

RILASSAMENTO!
per
conoscere
se stesso...



Andrzej Budzinski
San Bonifscio 2016

Andrzej Stanislaw Budzinski
Rilassamento

Содержание

Indice dei contenuti	5
autore	6
Promessa	7
Introduzione	8
Rilassamento	11
Un tuffo nella profondità dell'uomo	20
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Andrzej

UUID: 4d2da34e-143c-11e7-b2b7-0f7870795abd

Questo libro Ã¨ stato realizzato con StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

Indice dei contenuti

[autore](#)

[Promessa](#)

[Introduzione](#)

[Rilassamento](#)

[Un tuffo nella profondità dell'uomo](#)

autore

**RILASSAMENTO!
PER
CONOSCERE SE STESSO...**

autore

Andrzej Budzinski

San Bonifacio 2016

Promessa

â## Cammina, mangia, ascolta in modo rilassato. Rallenta ogni operazione. Non avere fretta: Muoviti come se avessi a disposizione lâ##eternitÃ . Infatti Ã" cosÃ¬! Siamo qui dallâ##inizio e saremo qui fino alla fine, sempre che sia esistito un inizio

e una fine. Esistiamo da sempre e per sempre.â##

â## Devi rilassarti iniziando dalla circonferenza; il primo passo Ã" rilassare il corpo: ricorda il piÃ¹ possibile il corpo, se da qualche parte hai qualche tensione- nel collo, nella testa, nelle gambe; rilassale coscientemente. Vai in quella parte del corpo e persuadila, digli con amorevolezza â##Rilassati!â## Rimarrai sorpreso che se ti relazioni con una qualsiasi parte del corpo, se lâ##ascolti, ti seguirÃ .â## Ã" il tuo corpo! Se con gli occhi chiusi, vai dentro il corpo, se osservi dalle dita dei piedi fino alla testa, dovâ##Ã" la tensione e le parli come faresti con un amico; se permetti che fra te e il corpo ci sia un dialogo e gli dici di rilassarsi, gli dici â##Non câ## Ã" nulla da temere; non avere paura; sono qui a prendermi cura di te- ti puoi rilassareâ##. Piano, piano imparerai il segreto e il corpo si rilasserÃ .â##

Osho

Introduzione

Quando cominciamo a riflettere, scopriamo che abbiamo tante, direi tantissime cose da cambiare... cos'è tante che non sappiamo da dove cominciare.

Boh?

Troppa confusione!

Calmi. Calmi!

Una alla volta!

Senza fretta!

Con la pazienza si ottiene tutto!

Oggi purtroppo ci manca la pazienza. Vogliamo tutto subito e, ancora meglio, per l'altro ieri. Conoscete questo detto?

La pazienza è la virtù dei forti!

Osservando la vita di oggi, noi stessi e quello che sta succedendo intorno a noi, ci accorgiamo, con tristezza, che mancano i forti, cioè **LE PERSONE PAZIENTI**.

Noi desideriamo diventare forti. Allora? Pensando logicamente, dobbiamo diventare pazienti. O facciamo le cose bene o meglio non farle.

Ok? Siete d'accordo?

Chi non lo è, per favore: chiudere questo libro, non continuate a leggerlo... esso è per chi vuole diventare forte.

Chi di noi non vuole diventare forte?

Nessuno!

Ecco la giusta risposta!

Uffa... il primo passo l'abbiamo fatto. Pensavo peggio. Siete convinti! Per², noi spesso usiamo la parola pazienza in modo sbagliato, come giustificazione dei nostri comportamenti sbagliati. Il meccanismo pi¹ o meno $\tilde{\pi}$ questo:

sbagliamo

diciamo pazienza

non facciamo niente per cambiarci...

rimaniamo come prima

e di nuovo sbagliamo

diciamo pazienza

e cos $\tilde{\pi}$ via all'infinito!

In questo caso la pazienza non c'entra: questo non $\tilde{\pi}$ pazienza. Ripeto ancora una volta $\tilde{\pi}$ **una giustificazione!**

Quando parlo della pazienza penso della pazienza con P maiuscola

P

P

P

P

cio $\tilde{\pi}$, un lavoro programmato e costante su noi stessi che ci porta al miglioramento. Possiamo sbagliare ma non vogliamo rimanere nel nostro sbaglio, affogati, ci impegniamo per diventare pi¹ bravi. Ogni giorno pi¹ bravi, passo dopo passo...

Ecco, adesso vorrei dare qualche suggerimento pratico da

dove cominciare. Che abitudini sviluppare.

