

Rilassamento profondo

DI PAOLO SUBIOLI · 19 APRILE 2010

Una delle forme di “rilassamento profondo” più interessanti ed originali, tra quelle che ho sperimentato, è questa di cui vi propongo qui la **registrazione audio**, guidata da **Sister Chan Khong**.

Il rilassamento profondo è **una delle pratiche fondamentali** nell’ambito sia dello yoga, sia della meditazione.

Tutte le sessioni di yoga, ad esempio, terminano con la pratica **dishavasana**, la “posizione del cadavere”, che consente di rilassare tutto il corpo, passandolo in rassegna in ogni sua parte. Ma anche nella **meditazione**, il rilassamento profondo ha una grande importanza, perché consente di prendersi cura in modo molto efficace del proprio **corpo** e, conseguentemente, della propria **mente**, essendo le due cose strettamente collegate. Prendendoci cura del nostro corpo, possiamo “abbracciarlo e dargli il riposo e il rilassamento di cui ha bisogno per recuperare la salute [...] considerato lo **stress** che si accumula in noi tutti i giorni”. (**Thich Nhat Hanh, “L’unica nostra arma è la pace”, TEA, 2001**).

Inoltre, “realizzando la **consapevolezza del corpo nel suo complesso**, è possibile riappropriarsene quale sede del proprio essere e della propria vitalità, ricordando che la persona, chiunque essa sia, non abita solamente nella testa (**Jon Kabat-Zinn, “Dovunque tu vada ci sei già, TEA, 2001**).

Lo stesso Kabat-Zinn ci ricorda come il rilassamento ci consenta di entrare in contatto pieno con le nostre **emozioni**. Le emozioni, infatti, si manifestano sempre a livello corporeo e ciascuna di esse è facilmente localizzabile (se siamo esercitati a farlo) in qualche parte del nostro corpo. Rilassando il corpo, interveniamo anche sulle nostre emozioni.

La registrazione scaricabile di seguito consente di **eseguire da soli la pratica** di rilassamento profondo, con l’aiuto di un lettore mp3, oltre che di un luogo dove distendersi supini in tutta tranquillità, per 3 quarti d’ora circa.

In questo esempio, la consapevolezza di tutta la nostra persona si estende ad una **comprensione profonda del nostro rapporto con il corpo**. Ogni sua parte viene approcciata con amore e gentilezza, e considerata per tutti i benefici che ci dà, ricordandoci quanto sia importante trattarla bene.

Il **cuore**, ad esempio: incessantemente batte per noi per mantenerci in vita. Facciamo tutto il possibile per mantenerlo in salute?

Osservando quanto riesca a rilassarsi un **gatto**, possiamo trarre un grande insegnamento. Questo predatore, che fonda la sua capacità di sopravvivenza sulle prestazioni fisiche eccezionali, ha una grande cura del proprio corpo, e sa come liberarlo di ogni minima tensione, quando questa non sia affatto necessaria. Guardate la gatta nella foto: si chiama Marmottina, ed è una vera specialista del rilassamento profondo!

La voce della registrazione è di **Sister Chan Khong**, nel corso di un ritiro di meditazione a Roma, nel 2005. Si tratta di una monaca zen vietnamita, attivista per la pace e sostenitrice del Buddismo Impegnato. Da sempre al fianco del maestro Thich Nhat Hanh, ha lottato con tenacia per i diritti umani, rischiando in molte occasioni la propria vita pur di portare avanti il suo messaggio di pace. Su Wikipedia in inglese c'è la sua interessante **biografia**.

Sister Chan Khong parla in **inglese**, ma nella registrazione c'è anche la traduzione consecutiva in **italiano**, che credo sia curata da Adriana Rocco.