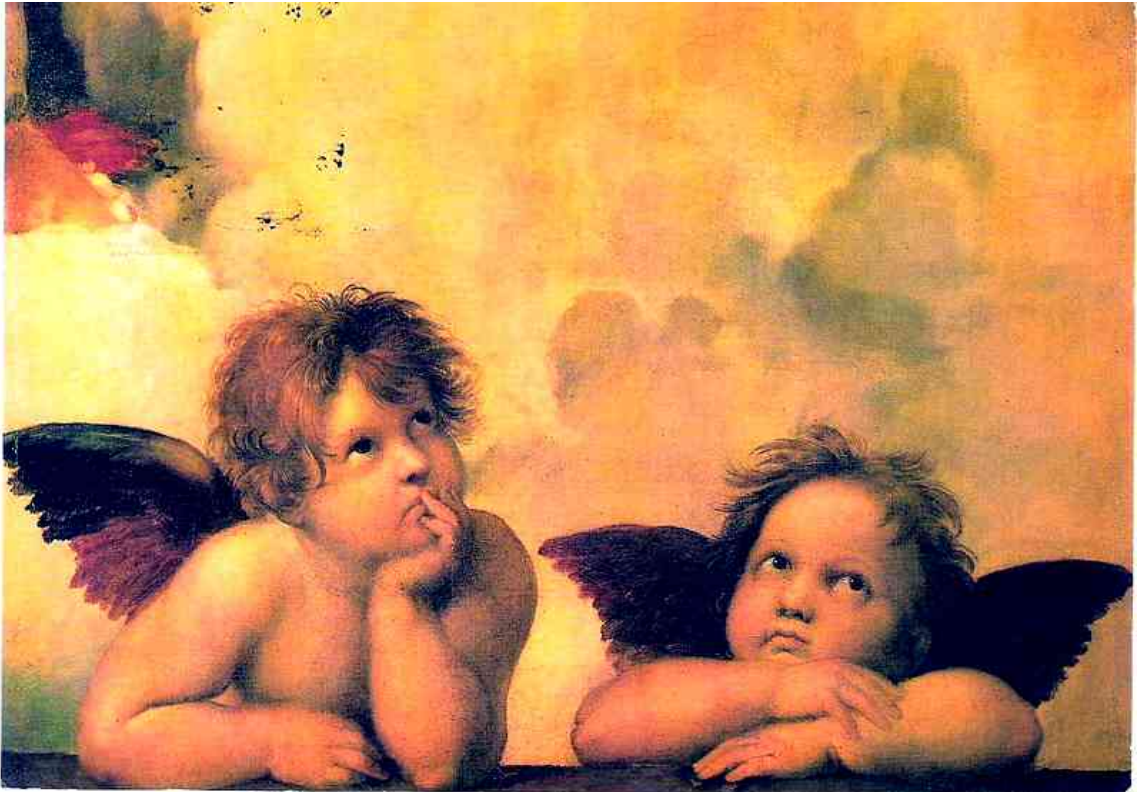


Come avvicinarsi alla Spiritualità,
intesa nel senso più vasto del termine
con alcuni stati di coscienza modificati.

Tre tipi di tecniche nel campo del rilassamento.



Negli ultimi decenni abbiamo via via quasi del tutto perso il senso del "sacro", in questo pianeta ormai sempre più desacralizzato.

Ma, a questo proposito, è meglio osservare che, ancora prima di Cristo, Eraclito scriveva:

"Il Dio è giorno e notte, inverno ed estate, guerra e pace, fame e sazietà, e muta come il fuoco quando si mischia ai profumi odorosi, prendendo di volta in volta il loro aroma.

L'uomo ritiene giusta una cosa e ingiusta l'altra, per il Dio tutto è bello, buono e giusto".