Rilassamento

Secondo me, lo dico per la mia esperienza personale, questa abitudine Ãƒ fondamentale

**direi l'abitudine delle abitudini,
la madre delle abitudini.**

PerchÃ© quando la persona diventa integra interiormente ed esteriormente, vive nella pace con se stessa e con tutto l'universo, quando Ãƒ capace di controllare se stessa e le proprie emozioni, i pensieri e il comportamento, ed Ãƒ consapevole di se stessa, allora tutto diventa piÃ¹ facile. Il miglioramento diventa una cosa naturale, graduale e costante, senza violentare se stessi.

PerchÃ© Ãƒ cosÃ¬ importante?

PerchÃ© nello stesso momento mi aiuta nel cambiamento interiore ed esteriore. Abbraccia tutta la mia persona, visibile e invisibile, il mio corpo, la mia anima e il mio spirito ^[1]. Il metodo che propongo Ãƒ adatto a tutti, senza escludere nessuno e non credenti in Dio ^[2] e non credenti.

1° . Che cosa dobbiamo sapere prima di cominciare?

1 Un metodo autonomo, cioÃ© ognuno di noi puÃ² svolgerlo da solo: Ãƒ una serie di esercizi di concentrazione che si focalizzano su diverse zone del corpo, per ottenere uno stato di rilassamento sia a livello fisico che psichico,

per aumentare le energie vitali e controllare il proprio comportamento.

2 Attraverso esercizi che potremmo considerare "mentali", possiamo ottenere delle reali modifiche corporee, che sono in grado di influenzare la nostra sfera psichica.

3 La mente e il corpo non sono autonomi e indipendenti, ma sono fortemente legati, in un rapporto di influenza reciproca e costante; per questo Ã" possibile, attraverso attivitÃ mentali, ottenere modificazioni delle funzioni organiche e viceversa, cioÃ il corpo influisce sulla mente e la mente influisce sul corpo.

4 Per ottenere benefici psico-fisici, cioÃ il rilassamento del corpo e della mente, l'esercizio deve essere ripetuto in modo costante, finchÃ© non diventa autogeno cioÃ , che si genera da sÃ©, senza concorso della volontÃ , in modo automatico e spontaneo.

5 Formare la propria personalitÃ secondo i tratti desiderabili.

6 Aiuto per superare stati psichici negativi: insicurezza, paura, depressione.

7 Aiuto per rigenerare le energie fisiche e psichiche.

8 GiÃ dopo poche settimane dell'allenamento, possiamo notare le sensazioni di benessere, rilassamento, calma ed autocontrollo che arrivano da sole in modo spontaneo, senza sforzo da parte nostra.

Per imparare le cose basilari del metodo, ci vogliono almeno 6 settimane divise in 6 tappe. Gli esercizi si devono

eseguire in un momento e in un luogo opportuno, in una posizione comoda. La piÃ¹ adatta Ã¨ quella supina.

2Â°. Su che cosa dobbiamo lavorare?

1 Sentire il peso del corpo - portando ad un'inerzia graduale e al rilassamento muscolare scheletrico.

2 Sentire il calore del corpo - che porta gradualmente a rilassare la muscolatura liscia e alla vasodilatazione.

3 Padronanza della funzione cardiaca (auto regolazione della frequenza cardiaca).

4 Padronanza della funzione polmonare (regolazione del respiro).

5 Abolizione della tensione negli organi della cavitÃ addominale, attraverso l'azione sul plesso celiaco (sistema nervoso autonomo).

6 Padronanza della regolazione vasomotoria nella testa (una sensazione di freschezza sulla fronte).

3Â°. Il piano dell'esercizio in ordine

1 Fase - Imparare la corretta postura per facilitare la concentrazione e raggiungendo in ordine:

lo stato di rilassamento del muscolo scheletrico per sentire il peso del corpo,

lo stato di rilassamento del sistema vascolare e la sensazione del caldo,

rallentamento del ritmo del lavoro del corpo (battito del cuore e respiro).

2 Fase - Sentire il sentimento della pace e tranquillitÃ interiore.

3 Fase ### Dipende dalle esigenze individuali di ogni persona: in uno stato di profondo rilassamento ### dare suggestioni su che cosa vogliamo lavorare:

la paura
immagine di se stesso
le relazioni con gli altri
la relazione con Dio
il perdono
l'autostima
le tappe della vita
i diversi problemi della vita
il passato

Ognuno di noi deve saperlo per sÃ©. Si puÃ² elaborare ogni problema periodicamente, per qualche giorno...

Allora pronti?

Cominciamo? Lo sapevo... non vedete lâ##ora...

