

*I giorni sono fatti di istanti,  
Che meritano di essere esplorati.  
Molti tipi di istanti –  
Nessuno che merita di essere ignorato.  
Tutto ciò che abbiamo sono questi istanti...*

*Stephen Sondheim*



Il respiro accompagna i nostri giorni e i nostri istanti che son fatti di respiri, di molti tipi di respiri, nessuno che merita di essere dimenticato, trascurato poiché ogni respiro è un saluto di benvenuto alla vita e grazie ad esso scriviamo la nostra storia.

Il respiro è un prezioso mezzo per entrare in contatto con noi stessi, con la nostra interiorità e la sua preziosità. Così come il battito cardiaco è costituito da un ritmo anche la respirazione consiste nel susseguirsi regolare di una andata e un ritorno che spesso le nostre tensioni, i nostri stress, i nostri problemi alterano a testimonianza del nostro stato interiore.

Il respiro è il primo “gesto” che compiamo quando usciamo dal ventre materno e grazie ad esso ci colleghiamo alla vita e a tutte le nostre esperienze, esso costituisce la connessione con noi stessi, col mondo esterno e con la madre Terra. Il respiro ci dà il radicamento alla vita e costituisce in noi una grande opportunità di trasformazione e guarigione

cosciente poiché parla il linguaggio di quanto c'è nelle nostre profondità ed è in grado di influenzare i nostri stati emotivi e i nostri pensieri. Respirare costituisce un mezzo che abbiamo sempre appresso per trasformare emozioni negative e controproducenti che ci assalgono in momenti difficili quali la paura, la rabbia, lo sconforto, l'abbattimento.

Ricorda:

*Tutto dipende da come noi osserviamo le cose, e non da come esse sono in sé.*

*Carl Jung*

Potremmo anche dire:

*Tutto dipende da come noi respiriamo le cose, e non da come esse sono in sé*

*Gli eroi fanno lunghi viaggi, combattono contro draghi, e scoprono il tesoro del loro vero sé. Anche se possono sentirsi soli durante la ricerca, alla fine vengono ricompensati da un senso di comunione con loro stessi, con le altre persone con la terra. Ogni volta che affrontiamo la morte-in-vita combattiamo contro un drago, e ogni volta che scegliamo la vita invece della non-vita...vinciamo il drago: portiamo nuova vita a noi stessi e alla nostra cultura*

*Carol Pearson*



*Tutto può essere sottratto ad un uomo, tranne una cosa, l'ultima delle umane libertà: la possibilità di **scegliere** il proprio atteggiamento in un dato insieme di circostanze, di **scegliere** la propria strada.*

*Viktor E. Frankl*

Non vivere la malattia come una condanna, vivila come una possibilità di fare scelte nuove:

scegli di guardarti dentro  
scegli di ascoltarti  
scegli di cercare  
scegli di cambiare  
scegli di trasformare  
scegli di lottare  
scegli di sperare  
scegli di avere fiducia  
scegli di reagire  
scegli di trasformare  
scegli ....

*Ogni difficoltà è un'occasione di fare un passo avanti nella costante ricerca del lato positivo di ogni cosa, anche delle situazioni che più ci disturbano e che paiono senza uscita*

*André Harvey*






Il visualizzare è un'altra forma di auto aiuto che risulta essere proficua in momenti particolarmente difficili come quelli in cui siamo gravemente ammalate, poiché costituisce una modalità interiore per fare positive esperienze trasformatrici. Spesso, nella vita quotidiana, ci troviamo a rivivere e visualizzare episodi spiacevoli o problematici che abitano in noi poiché sono irrisolti, allo stesso modo possiamo in modo positivo prenderci del tempo per entrare in uno stato di rilassamento e visualizzare in noi un percorso di guarigione interiore.

Puoi fare questa visualizzazione quando ti svegli la mattina, prima di andare a letto, durante il giorno, prima o dopo le terapie se ne stai facendo. Puoi registrare tu stessa il testo della visualizzazione o fartelo registrare da un persona a te cara. La durata delle pause è a tua discrezione, non ci sono regole.

### **Visualizzazione**

Trova una posizione confortevole, possibilmente senza incrociare le mani e i piedi per evitare ogni senso di costrizione. Prendi consapevolezza del respiro e del movimento dell'addome e del petto mentre inspiri profondamente ed espiri. Puoi ripetere dentro di te parole come "pace" o "rilassato/a".

Respira profondamente lasciandoti penetrare dal senso di pace con ogni inspirazione ed espellendo la tensione e l'angoscia nell'espirazione. La musica, la voce, i suoni della stanza ti aiuteranno a rilassarti. Quando sei pronto, alza lo sguardo e lascia che i



tuoi occhi si chiudano dolcemente o se preferisci continua la meditazione ad occhi aperti. Distenditi, cancella la lavagna della tua mente e sentiti a casa. Lascia che l'onda di pace scenda attraverso il tuo corpo, nelle spalle, intorno alle mascelle, poi più giù, attraverso il petto e l'addome, fino alle gambe, ai piedi. Il tuo corpo può diventare pesante, puoi provare una sensazione di calore o un formicolio. Puoi aiutarti attribuendo all'onda un colore e lasciarla fluire verso il basso.

### **(Pausa)**

Lascia che nella tua mente compaia una scena di tuo gradimento. Questo sarà il tuo piccolo angolo privato dell'universo, al di fuori dello spazio. Vorrei che visualizzassi i vivaci colori che, come sai, si trovano in quel luogo, così come le trame, gli aromi e i suoni che associ con esso.