Ritroviamo tutto ciò nelle importanti parole di Thomas Merton, monaco trappista, morto nel 1968, il quale, a pag. 47 del suo libro: "Dialoghi con il silenzio". Ed. San Paolo. 2002, offre una mirabile descrizione di quanto vissuto e provato nello stato mistico o di illuminazione durato al massimo "mezzo minuto", ma con la sensazione "vera" del trascorrere di una vita intera, come

succede spesso nelle esperienze di premorte, quando si assiste al film della propria vita proprio nello spazio di mezzo minuto o anche meno.

“Che cosa posso dire del vuoto e della libertà di cui ho oltrepassato la soglia per quel mezzo minuto, che è bastato per una vita intera, perché era una vita completamente nuova?

Non c'è niente con cui confrontare questo.

Potrei chiamarlo il nulla, ma è una libertà infinitamente feconda, mancare di tutte le cose e mancare di me stesso nell'aria pura di quella felicità che sembra trovarsi al di sopra di tutte le modalità dell'essere.

Non lasciarmi più costruire muri intorno ad essa, altrimenti rimarrò chiuso fuori”.

Dopo queste parole che indicano un momento di vera illuminazione, o di vissuto illuminante, mi sembra il momento propizio di rendere noto come potrebbe essere un tipo di allenamento particolare, partendo dapprima dalla veglia rilassata, per poi giungere allo stato ipnoide o di rilassamento profondo e ottenere infine quei livelli elevati o profondi, a seconda dei tipi di classificazione, che portano, in definitiva, in prima istanza verso lo Stato di Coscienza Totalizzante ed in un secondo tempo proprio verso lo Stato di Coscienza Illuminante.

Si tratta di due tipi particolari di induzione che io uso normalmente anche per giungere all'analgesia del dolore cronico persistente, ma che si presentano estremamente utili per raggiungere, perfino a volte con la prima induzione, momenti di intensa partecipazione dell'anima e con il secondo di grande spiritualità, almeno dopo un certo periodo di allenamento, variabile naturalmente da individuo ad individuo.

Li riporto integralmente, pur conscio che possono essere modificabili a volontà a seconda delle tendenze, delle idee e delle aspirazioni dell'operatore.

Risulta chiaro però, come ho già scritto nei miei volumi, che l'operatore, medico o psicologo, deve essere allenato a questo particolare tipo di induzioni, per il fatto, che io considero estremamente importante, che esse non vengano eseguite su soggetti borderline o psicolabili, in modo da non trovarsi di fronte ad emersioni improvvise e tumultuose dell'inconscio o del Profondo sé, le quali, se non immediatamente pilotate con opportuni accorgimenti, possono creare nel soggetto danni psicologici anche piuttosto gravi.

Dapprima si pratica sul soggetto l'induzione neutra, per allenarlo ai vari passaggi dalla veglia vigile alla veglia rilassata, allo stato ipnoide o di rilassamento profondo ecc., che riporto per chi non ne avesse ancora pratica, o non avesse avuto l'occasione di reperire i precedenti volumi, per poi arrivare, dopo almeno cinque-sei sedute di allenamento, prima all'induzione per il risveglio dell'Anima, in tutte le sue accezioni e poi al graduale conseguimento o meglio realizzazione dell'Inconscio Spirituale o del Profondo Sé, a scopo di elevazione personale e naturalmente anche a scopo terapeutico.

1) Esempio di "Induzione neutra di rilassamento con pochissime parole chiave".

I puntini di sospensione indicano le pause di almeno due-tre secondi.

Mettiti nella posizione più comoda possibile....più comoda possibile....ad occhi aperti o chiusi...ad occhi aperti o chiusi....come più ti piace....mentre il tempo passa....mentre il tempo passa....mentre il tempo passa.....

Lentamente....mentre il tempo passa....molto lentamente....entri in uno stato di grande calma....grande calma....grande tranquillità....grande tranquillità....

grande....benessere....grande....benessere....grandeserenità....grande tranquillità....e tutto il resto non ti interessa più....tutto il resto non ti interessa più.....