Attenzione! Attenzione! Se desideriamo cambiare la nostra vita, non basta la teoria, il sapere, ma ci vuole la pratica. La teoria Ã¨ l'inizio, praticare Ã¨ il percorso verso...??? da scoprire. Dobbiamo esercitare il rilassamento:

- 1 ogni giorno costantemente
- 2 deve diventare l'abitudine
- 3 1-3 volte al giorno
- 4 per 15-30 minuti
- 5 luogo e posizione piÃ¹ opportune (la migliore posizione Ã¨ quella supina)

6 indossare un abbigliamento comodo, non costringente

L'esercizio Ã" diviso in 6 tappe per 6 settimane.

Inspiriamo con il naso ed espiriamo con la bocca. I respiri devono essere lenti, ma naturali fatti con il diaframma.

I TAPPA (1 settimana)

Lo scopo Ã" sentire il peso del proprio corpo. Ecco il primo passo per raggiungere, in modo semplice, il completo rilassamento dell'organismo.

cominciamo con il distendere la muscolatura scheletrica. In pratica dobbiamo immaginare che il nostro corpo diventi sempre piÃ¹ pesante: si comincia con la formula "il mio braccio destro Ã" pesante", poi si continua con il braccio sinistro, e cosÃ¬ via, si procede gradualmente, generalizzando cosÃ¬ la sensazione di pesantezza a tutto il corpo, tutte le sue parti (il mio corpo diventa inerte), le mie braccia sono pesanti sempre piÃ¹ pesanti, molto pesanti...

II TAPPA (2 settimana)

lo scopo - sentire che il nostro corpo diventa caldo - Ecco il secondo passo per raggiungere, in modo semplice, il completo rilassamento dell'organismo.

Ã" possibile infatti ottenere una reale vasodilatazione periferica, corrispondente al rilassamento della muscolatura che ricopre i vasi sanguigni. Tale condizione si realizza attraverso l'induzione del calore che, come per la pesantezza, dal braccio viene generalizzato a tutto il corpo

con la sensazione di calore delicato e piacevole.

In pratica dobbiamo immaginare che il nostro corpo diventa caldo, sempre più caldo: si comincia con la formula "il mio braccio destro caldo", poi si continua con il braccio sinistro, e così via, si procede gradualmente, generalizzando la sensazione di caldo a tutto il corpo, in tutte le sue parti (il mio corpo diventa caldo, le mie braccia sono calde, sempre più calde, molto calde, il calore abbraccia tutto il mio corpo...).

III TAPPA (3 settimana)

lo scopo calmare e controllare il ritmo del respiro

Con la formula "il mio respiro calmo e regolare" la respirazione diviene sempre più profonda e spontanea, avvicinandosi a quella che si ha durante il sonno.

Arrivati a questa fase, raggiungiamo uno stato di calma sempre maggiore ed una minore interferenza da parte di pensieri disturbanti.

Inspiriamo con il naso ed espiriamo con la bocca. I respiri devono essere lenti, ma naturali, fatti con il diaframma. Il nostro respiro deve diventare sempre più calmo.

IV TAPPA (4 settimana)

lo scopo esercizi per calmare il cuore (il mio cuore batte calmo e regolare).

Questo esercizio, regolarizzando l'attività cardiaca, permette il consolidarsi dello stato di rilassamento; inoltre essendo la funzionalità cardiaca molto influenzata da fattori psichici ed emotivi, ci aiuta a raggiungere un più

profondo rilassamento emotivo. Aiuta le persone che, in situazioni di stress, sentono un violento e talvolta irregolare battito del cuore.

Spostiamo la nostra attenzione al cuore, al suo battito, al suo ritmo e ripetiamo **il mio cuore batte calmo e regolare... sempre più calmo e regolare... sono rilassato, sempre più rilassato...**

V TAPPA (5 settimana)

lo scopo è sentire calore intorno al plesso solare

una struttura nervosa situata al di sotto del diaframma, tra lo stomaco e la colonna vertebrale, che si collega a numerosi organi interni: stomaco, intestino, fegato, pancreas, milza, reni e ghiandole surrenali.

Con la formula **il mio plesso solare è piacevolmente caldo**, tale struttura si distende su tutti gli organi addominali sopra citati.

VI TAPPA (6 settimana)

lo scopo è sentire la fronte fresca

mentre per il corpo la distensione e il rilassamento vengono favoriti dalla vasodilatazione (esercizi della pesantezza e del calore del corpo, vedi I e II tappa), per quanto riguarda la testa, **la vasocostrizione** una piacevole sensazione calmante, cioè **sulla fronte** sentiamo una delicata freschezza.

Questo esercizio prevede la ripetizione della formula **la mia fronte è piacevolmente fresca**, che induce in noi una sensazione di benessere e rilassamento anche nella

zona del capo.

In questa fase di rilassamento, siamo ormai, in uno stato di beatitudine cioè una profonda sensazione di calma corporale e mentale, che è l'essenza del rilassamento.

Il rilassamento è completo e profondo.

ormai

siamo diventati esperti!