Il tuo spazio interiore è perfetto, ti senti al sicuro. E' tuo. Concediti un momento per trovare un posto dove sederti o coricarti. Se il tuo corpo è abitato da malattie, osserva la terapia e il tuo sistema immunitario che eliminano il male dall'organismo. Se non hai malattie, limitati ad osservare il tuo corpo che rifiuta ogni male. Osservati mentre recuperi la salute e diventi la persona che tu vuoi essere. Concediti un momento per dare una mano a te stesso/a a stare bene

### **(Pausa lunga)**

Quando hai terminato il processo di guarigione, voglio che tu segua di nuovo la voce e getti un ponte dal tuo angolo di universo verso il mio. Essi saranno congiunti da un sentiero. Osserva il ponte che hai costruito e guarda a cosa assomiglia. Poi mettiti in cammino lungo il sentiero. Esso è coperto di soffice sabbia e tu la sentirai sotto i piedi. Senti il calore del sole spezzato talvolta dalle ombre degli alberi. E prosegui con me lungo il sentiero. Se esso si divide, vai a destra, continua a prendere la strada di destra ogni volta che si biforca.

A un certo punto troverai cinque scalini davanti a te. Per ogni scalino che scendi proverai un più intenso senso di pace e rilassamento. Poi ecco a destra davanti a te un bel giardino, entraci, senti gli aromi, accarezza qualche petalo. Osserva attentamente quell'armonia, ascolta il canto degli uccelli o i suoni di altri animali che possono vivere lì. Vorrei che ti scegliessi un fiore, ne osservassi l'individualità e la bellezza e vedessi rispecchiate in esso la tua propria bellezza e individualità.

### **(Pausa)**

Ora vorrei che tu ti raffigurassi sotto forma di seme. Io ti planterò in una bella zolla tiepida pochi centimetri sotto la superficie. Ti sentirai nutrito/a dal calore del sole e dall'umidità. Voglio che tu cresca e fiorisca. Spezza la scorza del seme e osservati mentre esci alla luce, cresci e fuoriesci. Sii testimone di questo processo.

### **(Pausa lunga)**



**Ora che sei fiorito/a e sei diventato un fiore così bello, trova uno spazio dentro di te per potervi conservare quel fiore. Fai in modo che diventi una parte di te. Poi riprendi a seguirmi lungo la via. Ecco un enorme pallone dai colori dell'arcobaleno, sotto cui pende una navicella. Salta dentro la navicella e lascia partire il pallone. Ti senti al sicuro, non c'è nulla di cui avere paura. Il pallone volerà attraverso le nuvole, incontrerà stormi di uccelli, il loro canto ti aiuterà a rilassarti, ti darà pace.**

**(Pausa)**

Quando sarai arrivato molto in alto potrai avere una visione del mondo simile a quella degli astronauti. Che senso di pace! Per sentirti ancora più in pace, guarda sul fondo della navicella, troverai una penna e un blocco di carta sul quale scriverai i conflitti e i problemi che ti causano angoscia.

**(Pausa)**

Ora accartocchia quel foglio di carta e gettalo fuori. Lasciatelo alle spalle. Senti la differenza, avverti la tua leggerezza e con quale facilità volteggi al di sopra dei problemi che hai abbandonato dietro di te. Assapora questo momento, continua a fluttuare nell'aria, sentiti in pace, totalmente libero/a da ogni preoccupazione, senza più peso.

**(Pausa lunga)**

Adesso sei giunto al termine, riprendi a seguire la mia voce e inizia a discendere, lentamente, verso il basso, verso il punto da cui hai iniziato il tuo viaggio. Fai attenzione mentre scendi dalla navicella perché sei molto rilassato/a. Coricati su un prato vicino al sentiero. Per un momento riempi d'amore il tuo corpo. Apri ogni cellula e falla diventare colma d'amore.

**(Pausa)**

Adesso staccati per un attimo da te stesso, osservati. Dai a te stesso tutto l'amore e l'affetto che meriti. E poi ritorna dentro il tuo corpo e ascolta. Attraversalo tutto e ascolta. Fai attenzione al linguaggio di ogni organo. Che cosa ti vuole comunicare? Qual è la sua musica? Ti senti in armonia? Alle parti del corpo che non sono in armonia dai ancora più amore. Fai in modo che ogni cellula si apra all'amore. Cerca di creare dentro di te un'armonia di guarigione. Se vi sono delle zone nelle quali provi dolore, delle zone alle quali di solito non presti attenzione, concentrati su di loro con più amore.

**(Pausa lunga)**

Lascia che la tua consapevolezza corporea aumenti, osserva la posizione che hai assunto, la pressione della sedia o del pavimento contro il tuo corpo, il movimento del petto e dell'addome mentre inspiri profondamente ed espiri. E lascia che questa consapevolezza continui ad aumentare mentre ti avvicini sempre più al momento del ritorno nella tua stanza. Forse muovere un poco le dita dei piedi e delle mani potrà esserti d'aiuto.

**(Pausa)**

Quando la mia voce si fermerà, conta da sette a dieci respiri, ognuno dei quali ti farà sentire più leggero, più sveglio, più attento, ma sempre in pace. Infine apri gli occhi e appena ti senti pronto/a ritorna nella tua stanza.