

Angelico Brugnoli – 5 Aprile 2008
Per gli incontri Verona-Modena

ESEMPIO DI AUTORILASSAMENTO CONCENTRATIVO
CONSAPEVOLE

PRIMA PARTE

Mi metto nella posizione più comoda possibile.....
Mi metto nella posizione più comoda possibile.....
Mi metto nella posizione più comoda possibile.....

Mentre il tempo passa, mentre il tempo passa.....
Mentre il tempo passa, mentre il tempo passa.....
Mentre il tempo passa, mentre il tempo passa.....

E mi rilasso sempre più, mi rilasso sempre più.....
E mi rilasso sempre più, mi rilasso sempre più.....
E mi rilasso sempre più, mi rilasso sempre più.....

Mi rilasso nervi, tendini, muscoli e tutto il corpo.....
Mi rilasso nervi, tendini, muscoli e tutto il corpo.....
Mi rilasso nervi, tendini, muscoli e tutto il corpo.....

E tutto il resto non mi interessa più.....
E tutto il resto non mi interessa più.....
E tutto il resto non mi interessa più.....

Lentamente cerco di liberarmi dai pensieri inutili.....
Lentamente cerco di liberarmi dai pensieri inutili.....
Lentamente cerco di liberarmi dai pensieri inutili.....

Lentamente mi libero dai pensieri che non mi servono più.
Lentamente mi libero dai pensieri che non mi servono più
Lentamente mi libero dai pensieri che non mi servono più

Mi libero dai pensieri che mi disturbano.....
Mi libero dai pensieri che mi disturbano.....
Mi libero dai pensieri che mi disturbano.....

fino a non pensare più a nulla, più a nulla.....
fino a non pensare più a nulla, più a nulla.....
fino a non pensare più a nulla, più a nulla.....

riesco a non pensare, a non pensare, a non pensare....
riesco a non pensare, a non pensare, a non pensare....
riesco a non pensare, a non pensare, a non pensare....

*Lascio apparire immagini spontanee, immagini spontanee.
Lascio apparire immagini spontanee, immagini spontanee.
Lascio apparire immagini spontanee, immagini spontanee.*

*E le seguo con gli occhi della mente, con gli occhi della mente.
E le seguo con gli occhi della mente, con gli occhi della mente.
E le seguo con gli occhi della mente, con gli occhi della mente.*

*e tutto il resto non mi interessa più.....
e tutto il resto non mi interessa più.....
e tutto il resto non mi interessa più.....*

*E mentre il tempo passa, il corpo si rilassa.....
E mentre il tempo passa, il corpo si rilassa.....
E mentre il tempo passa, il corpo si rilassa.....*

*E mentre il tempo passa l'anima si rasserena.....
E mentre il tempo passa l'anima si rasserena.....
E mentre il tempo passa l'anima si rasserena.....*

*e diviene sempre più tranquilla, sempre più calma.....
e diviene sempre più tranquilla, sempre più calma.....
e diviene sempre più tranquilla, sempre più calma.....*

*Le immagini diventano sempre più luminose.....
Le immagini diventano sempre più luminose.....
Le immagini diventano sempre più luminose.....*

*Le immagini diventano sempre più nitide.....
Le immagini diventano sempre più nitide.....
Le immagini diventano sempre più nitide.....*

*Le immagini diventano sempre più chiare.....
Le immagini diventano sempre più chiare.....
Le immagini diventano sempre più chiare.....*

*Le lascio scorrere una per una, le lascio scorrere.....
Le lascio scorrere una per una, le lascio scorrere.....
Le lascio scorrere una per una, le lascio scorrere.....*

*Ogni attimo che passa mi sento rinascere.....
Ogni attimo che passa mi sento rinascere.....
Ogni attimo che passa mi sento rinascere.....*

*E mi abbandono a questo dolce rilassamento.....
E mi abbandono a questo dolce rilassamento.....
E mi abbandono a questo dolce rilassamento.....*

Mentre tutto il resto non mi interessa più.....
Mentre tutto il resto non mi interessa più.....
Mentre tutto il resto non mi interessa più.....

Lentamente mi abbandono alle mie nuove sensazioni.....
Lentamente mi abbandono alle mie nuove sensazioni.....
Lentamente mi abbandono alle mie nuove sensazioni.....