Lasciati andare.....lasciati andare.....lasciati andare.....dentro questo stato di grande calma.....grande calma.....grande calma.....grande benessere.....grande benessere.....grande distensione....grande distensione.....grande distensione.....distensione muscolare.....distensione tendinea.....distensione nervosa....mentre il tempo passamentre il tempo passae tutto il resto non ti interessa più.....non ti interessa più....

Anche i rumori esterni si attutiscono.....si attutiscono.....e mentre il tempo passa.... mentre il tempo passa.....non ti danno più nessun disturbo.

Lasciati andare.....lasciati andare.....lasciati andare.....entro questo stato particolare....che non è veglia.....che non è sonno.....che non è veglia....che non è sonno....stato di grande benessere.....grande distensione.....grande calma.....grande tranquillità....grande serenità....e benessere...benessere fisico.....benessere psichico....e calma a tutti i livelli.....con grande distensione tendinea....grande distensione muscolare....grande distensione nervosa.....mentre il tempo passamentre il tempo passa....e tutto il resto non ti interessa più....tutto il resto non ti interessa più....

Bene....molto bene....molto bene....lasciati andarelasciati andare ancora più profondamente entro questo stato che non è veglia..... che non è sonno.....mentre assapori il benessere.....la calma.....la tranquillità.....la distensione.....la serenità.....assapori ancora più ed ancora meglio questo stato particolare, che non è veglia...che non è sonno.....che non è veglia.....non è sonno.....mentre i rumori esterni svaniscono.....svaniscono lentamente.....

Molto bene....molto bene....apprezza questo stato particolare per qualche momento....mentre il tempo passa.....mentre il tempo passa..... e tutto intorno a te....tutto dentro di te....è solo grande calma.....solo grande tranquillitàsolo grande benessere.....solo grande distensione.....distensione....distensione...a livello dei muscoli.....distensione a livello dei tendini.....distensione a livello dei nervi.....

Ora conto dallo zero fino al cinque e mentre passano i numeri questo tuo stato particolare diventa sempre più completo...sempre più profondo...sempre più completo....sempre più profondo.....sempre più completo.....sempre più profondo.....

Zero.....Rilassamento muscolare.....tendineo.....e nervoso sempre più completo....sempre più profondo....mentre passa il tempo e tutto il resto non ti interessa più.....

Uno.....Lasciati andare dentro questo stato che non è veglia, che non è sonno.....che non è veglia.....che non è sonno....lasciati andare.....lasciati andare.....

Due.....Molto bene.....molto bene.....molto bene.....tutto il tuo corpo rilassato....rilassamento....benessere.....calma.....rilassamento....benessere... ..tranquillità.....distensione.....mentre passa il tempo.....mentre passa il tempo.....e tutto è calmo e sereno.....e tutto è calmo e sereno....

TreLasciati andare ancora più profondamente entro questo stato di grande calma.....grande benesseregrande tranquillità.....mentre passa il tempo.....

Quattro.... Ancora grande benessere.....grande calma.....grande tranquillità.....tutti i livelli....tendineo....muscolare....nervoso.....mentre passa il tempo.....

Cinque.....Molto...bene.....rilassamento.....tendineo....muscolare....nervoso... sempre più completo....sempre più profondo....mentre passa il tempo.....entro questo stato particolare....che non è veglia....che non è sonno....che non è veglia.....che non è sonno.....

(Continuare con l'induzione del rilassamento per circa 5-10 minuti, a seconda delle circostanze e del paziente).

Ritorno allo stato di veglia

Ora conto dal cinque fino allo zero e mentre passano i numeri in successione tu riacquisti lentamente lo stato di veglia normale, pur tenendo dentro di te, almeno per un certo periodo di tempo, la calma, la tranquillità, la distensione, la serenità che hai acquisito con questo tipo particolare di induzione.

Cinque.....(15 secondi).....Quattro.....(15 secondi).....Tre.....(15 secondi) Lentamente....mentre passa il tempo....riacquisti lo stato di veglia normale.

