

## ANALISI IMMAGINATIVA: RESPIRO E CORPOREITÀ

---

Inizio lentamente ad ascoltare il mio respiro.....

Sento l'aria che inspirando, passa attraverso le cavità nasali ed entra nei miei polmoni..... Espirando sento l'aria che parte dai miei polmoni, passa attraverso le cavità nasali ed esce.....

Ascolto il mio respiro..... ed ogni volta che espiro, che butto fuori l'aria, sento il mio corpo che progressivamente si lascia andare..... Sento i miei muscoli che lentamente iniziano a distendersi a lasciarsi andare.....

Continuo a fare dei respiri lunghi e profondi.....

Sento il rilassamento nascere dei piedi..... sento le dita dei piedi che lentamente si scaldano, si rilassano si lasciano andare....

Il rilassamento lentamente raggiunge tutti e due i piedi.....

sento i miei piedi caldi, pesanti e rilassati.....

I piedi sono importanti li usiamo per camminare... Passeggiare... Correre... Saltare....

Inspiro..... Espiro.....

Man mano che il rilassamento sale, mi scalda e mi rilassa i polpacci....

Sento i miei polpacci caldi, pesanti e rilassati.....

Mi sorreggono... mi tengono in equilibrio... mi danno slancio...

Inspiro.... Espiro.....

Il rilassamento sale lungo tutte le gambe.....

Sento le mie gambe calde, pesanti e rilassate.....

Importanti per Nuotare... Saltare... Pedalare.. Giocare...

Inspiro.... Espiro.....

Il rilassamento raggiunge la pancia che lentamente si scalda si rilassa...

Sento tutti i muscoli addominali che si lasciano andare.....

Nuotare... respirare... cantare... Ballare...

Inspiro.... Espiro.....

Il rilassamento raggiunge poi il petto che si scalda e si rilassa.....

Raggiunge le spalle..... sento le spalle che si lasciano andare, si abbassano, si distendono si possono riposare...

Le spalle forti per giocare... per lanciare.. ricevere.. palleggiare...

Scende poi lentamente lungo tutta la schiena, sento tutti i muscoli della schiena che lentamente, uno ad uno si scaldano, si distendono, si rilassano...

Inspiro.... Espiro.....

Sento il rilassamento scendere poi lungo le braccia, raggiungere i gomiti, i polsi, le mani fino alla punta delle dita..... sento le braccia, le mani e le dita, calde, pesanti, rilassate.....

Le usiamo a per nuotare... per suonare... per giocare...

Inspiro.... Espiro.....

Il rilassamento raggiunge il collo, che finalmente si può riposare, si può distendere....

così, lentamente il rilassamento raggiunge il viso.....

Il mento lentamente si distende e si rilassa..... la bocca si lascia andare, si riposa....si rilassano i muscoli delle guance, del naso, degli zigomi e della fronte ..... tutti i muscoli del volto lentamente si scaldano si rilassano e si distendono.....

Inspiro.... Espiro...

Sento che il rilassamento, lentamente salendo mi distende e mi rilassa tutta la testa..... E man mano che il rilassamento sale spinge fuori tutti i miei pensieri.....

Inspiro.... Espiro.....

Mi sento completamente rilassato, in armonia con me stesso e con tutto ciò che mi circonda.....

Mi godo questo momento di tranquillità e serenità.....

La testa si rilassa ; la mente fluttua liberamente.

Sto fluttuando e mi allontano da questa stanza.

Arrivo ad un luogo dove vorrei essere, in cui mi sento veramente bene

Mi guardo intorno. Come è fatto? Che colori ci sono intorno a me?

Mi godo questo luogo. Godo il mio benessere in questo luogo.

Ora, completamente protetto, immagino di fare cose che mi piacciono: Saltare... Camminare...

Correre... Strisciare... Rotolare... Afferrare/respingere..... Lanciare..... Arrampicarsi..... Respirare..

Vivere..

Mi sento tranquillo, pieno di fiducia, felice...

Ora faccio un bel respiro lungo e profondo e lentamente, molto molto lentamente inizio a risvegliare il mio corpo....

Inizio lentamente a muovere le dita dei piedi...le mani... le braccia...ecc..