



# Heartfulness

## Rilassamento guidato

*Il rilassamento Heartfulness può essere fatto in qualunque momento. È particolarmente utile quando siamo stressati, quando siamo in uno stato di panico, oppure quando non riusciamo a dormire. Inoltre, un breve rilassamento fatto prima di meditare, può aiutarci ad entrare più in profondità.*

*(Se lo scopo è di rilassarci, dovremmo stare seduti; se vogliamo addormentarci, possiamo rimanere sdraiati).*

*Questo è un momento per te. Siediti in un luogo tranquillo e spegni il cellulare.*

- Chiudi gli occhi dolcemente, con delicatezza.
- Inizia dalle punte dei piedi. Muovi le dita e senti che si rilassano.
- Rilassa le caviglie e i piedi. Senti l'energia della Madre Terra che fluisce nelle piante dei piedi. Senti che dai piedi sale alle ginocchia, rilassando le gambe.
- Rilassa le cosce, l'energia sale lungo le gambe e le rilassa.
- Ora rilassa profondamente il bacino, la pancia, i fianchi.
- Rilassa la schiena. Da cima a fondo, tutta la schiena è rilassata.
- Rilassa il petto e le spalle. Senti le tensioni sciogliersi completamente.
- Rilassa le braccia. La parte superiore, gli avambracci, le mani fino alle punte delle dita.
- Rilassa i muscoli del collo, della nuca. Sposta l'attenzione sul viso. Rilassa la mandibola, la bocca il naso, gli occhi, le sopracciglia, i lobi delle orecchie, i muscoli del viso, la fronte, tutto fino alla sommità del capo.
- Senti come tutto il corpo è completamente rilassato. Passa in rassegna ogni muscolo dalla testa ai piedi: se una parte del corpo attira la tua attenzione, soffermati un momento e assicurati che si rilassi.
- Sposta l'attenzione al cuore. Soffermati alcuni istanti. Sentiti immerso nell'amore e nella luce del tuo cuore.
- Rimani tranquillo, in silenzio, e piano piano lasciati assorbire in te stesso.
- Rimani assorbito finché vuoi, finché non ti senti pronto per riemergere.

