

MASSAGGIO DEL VISO

Questo è un esercizio di massaggio del viso;
L'ho imparato da un'infermiera psichiatrica palestinese.
C'è molta tensione in Palestina;
lei mi mostrava questo esercizio
come un modo di gestire l'ansia.
Io credo che sia molto utile
ed è anche un momento di auto cura
che spesso avremmo bisogno di dedicare a noi stessi
ma non sempre riusciamo a farlo o sappiamo come fare.
Si tratta di un esercizio molto piacevole,
un modo non verbale di volerci bene,
di regalarci un pò di gentilezza.

L'esercizio inizia così:
gradualmente accarezziamo la nostra fronte
come se dovessimo asciugarla,
con tutto il palmo e le dita della mano...
gentilmente così...
lo facciamo per una decina di volte
e più lentamente lo facciamo meglio è.

Il prossimo esercizio consiste semplicemente
nell'alzare le sopracciglia
e poi lasciarle andare nella posizione naturale
facciamolo 10 volte... ok...

Poi passiamo alle orecchie;
ci sono due esercizi per le orecchie.
Nel primo semplicemente
girando intorno e lungo le orecchie
pizzicarle gentilmente prima giù e poi sù...
e poi giù ancora...
Le orecchie sono connesse al cervello
e questo è l'unico modo che conosco
per fare un massaggio al cervello.
Cercate di focalizzarvi sulle sensazioni che provate
mentre fate questi esercizi.
Il secondo esercizio per le orecchie
consiste nel mettere l'indice dietro all'orecchio,
così... e lentamente scendere...
così... con il dito e farlo per dieci volte...
più lo fate lentamente meglio è,
per entrambe le orecchie contemporaneamente.

Potrebbe esserci la tentazione
di farli in fretta questi esercizi

ma più lentamente si fanno meglio è.

Ora pinziamo gentilmente gli occhi
tra indice e pollice, unendo le dita sopra e sotto, così...
e sentiamo cosa si prova...

Bene, ora il prossimo esercizio:
scorriamo gentilmente le nostre dita
sulle palpebre superiori
e poi nella parte sotto gli occhi così, per dieci volte
e ascoltiamo le sensazione che si prova nel fare questo esercizio.

Nel prossimo esercizio mettiamo le dita sul viso: così...
e poi le muoviamo verso l'esterno del viso,
verso le orecchie... ascoltiamo la sensazione
quando le dita scorrono sugli zigomi verso le orecchie

Nel prossimo esercizio mettiamo le dita al lato del naso
e poi scendiamo giù in verticale
così... lentamente... gradualmente...

Infine possiamo fare una smorfia per poi rilassare il viso
Così... smorfia... rilassamento...

Questo è l'esercizio del massaggio del viso
grazie per averlo fatto con me;
ascoltate semplicemente come vi sentite.
Lo potete fare anche da soli, per calmarvi,
per regalarvi un pò di cura e gentilezza.