani rilassato ancora per qualche minuto.

Ora, puoi **recitare un Mantra personale** per

liberare tutta la tua energia creativa oppure ti puoi ispirare a questo utilizzando tutto o in parte:

“Ho una salute perfetta, un grande potenziale energetico e un intelletto straordinario.

Tutto mi riesce bene, il mio aspetto, i miei affetti, le mie ricchezze migliorano di giorno in giorno.

In modo impersonale servo il mondo con i miei talenti



in segno di gratitudine e realizzo felicemente il fine della mia vita."

Prenditi il tempo necessario per **risvegliare gentilmente il tuo corpo e uscire dallo stato di rilassamento profondo:**

- muovi i piedi e le caviglie, le dita delle mani e i polsi;
- esegui alcuni respiri profondi poi, inspirando, contrai tutti i muscoli del

corpo. Espirando rilassa e ripeti tre volte: Om Shanti, Shanti, Shanti;

- ruota il corpo sul lato sinistro, poi sul lato destro, infine ritorna nella

posizione seduta.

Paura e stress ora non fanno più parte di te e puoi vivere la tua vita serenamente. ✨