Puoi anche incominciare i primi movimenti dei piedi e delle mani, con calma... senza fretta...lentamente.....mentre passa il tempo.....mentre passa il tempo.....

Due.....(15 secondi).....Movimenti lenti a tutto il corpo.....specie agli arti.....e mantieni dentro di te..... almeno per un certo periodo di tempo.....la calma... la tranquillità..... la distensione.... la serenità.... che hai acquisito con questo tipo particolare di rilassamento a tutti i livelli.....

Uno.....(30 secondi).....Puoi pure riaprire gli occhi lentamente....lentamente....e riprendere sempre lentamente....molto lentamente.... lo stato di veglia normale.....

Zero.....Movimenti normali..... ma mantieni dentro di te..... almeno per un certo periodo di tempo.....la calma... la tranquillità..... la distensione.... la serenità.... che hai acquisito con questo tipo particolare di rilassamento.

Come va? Come va?.....Hai raggiunto bene lo stato di calma, distensione, tranquillità, serenità, distensione muscolare, tendinea e nervosa?

Oppure forse è ancora troppo presto?

Non hai avvertito nulla di particolare?

Bene....molto bene.....

La prossima volta tutto diverrà più facile, più spontaneo, più normale.
Anche il rilassamento profondo dei tendini, dei muscoli, dei nervi.

2) Esempio di

"Induzione personale per aumentare o recuperare le energie dell'Anima".

La mia è una metodica che si avvale per così dire del complesso di molte tecniche di rilassamento riunite insieme e che applico, in varie sedute, una per una o, rare volte, anche sintetizzate, a seconda del paziente, della sua professione, del suo grado di acculturazione, del suo comportamento, della sua carica o energia vitale, della sua razza, della sua religione, del contenuto emotivo, delle sue verbalizzazioni precedenti, del suo specifico modo di affrontare quel determinato tipo di disturbo o malattia, per la quale è giunto nel mio studio.

E' anche chiaro che questa tecnica la applico solamente a qualche paziente, in modo particolare se sta soffrendo di "Emersione Spirituale" alla Grof, in modo da avviarlo a risolvere le sue crisi ed i suoi problemi con aspetti molto diversi dalle tecniche normali e naturalmente molto più consolidate.

E' una tecnica altamente personalizzata ed adattata al paziente, come ben si nota, molto variabile nella sua evoluzione, ma che conduce spesso, dopo un certo numero di sedute, alla realizzazione nel cliente di uno stato di rilassamento particolare, appunto lo "stato di rilassamento totalizzante", non per il contenuto o la somma delle singole induzioni, ma soprattutto perché risveglia nel cliente uno stato di coscienza modificato speciale che riesce, in definitiva, in molti casi, a far sì che possa affrontare, senza indecisioni od insicurezze, problematiche, situazioni od eventi che prima non avrebbe mai pensato di fronteggiare con un certo grado di sicurezza.

Questo sta a dimostrare che il conseguimento dello "stato di rilassamento totalizzante" si ottiene veramente in molti modi, alcuni dei quali anche non molto ortodossi, secondo la terminologia ufficiale, ma si presenta molto efficace laddove altre terapie allopatiche e non convenzionali avevano costantemente fallito il loro scopo.

Un breve accenno ora su come indirizzo il cliente verso lo "stato di rilassamento totalizzante", dopo aver condotto due-tre sedute di approccio anamnestico e di orientamento e quattro-cinque sedute di preparazione con alcune tecniche di rilassamento già note, in modo particolare la sopra riportata Tecnica di induzione neutra.

Un avvertimento importante: per avviare il cliente verso lo stato di rilassamento totalizzante è necessario programmare almeno 30 minuti di tempo a disposizione per la sola induzione, oltre a 10 minuti per il colloquio iniziale ed altri 10 per il colloquio post rilassamento.

Se non si ha a disposizione tutto questo tempo meglio non iniziare.

