MEDITAZIONE DI CONCENTRAZIONE SUL RESPIRO E DI CONSAPEVOLEZZA

(1° parte: Rilassamento progressivo)

Si inizia portando l'attenzione ai piedi: si rilasciano tutti i muscoli dei piedi, delle dita, della pianta del dorso.
Si sposta l'attenzione alle gambe e si rilasciano i muscoli dei polpacci e delle cosce.
Si rilassano poi i muscoli dei glutei.
A questo punto le nostre gambe per intero sono rilasciate e rilassate.
Osserviamo che mentre il rilassamento si fa più profondo percepiamo le gambe sempre più pesanti.
Ecco allora che le nostre gambe sono: rilasciate, rilassate e pesanti.

Portiamo l'attenzione ai muscoli del perineo e dell'area dei genitali e li rilassiamo
Rilasciamo poi i muscoli dell'addome. La pancia tenderà ad espandersi e inizierà a muoversi più liberamente con i movimenti del respiro, espandendosi a ogni ispirazione.
Portiamo l'attenzione ai muscoli della schiena e li rilassiamo a partire da quelli che circondano la colonna vertebrale nella regione sacrale, lombare, toracica fino al collo e alla nuca.

Portiamo l'attenzione alle spalle e rilasciamo tutti i muscoli che le sostengono. Le spalle potranno quindi abbandonarsi alla forza di gravità e scendere verso il basso. Rilasciamo i muscoli delle braccia, delle avambraccia e delle mani. Le nostre braccia sono a questo punto interamente rilasciate, rilassate e pesanti.

Portiamo l'attenzione al volto e alla testa. Rilasciamo tutti i muscoli che sostengono la mandibola. La mandibola cadrà un po' verso il basso lasciando la bocca socchiusa. Durante la respirazione l'aria potrà passare anche attraverso la bocca socchiusa. Appoggiamo la lingua al palato. Rilassiamo i muscoli delle guance, delle labbra, del naso, degli occhi, delle palpebre, delle sopracciglia.
Rilasciamo tutti i muscoli della fronte in modo che la fronte possa essere completamente distesa, rilassata e distesa.
Infine rilasciamo tutti i muscoli del cuoio capelluto dalla fronte alla nuca.

A questo punto tutto il nostro corpo dalla punta dei piedi fino alla sommità della testa è completamente rilasciato, rilassato e pesante.

(2° parte: Concentrazione sul respiro)

In questo stato di profondo rilassamento del nostro corpo portiamo l'attenzione al respiro, all'aria che entra e che esce dai nostri polmoni attraversando le vie aeree.
Un flusso continuo di aria che entra e di aria che esce. Come continuo è il movimento delle onde sul bagnasciuga. Onde che salgono sulla spiaggia. Onde che si ritirano verso il mare.

Se pensieri affiorano alla nostra mente semplicemente li osserviamo e poi, senza cercare di mandarli via, gentilmente riportiamo la nostra attenzione al respiro. Osserviamo i pensieri che eventualmente affiorano alla nostra consapevolezza come si potrebbero osservare le nuvole passare in cielo. Guardiamo, riconosciamo, torniamo con l'attenzione al respiro. Lo stesso facciamo con i nostri stati emotivi.
Se questo ci aiuta a mantenere la concentrazione sul respiro, mentre inspiriamo possiamo ripetere mentalmente "dentro", mentre espiriamo "fuori".