Mi abbandono alle mie nuove esperienze.....
Mi abbandono alle mie nuove esperienze.....
Mi abbandono alle mie nuove esperienze.....

Mi abbandono al mio nuovo stato di essere.....
Mi abbandono al mio nuovo stato di essere.....
Mi abbandono al mio nuovo stato di essere.....

Mi abbandono alle mie nuove emozioni.....
Mi abbandono alle mie nuove emozioni.....
Mi abbandono alle mie nuove emozioni.....

Mi abbandono alle mie nuove impressioni.....
Mi abbandono alle mie nuove impressioni.....
Mi abbandono alle mie nuove impressioni.....

Proseguire per alcuni minuti, osservando le immagini se sono presenti, o senza pensare a nulla se le immagini spontanee non sono ancora arrivate.

Ricordarsi di seguire le immagini con gli occhi dell'anima, senza forzature, perché altrimenti si ritorna allo stato di veglia vigile.

Dopo un certo periodo.....

Lascio lentamente svanire tutto come nel risveglio da un sogno.(3-5 volte)

Per ottenere già qualcosa di buono è sufficiente raggiungere lo stato di veglia rilassata, anche se in autorilassamento non è nemmeno facile come sembra.

E' ovvio che per poter raggiungere lo stato di veglia rilassata queste poche frasi vanno imparate a memoria, altrimenti, se si legge, non è possibile raggiungere la concentrazione necessaria e attesa.

Già con questa prima parte si possono aumentare le difese immunitarie, la forza di volontà, la concentrazione e la memoria, il che per il momento è più che sufficiente. Più avanti nel tempo si raggiungeranno poi altri traguardi più significativi e importanti.

Consiglio, se c'è il tempo, di scrivere qualche appunto e qualche sensazione subito dopo il rilassamento, in modo da ricordarne le fasi più salienti.

Se si attende qualche giorno diventa tutto molto più difficile, perché molto spesso svanisce il ricordo del vissuto, quasi come un sogno.

Se si è provvisti di registratore ancora meglio per dettare qualche esperienza vissuta.

Ulteriore allenamento, per il momento da imparare per il prossimo incontro, dove potremo fare molto più del primo.

In questo caso o registratore o prendere appunti subito dopo il rilassamento.

SECONDA PARTE

*Di nuovo cerco la posizione più comoda possibile.....
di nuovo cerco la posizione più comoda possibile.....
di nuovo cerco la posizione più comoda possibile.....*

*mentre il tempo passa....il tempo passa.....il tempo passa.....
mentre il tempo passa....il tempo passa.....il tempo passa.....
mentre il tempo passa....il tempo passa.....il tempo passa.....*

*e tutto il resto non m'interessa più.....non m'interessa più.....
e tutto il resto non m'interessa più.....non m'interessa più.....
e tutto il resto non m'interessa più.....non m'interessa più.....*

*Chiudo gli occhi.....chiudo gli occhi.....mi rilasso.....mi rilasso.....
Chiudo gli occhi.....chiudo gli occhi.....mi rilasso.....mi rilasso.....
Chiudo gli occhi.....chiudo gli occhi.....mi rilasso.....mi rilasso.....*

*e mi lascio andare dentro questo rilassamento.....benessere.....
e mi lascio andare dentro questo rilassamento.....benessere.....
e mi lascio andare dentro questo rilassamento.....benessere.....*

*e mi lascio andare dentro questo rilassamento.....tranquillo...
e mi lascio andare dentro questo rilassamento.....tranquillo...
e mi lascio andare dentro questo rilassamento.....tranquillo...*

*mi lascio andare sempre più e sempre meglio.....
mi lascio andare sempre più e sempre meglio.....
mi lascio andare sempre più e sempre meglio.....*

*e tutto il resto non m'interessa più.....
e tutto il resto non m'interessa più.....
e tutto il resto non m'interessa più.....*

*Iniziano le prime immagini piuttosto sfocate e incerte.....
Iniziano le prime immagini piuttosto sfocate e incerte.....
Iniziano le prime immagini piuttosto sfocate e incerte.....*

*le prime immagini..... sfocate...vaghe...indefinite..... .
le prime immagini..... sfocate...vaghe...indefinite..... .
le prime immagini..... sfocate...vaghe...indefinite..... .*

Poi lentamente diventano sempre più nitide e luminose.....
Poi lentamente diventano sempre più nitide e luminose.....
Poi lentamente diventano sempre più nitide e luminose.....