Durante queste induzioni particolari io ormai uso solamente la prima persona plurale, il noi, in modo che il soggetto si senta come accompagnato per mano durante questi momenti di intensa partecipazione emotiva.

I puntini di sospensione indicano brevi pause di uno-tre secondi, molto utili a volte addirittura più delle parole.

Le pause sono molto utili sempre, in tutti i momenti del vivere comune.

Basti pensare alle pause in musica, in modo particolare quella di tipo classico, sinfonico o da camera, che sono praticamente indispensabili per una grande armonia complessiva.

Ecco dunque

2) "Induzione personale di rilassamento profondo per aumentare o recuperare le energie dell'Anima".

"Dopo aver raggiunto lo stato particolare che non è veglia, che non è sonno.....che non è veglia, che non è sonno.... che già conosciamo ed al quale ormai siamo abituati da un po' di tempo... inizia ora una emersione dal profondo dei contenuti rimossi da lungo tempo.....da lungo tempo... sotto forma di immagini via via sempre più vivide e chiare.....sempre più vivide e chiare..... immagini che riguardano praticamente tutti gli indirizzi e gli aspetti della vita passata.....della vita passata.....della tua vita passata.....della nostra vita fin dall'infanzia.

Le immagini spontanee che si vanno elaborando, mentre passa il tempo, gradatamente si rinforzano e si rendono sempre più reali o realistiche..... sempre più reali o realistiche.....sempre più vivide ...sempre più a colori...sempre più a colori.....colori intensi...colori cangianti...colori smaglianti.....mentre lentamente passa il tempo... come in una proiezione filmata.....come in una bella proiezione filmata.....il film della tua vita.....il film della nostra vita passata.....il film dei tuoi ricordi.....il film dei tuoi ricordi più profondi.....il film dei tuoi ricordi più profondi... il film dei tuoi ricordi più vissuti.....il film dei tuoi ricordi più sentiti.....lungo il trascorrere del tempo.....lungo il lento trascorrere del tempo.....il lento trascorrere del tempo.....

Continua così davanti ai nostri occhi...dentro i nostri occhi...dentro la nostra area visiva...dentro la nostra area visiva... la proiezione filmata...la proiezione filmata della nostra vita... mentre le immagini si producono in sempre maggiore quantità.....in sempre maggiore quantità.....in uno sfavillio di colori e suoni.....di colori e suoni...suoni familiari e nuovi...suoni familiari e nuovi..... suoni di benessere...suoni di tranquillità.....suoni di colori...colori di suoni...

Davanti a noi immagini molto belle.....molto belle... in continuo movimento e a colori.....in continuo movimento e a colori.....

Immagini molto belle ed a colori.....immagini molto belle e a colori....colori vivi...colori di suoni...colori di suoni.....

Colori vivi e quasi scintillanti.....colori vivi e scintillanti....colori.....colori vivi e continuamente scintillanti.....

Colori molto belli ed interessanti.....molto belli ed interessanti...

Dimmi ora quello che vedi e quello che senti.....

Dimmi ora tutto quello che vedi e tutto quello che senti.....in questa atmosfera particolare....in questa atmosfera di sogno....in questa bella atmosfera di sogno....mentre il tempo passa....mentre il tempo passa....

Dimmi ancora quello che vedi e quello che senti.....

(Se il cliente è già in grado di verbalizzare, cioè di parlare durante lo stato di ipnosi, senza perdere lo stato di coscienza modificato, si ascolta il racconto di tutto quello che vede e/o sente, in modo da rendersi conto della realtà e

dell'entità del suo vissuto personale. La verbalizzazione non è d'altra parte molto difficile da ottenere in un soggetto allenato, in modo particolare se raggiunge un rilassamento profondo, ma è necessario saperlo pilotare in modo adeguato anche alle esigenze del cliente).

Molto bene.....Molto bene....

(Attendere minimo un minuto).

