

ESERCIZI DI TENSIONE E RILASSAMENTO

Questo è un esercizio di rilassamento dalla tensione.
Va molto bene per radicarsi,
per scaricare l'ansia, la tensione, e lo stress.

Iniziamo con i piedi.
Accartocciamo i piedi:
li teniamo ben tesi in questa posizione accartocciata,
manteniamo tutta la tensione nei piedi... e poi...
ci rilassiamo e lasciamo andare la tensione.
Notiamo la differenza tra la tensione e il rilassamento nei piedi.

Lo rifacciamo: teniamo la tensione nei piedi,
li teniamo tutti tesi, strizziamo i piedi più forte possibile,
tratteniamo quella tensione... e la rilasciamo.
Lasciamo andare la tensione e notiamo la differenza
tra tensione e rilassamento nei piedi.

Passiamo ai muscoli del polpaccio.
Spingiamo verso il terreno, tendendo i polpacci.
Mentre spingete, se ci riuscite, mantenete i muscoli del polpaccio tesi,
tenete la tensione, e poi... rilassatevi.
Lasciate andare via la tensione dai polpacci.
E notate la differenza tra uno stato più rilassato e quando sono tesi.
Lo rifacciamo: spingiamo forte verso il terreno,
così che tendiamo i muscoli dei polpacci.
Manteniamo la tensione... e ci rilassiamo.
E notiamo la differenza tra tensione e rilassamento nei polpacci.

Passiamo alle cosce e ai quadricipiti.
Tendiamo forte i muscoli delle cosce, li strizziamo,
teniamo quella tensione... e rilasciamo.
Rilasciamo la tensione dalle cosce.
E notiamo la sensazione dei muscoli rilassati rispetto ai muscoli tesi.
E lo facciamo ancora:
strizziamo i muscoli delle cosce, tiriamo i muscoli,
teniamo la tensione nelle gambe, la teniamo... e la rilasciamo.
Lasciamo andare la tensione.
Notiamo la differenza tra i muscoli tesi e rilassati nelle cosce.

Facciamo lo stesso con le natiche,
i muscoli più grandi del corpo.
Le stringiamo insieme, le strizziamo, manteniamo la tensione,
strizziamo veramente quei muscoli... e li rilassiamo.
Lasciamo andare la tensione dalle natiche,
e notiamo la differenza tra rilassamento e tensione.
Ancora: strizziamo i muscoli, stringiamo le natiche.

Teniamo la tensione... e ci rilassiamo.
Lasciamo andare la tensione e notiamo la differenza
tra tensione e rilassamento nelle natiche.

Saliamo allo stomaco.
Mettiamo in tensione i muscoli della pancia e dello stomaco,
come se stessimo per prendere un pugno.
Tendiamo bene i muscoli della pancia, strizziamoli,
manteniamo la tensione... e rilasciamo...
lasciamo andare la tensione nello stomaco.
Notiamo la differenza tra tensione e rilassamento nello stomaco.
Rifacciamolo... tendiamo i muscoli dello stomaco,
strizziamo i muscoli e lasciamo andare.

Ci muoviamo verso le mani:
strizziamo forte e bene le mani... così strizziamo bene
manteniamo la tensione... e la rilasciamo...
ascoltiamo le mani rilassate... e lo rifacciamo.
Strizziamo le dita e le mani... forte forte, quasi fino a tremare
Stringiamo il più possibile...
e poi rilasciamo la tensione e rilassiamo le mani.
Ascoltate come sono le vostre mani
quando sono rilassate e quando sono tese.

Ora per le spalle:
tendiamo le spalle, strizziamole...
tendiamole forte e poi rilassiamole.
E notiamo la differenza tra tensione e rilassamento...
Ancora una volta: strizziamo le spalle,
tendiamole forte, teniamo la tensione
e poi... rilasciamo le spalle,
e notiamo la differenza tra tensione e rilassamento nelle spalle.

Poi passiamo al viso:
inspirate e fate una smorfia,
strizzate i muscoli del viso nel fare la smorfia,
mantenete la tensione muscolare e poi... rilasciate,
ascoltando la differenza tra muscoli del viso tesi e rilassati.
Lo rifacciamo:
strizziamo i muscoli del viso in una smorfia,
strizziamo forte, teniamo la tensione e poi...
rilasciamo la tensione e rilassiamo il viso.

questo è l'esercizio della tensione e del rilassamento,
una specie di "scannerizzazione" dei muscoli del corpo,
però ora tendiamo i muscoli del corpo,
tendiamo tutto il corpo... manteniamo la tensione muscolare...
e poi rilasciamo la tensione...
Ancora una volta: tendiamo tutti i muscoli,

strizziamoli forte.. teniamo la tensione muscolare...
e poi ci rilassiamo e lasciamo andare la tensione.