Sempre più chiare e splendenti.....
Sempre più chiare e splendenti.....
Sempre più chiare e splendenti.....

E a tratti iniziano a colorarsi e a mettersi in movimento.....
E a tratti iniziano a colorarsi e a mettersi in movimento.....
E a tratti iniziano a colorarsi e a mettersi in movimento.....

Mentre il tempo passa....il tempo passa.....il tempo passa.....
Mentre il tempo passa....il tempo passa.....il tempo passa.....
Mentre il tempo passa....il tempo passa.....il tempo passa.....

Le seguo con gli occhi dell'anima.....gli occhi dell'anima.....
Le seguo con gli occhi dell'anima.....gli occhi dell'anima.....
Le seguo con gli occhi dell'anima.....gli occhi dell'anima.....

Le seguo con gli occhi dell'anima....e le emozioni del cuore....
Le seguo con gli occhi dell'anima....e le emozioni del cuore....
Le seguo con gli occhi dell'anima....e le emozioni del cuore....

Le emozioni e le sensazioni del cuore.....
Le emozioni e le sensazioni del cuore.....
Le emozioni e le sensazioni del cuore.....

Le emozioni e le sensazioni del cuore.....il mio cuore.....
Le emozioni e le sensazioni del cuore.....il mio cuore.....
Le emozioni e le sensazioni del cuore.....il mio cuore.....

E vedo dove mi portano lungo lo scorrere del tempo.....
E vedo dove mi portano lungo lo scorrere del tempo.....
E vedo dove mi portano lungo lo scorrere del tempo.....

Mi portano ai miei ventanni.....ai miei ventanni.....
Mi portano ai miei ventanni.....ai miei ventanni.....
Mi portano ai miei ventanni.....ai miei ventanni.....

I miei ventanni....i miei ventanni....e mi sento.....
I miei ventanni....i miei ventanni....e mi sento.....
I miei ventanni....i miei ventanni....e mi sento.....

Mi sento.....rivivo.....nell'intimo.....nel profondo....
Mi sento.....rivivo.....nell'intimo.....nel profondo....
Mi sento.....rivivo.....nell'intimo.....nel profondo....

Ho ventanni e mi descrivo.....mi racconto.....
Ho ventanni e mi descrivo.....mi racconto.....
Ho ventanni e mi descrivo.....mi racconto.....

Anche con particolari dimenticati da tempo.....
Anche con particolari dimenticati da tempo.....
Anche con particolari dimenticati da tempo.....

Ora mi porto alla mia infanzia.....ai miei dieci anni.....
Ora mi porto alla mia infanzia.....ai miei dieci anni.....
Ora mi porto alla mia infanzia.....ai miei dieci anni.....

Ora ho dieci anni.....ho dieci anni..... e mi sento.....
Ora ho dieci anni.....ho dieci anni..... e mi sento.....
Ora ho dieci anni.....ho dieci anni..... e mi sento.....

Rivivo molto intensamente e profondamente i dieci anni....
Rivivo molto intensamente e profondamente i dieci anni....
Rivivo molto intensamente e profondamente i dieci anni....

Li rivivo e li ricordo con particolari dimenticati.....
Li rivivo e li ricordo con particolari dimenticati.....
Li rivivo e li ricordo con particolari dimenticati.....

Rivivo tutto in tre dimensioni e con i cinque sensi.....
Rivivo tutto in tre dimensioni e con i cinque sensi.....
Rivivo tutto in tre dimensioni e con i cinque sensi.....

Importanti momenti di vita con il cuore.....con l'anima.....
Importanti momenti di vita con il cuore.....con l'anima.....
Importanti momenti di vita con il cuore.....con l'anima.....

Immagini che salgono dal Mondo Interno per una valutazione di vita
Immagini che salgono dal Mondo Interno per una valutazione di vita
Immagini che salgono dal Mondo Interno per una valutazione di vita

Andare avanti fin che il tempo a disposizione scade.

Poi

Lascio lentamente svanire tutto come nel risveglio da un sogno.(3-5 volte)

Il 19 Aprile ne riparlamo.