Ora lentamente le immagini svaniscono come nella nebbia e tutto diviene grigio ed uniforme.....grigio ed uniforme.....grigio ed uniforme.....come la nebbia d'autunno....come la grigia nebbia delle serate autunnali o invernali....come il grigio attuale della tua mente...il grigio della nostra mente.....

Mentre passa il tempo.....mentre passa il tempo.... ora iniziamo ad elevarci verso l'alto.....verso l'alto....verso il cielo....verso il cielo....verso il cosmo.....verso il cosmo...verso l'universo....e lentamente.....mentre passa il tempo.....mentre passa il tempo....diveniamo un tutt'uno con il cielo....con il cosmo....con l'universo....con l'universo....

Ci eleviamo verso un cielo chiaro....un cielo limpido....un cielo limpido....un cielo luminoso....un cielo molto luminoso....ricco di bei colori....ricco di bei colori....di belle sensazioni....di belle sensazioni...

A poco a poco noi e l'universo siamo insieme.....siamo una cosa sola....siamo una cosa sola....siamo un'anima sola.....siamo un'anima sola....siamo un'anima unica....siamo un'anima cosmica....siamo un'anima cosmica.....

Noi e l'universo siamo un'unica esperienza di vita.....di vita....di vita....di informazione....di informazione....di energia.....di energia....di energia.....di luce.....di luce....di luce....

Di luce che nasce dentro.....che nasce dentro....di luce che nasce fuori....che nasce fuori....in una fusione di vita.....di energia.....di luce.....di vita....di energia....di luce....di vita....di energia.....di luce.....luce viva....luce viva....luce vivente....luce vivente.....

Molto bene....molto bene.....molto bene.....

Ogni attimo è vivo....ogni attimo è vivo....ogni attimo è sempre più vivo.....ogni attimo diviene un'entità vivente....ogni attimo diviene un'entità vivente.....

(Attendere ancora 1-2 minuti).

Ora di nuovo tutto svanisce lentamente come nella nebbia.....come nella nebbia....in un'atmosfera soffusa ed ovattata.....in un'atmosfera soffusa ed ovattata....come la nebbia delle sere d'autunno o d'inverno....come la nebbia delle sere d'autunno o d'inverno.... dove regna il silenzio.....dove regna il silenzio....e tutto intorno e dentro di noi è solo pace... tranquillità....benessere e distensione.....tutto intorno a noi è pace.... tranquillità.... benessere.... distensione.....distensione del corpo e della mente....distensione dei muscoli.... dei nervi.... dei tendini.....distensione dei muscoli.... dei nervi.... dei tendini.....

Solo pace intorno e dentro a noi.... pace del corpo.... pace dei sensi..... pace dell'anima.....pace del corpo.... dei sensi.... dell'anima....e viviamo nella luce... nella luce che non muore mai....nella luce che non muore mai....nella luce che non muore mai.....

(Un nuovo momento di pausa di 1-2 minuti).

Ora lentamente riprendiamo lo stato di veglia normale.....di veglia vigile.....di veglia vigile.....mantenendo però dentro di noi le sensazioni che abbiamo vissuto.....le sensazioni che abbiamo vissuto.....in questo momento di grazia.....in questo momento di pace.....in questo momento di serenità.....di grande serenità.....

Lentamente..... mentre passa il tempo.....mentre passa il tempo.....torniamo.....lentamente.....allo stato di veglia vigile.....di veglia vigile.....di veglia vigile.....mantenendo però dentro la calma.....la tranquillità.....la distensione.....la distensione.....dei muscoli....dei nervi....dei tendini.....la distensione fisica.....la distensione fisica....la distensione psichica....la distensione psichica.....a tutti i livelli..... a tutti i livelli.....

Molto bene.....molto bene.....molto bene.....”

