Abbandonatevi, completamente, contro il pavimento. Respirate, profondamente; e concentratevi, sul vostro, corpo.
Concentratevi, sulle gambe; sul torace.
Immaginate, che, si abbandonino, contro, il pavimento.
Respirate, profondamente; e ripetete, dentro di voi, : "Tu sei disteso, tranquillo, sicuro, e il tuo, abbandono, sarà,profondo". Contemporaneamente, visualizzate una scena, a piacere.....2-3 minuti
.....Respirate profondamente, e concentratevi sul vostro corpo, concentratevi sui muscoli delle gambe, del torace, e dello stomaco; contemporaneamente, immaginate l'esercizio, che, state, per compiere, : immaginate di alzare le gambe, il torace; soltanto se ne avete voglia alzate effettivamente le gambe, il torace e concentratevi sui muscoli; sentiteli pesanti, sempre più pesanti, quindi, abbandonatevi completamente, contro il, pavimento. Respirate profondamente, lasciate che gli occhi si chiudano e scrivete la parola: "più profondo".
Cancellatela, e ripetete dentro di voi: "tu ti sveglierai soltanto alle.....solo in caso di necessità".
Respirate profondamente concentratevi sul vostro corpo; concentratevi sui muscoli dei piedi, pensate al n°1; rilassatevi e scrivete la parola "più profondo"; cancellatela e concentratevi sui muscoli dei polpacci; pensate al n°2, rilassatevi e scrivete la parola: "più profondo"; cancellatela e concentratevi sui muscoli delle cosce; pensate al n°3; rilassatevi e scrivete la parola "più profondo"; cancellatela e concentratevi sui muscoli dell'addome e del torace; pensate al n°4, rilassatevi e scrivete la parola "più profondo"; cancellatela e concentratevi sui muscoli delle braccia, pensate al n°5; rilassatevi e scrivete la parola "più profondo"; cancellatela e concentratevi sui muscoli della faccia; pensate al n°6, rilassatevi, sentitevi flosci, inerti, pesanti; e scrivete la parola "più profondo"; cancellatela e pensate al n°0.
Respirate profondamente e ripetete dentro di voi: "tu sei disteso, tranquillo, sicuro e il tuo abbandono è "profondo"; contemporaneamente immaginate una scena a piacere.....2-3 minuti.
Respirate profondamente e, soltanto se ne avete voglia aprite gli occhi e fissate un punto ipotetico del soffitto, leggermente al di sopra dei vostri occhi. Cercate di non battere le palpebre, sentite i vostri occhi sempre più "pesanti, pesanti", fino a quando non riuscirete più a tenerli aperti; allora lasciate che si chiudano spontaneamente. Una volta chiusi provate a riaprirli senza riuscirci, sforzatevi di aprirli, ma non apriteli. Ora tenendo gli occhi ben chiusi guardate la vostra fronte: scrivete il n°1, guardatelo attentamente; cancellatelo e scrivete il n°2, guardatelo attentamente; cancellatelo e scrivete il n°3 ecc.....con 4-5-6-0; guardatelo attentamente; cancellatelo; svuotate completamente i polmoni, partendo dallo stomaco, fino al torace; trattenete il respiro, quindi riempiteli, partendo dallo stomaco fino al torace; trattenete il respiro, e così via.....2-3 minuti.
Ora, considerate che non ha importanza, che sappiate, dove vi trovate in questo momento; immaginate soltanto di essere, distesi, su un prato, oppure su una spiaggia; oppure dovunque volete, immaginate di alzarvi da questo luogo, di camminare, e di andare, dove più, vi piacerebbe andare, senza vincoli, senza ostacoli.....2-3 minuti.
Ora, ripetete, dentro di voi: la prossima volta, il tuo abbandono, sarà, un po' più, profondo. Quindi concentratevi in centro alla fronte. Visualizzate una lavagna, sulla lavagna, disegnate un cerchio; dentro il cerchio scrivete la lettera, X, guardatela, attentamente. Cancellatela, stando bene attenti, a non toccare, il cerchio, quindi, scrivete: la parola, più, "profondo". Guardatela, con, calma. Quindi scrivete dentro il cerchio il n°1; guardatelo, attentamente; cancellatelo stando ben attenti, a non toccare il cerchio; quindi scrivete la parola: "<u>più profondo</u>". Guardatela, con calma; quindi, scrivete, dentro il cerchio, il n° 2; guardatelo, attentamente. Cancellatelo; stando, bene attenti, a non toccare, il cerchio; quindi scrivete, la parola, : "più profondo". Guardatela, con calma, e continuate così, coi numeri: 3-4-5-6-0; quindi soltanto se ne avete voglia ricominciate dalla X fino a quando non ce la fare più.