Al termine della seduta, della quale , come è ovvio, regolo personalmente la durata, ma che mantengo, come già riferito, almeno sui 30 minuti, per ovvii motivi di praticità, guido lentamente il paziente verso il risveglio completo con movimenti delle mani e dei piedi sempre più veloci ed infine di tutto il corpo, in modo che non rimanga in uno stato similipnoide per un lungo tempo, come può accadere se si agisce in fretta, senza tenere conto del tempo personale del cliente.

Segue un colloquio chiarificatore delle esperienze e delle sensazioni vissute, di qualsiasi tipo esse siano, tenendo sempre presente il modo di esporle e le eventuali “razionalizzazioni” che il cliente spesso utilizza nel tentativo di fornire sempre una spiegazione di tipo razionale anche per quelle esperienze e sensazioni che non entrano affatto nel campo del razionale.

Il colloquio va pilotato in modo piuttosto lento, senza fretta, per dare modo al cliente di rivivere le immagini e le esperienze vissute, rimanendo praticamente ad ascoltare, intervenendo il meno possibile con domande o con chiarificazioni, per non distrarlo durante la sua esposizione.

Vediamo ora un esempio di

3) "Induzione di rilassamento profondo per il risveglio dell'Inconscio Spirituale o del Profondo Sè", a scopo di elevazione personale e nello stesso tempo con azione terapeutica, specie nei momenti di ansia esistenziale."

"Rilassamento profondo.....profondo.....profondo....profondo e completo....sempre più profondo.....sempre più completo.....

Ci immergiamo ora in un mare di tranquillità....di tranquillità.....di distensione.....di distensione.....di calma.....di calma.....di sensazioni piacevoli....di sensazioni piacevoli....a tutti i livelli....a tutti i livelli.....livello fisico....livello fisico.....livello mentale....livello mentale.....livello spirituale.....livello spirituale....

Ci immergiamo ancora in un mare di tranquillità....di tranquillità.....di distensione.....di distensione.....di calma.....di calma.....di sensazioni piacevoli....di sensazioni piacevoli....a tutti i livelli....a tutti i livelli.....livello fisico....livello fisico.....livello mentale....livello mentale.....livello spirituale.....livello spirituale....

Ed ora che siamo immersi in questo mare accogliente e fresco.....accogliente e frescolentamente ci avviamo verso la luce.....verso la luce dell'inconscio....verso la luce del Profondo Sé...verso la luce del Cosmo... verso la luce del Cosmo....verso la luce che non si spegne mai....verso la luce che non si spegne mai....verso la luce che non si spegne mai.....

Ed ora che siamo immersi in questo mare accogliente e fresco.....accogliente e frescolentamente ci avviamo verso la luce.....verso la luce dell'inconscio....verso la luce del Profondo Sé...verso la luce del Cosmo... verso la luce del Cosmo....verso la luce che non si spegne mai....verso la luce che non si spegne mai....verso la luce che non si spegne mai.....

Ogni attimo è un passo avanti verso la luce....un passo avanti verso la luce....un passo importante verso la luce dell'infinito....verso la luce che ci guida.....che ci guida in spazi inesplorati....in spazi sconosciuti.....dove l'anima riposa....dove l'anima riposa in un abbraccio di luce....dove l'anima si culla in un mare di luce....di luce.....di luce che non si spegne mai.....e lo spirito si inebria di infinito....si inebria di infinito.....si inebria di infinito.....

Tutto l'organismo si immerge, come nel mare accogliente e fresco.....come nel mare accogliente e fresco....anche in questo grande mare di luce....grande mare di luce.....che ci porta un grande benessere fisico, mentale e spirituale.....un grande benessere fisico, mentale e spirituale....un benessere in tutto il corpo.....un grande benessere nell'anima e nello spirito.....un grande benessere nell'anima e nello spirito.....

Tutto ci proietta verso la luce.....la luce che ci invade.....la luce che ci abbraccia.....la luce che ci avvolge entro un mare di benessere....entro un mare di benessere.....un mare di tranquillità.....un mare di tranquillità.....un mare di raccoglimento spirituale intenso e continuo.....un mare di raccoglimento spirituale intenso e continuo....intenso e continuo....intenso e continuo.....

Tutto ci proietta verso la luce.....la luce che ci invade.....la luce che ci abbraccia.....la luce che ci avvolge entro un mare di benessere....entro un mare di benessere.....un mare di tranquillità.....un mare di tranquillità.....un mare di raccoglimento spirituale intenso e continuo.....un mare di raccoglimento spirituale intenso e continuo....intenso e continuo....intenso e continuo.....

La luce ci avvolge e ci inoltra sempre più verso lidi incontaminati ma amici..... verso lidi sconosciuti ma ricchi di amore.....verso lidi ignoti ma entusiasmanti..... verso lidi ignoti e completamente incontaminati...ignoti e completamente incontaminati.....ignoti e completamente incontaminati.....

La luce ci avvolge e ci porta sempre più verso lidi incontaminati ma amici..... verso lidi sconosciuti ma ricchi di amore.....verso lidi ignoti ma entusiasmanti..... verso lidi ignoti e completamente incontaminati...ignoti e completamente incontaminati.....ignoti e completamente incontaminati.....

Ogni momento ci è utile per rafforzare il nostro fisico ed il nostro spirito ad inebriarsi di luce....di luce....di luce profonda....di luce irreali.....di luce che non si spegne mai.....di luce che non si spegne mai.....di luce che non si spegne mai.....di luce che non si spegne mai.....

Ci troviamo insieme ora ad apprezzare questo momento di immersione nella luce.....nella luce dell'anima....nella luce dello spirito....che lentamente ci avvolge nel suo abbraccio confortevole.....nel suo abbraccio incoraggiante.....nel

suo abbraccio accogliente.....nel suo abbraccio infinito....nel suo abbraccio infinito.....nel suo abbraccio infinito....

E tutto il resto non ci interessa più.....tutto il resto non ci interessa più.....solo vivere questo attimo.....solo apprezzare questo momento.....solo gradire questo istante....di grande gioia dell'anima e dello spirito.....questo istante di grande gioia dell'anima e dello spirito.....questo attimo di immersione nella luce dell'anima e dello spirito...della luce che non si spegne mai...della luce del cosmo.....che non si spegne mai....

E tutto il resto non ci interessa più.....tutto il resto non ci interessa più.....solo vivere questo attimo.....solo apprezzare questo momento.....solo gradire questo istante....di grande gioia dell'anima e dello spirito.....questo istante di grande gioia dell'anima e dello spirito.....questo attimo di immersione nella luce dell'anima e dello spirito...della luce che non si spegne mai...della luce del cosmo.....che non si spegne mai....

In questo momento particolare, inondati di luce intensa, incoraggiante e confortevole, l'anima e lo spirito si ritrovano a casa.....l'anima e lo spirito si ritrovano a loro agio... immersi nella luce del Cosmo.....nella luce che tutto abbraccia.....nella luce che tutto avvolge...nella luce che tutto comprende....nella luce che non si spegne mai.....nella grande luce dell'anima e dello spirito.....oltre il tempo e lo spazio....oltre il tempo e lo spazio.....oltre il tempo e lo spazio.....il tempo e lo spazio.....

In questo momento particolare, inondati di luce intensa, incoraggiante e confortevole, l'anima e lo spirito si ritrovano a casa.....l'anima e lo spirito si ritrovano a loro agio... immersi nella luce del Cosmo.....nella luce che tutto abbraccia.....nella luce che tutto avvolge...nella luce che tutto comprende....nella luce che non si spegne mai.....nella grande luce dell'anima e dello spirito.....oltre il tempo e lo spazio....oltre il tempo e lo spazio.....oltre il tempo e lo spazio.....il tempo e lo spazio.....

Per il momento ci fermiamo qui.

Prossimamente altre tecniche innovative di rilassamento, in modo particolare adatte ai soggetti ansiosi da lungo tempo e che ormai hanno fatto dell'ansia un particolare sistema di vita.