L'ideale sarebbe, lo scopo è quello, che questo esercizio diventasse la nostra abitudine.

Benefici della pratica costante del rilassamento:

distensione dell'organismo,
recupero delle energie fisiche e psichiche,
miglioramento delle prestazioni vitali,
normalizzazione e auto-regolarizzazione delle funzioni corporee,
tranquillità emotiva,
maggiore introspezione e coscienza di sé,
controllo del comportamento
riduzione della percezione del dolore.

[1] Propongo leggere mio secondo libro; Andrzej Budzinski - *Vita sana 2 - Per essere un vero uomo non basta essere soltanto umano* 2016 p.57

[2] Per persone che credono in Dio, propongo di leggere il mio secondo libro; Andrzej Budzinski - *Vita sana 2 - Per essere un vero uomo non basta essere soltanto umano* 2016 pp. 59 - 64; dove spiego il metodo che si chiama *Apri*

chiudiâ##, apri la mattina e chiudi la sera.

Un tuffo nella profondità dell'uomo

Un tuffo nella profondità dell'uomo ^[1]

Ognuno di noi è come una casa con tre stanze ^[2]:

1 la stanza del corpo (da impostare)

2 la stanza dell' anima (da impostare)

3 la stanza dello SPIRITO (impostata e non modificabile)

Ad ogni stanza corrispondono le proprie azioni.

CORPO	ANIMA, la mente o il cuore	SPIRITO
la vista l'udito il gustol'olfattoil tatto	la volontà la memoria le emozioni sentimentii pensieril'autostimala coscienzala consapevolezzala	la coscienza di Dio la voce di Dio la legge di Dio la porta di Dio il collegamento con Dio la porta dell'eternità

Possiamo dire che l'anima si trova in mezzo tra lo spirito e il corpo, è come un mediatore tra lo spirituale e il materiale. È il campo di battaglia tra il bene e male. Non voglio toccare tutte le funzioni dell'anima, ma tocco soltanto alcune che secondo me possono aiutarci nella consapevolezza di noi stessi, di quello che siamo e del perché siamo così; la

consapevolezza delle cose positive e negative che si trovano dentro di noi.

Hai 20 anni?

40

60

80

100

120

tutto questo tempo Ãˆ il nostro passato, la nostra storia, il nostro vissuto... dentro di noi ci sono le impronte, le ferite e le cicatrici, i successi e le gioie della nostra storia...possiamo dire un [libro](#) dove Ãˆ scritto tutto...dettagliato.

Vogliamo conoscere la nostra storia?

Metterla in ordine?

Riappacificarci con noi stessi?

Adesso!

Proprio adesso Ãˆ un momento opportuno!

1Â° la memoria ^[1]

Come ho scritto prima dentro di noi, nella nostra memoria, troviamo tutto il nostro passato. Proviamo a immaginare che ci troviamo in un archivio pieno di scaffalature, piene di documenti impolverati. Questa immagine ci fa una certa impressione, ma anche ci incuriosisce. All'inizio forse non abbiamo la piÃ¹ pallida idea di che cosa dobbiamo fare, che cosa e dove cercare.

Troppe cose!

Disordinate!

Impolverate!

Conosciamo certamente un termine: **spolverare** ^[2]. Ecco che cosa dobbiamo fare â## **spolverare la memoria**, cioÃ ridare luce e significato a quelle storie che abbiamo vissuto e che ci hanno reso quello che siamo. Per fare questo, partiamo da adesso e pian piano torniamo indietro.

Ecco!

La seconda abitudine da sviluppare!

**OGNI GIORNO FARE â##L'ESAME DI
COSCIENZAâ## O AUTOANALISI DELLA
GIORNATA!**

Lo sviluppo di questa abitudine Ã fondamentale per tenere la nostra memoria in ordine, senza cose sospese o non risolte. Da oggi in poi dovremmo farlo regolarmente, proprio durante il rilassamento serale, prima di dormire.

Come si fa?

In modo semplice!

Durante il rilassamento ricordiamoci tutto il nostro vissuto durante la giornata. Mettiamo tutto in ordine, le cose positive e quelle negative. Per le cose positive ringraziamo, per le cose negative chiediamo scusa, con il proposito di migliorarci facendo un programma di lavoro. Per esempio: in questa settimana ci impegniamo a lavorare sulla pazienza... sul tono di voce, oppure sull'ascolto... e cosÃ via. Questo riguarda il presente. Rimane ancora il nostro passato che Ã disordinato e da sistemare. Vediamo che le cose del nostro piano di lavoro si chiariscono:

teniamo ordinato il presente,
spolveriamo il passato.

Conosco un proverbio:

IL TEMPO GUARISCE LE FERITE!

Da un lato s'Ã¬, ci vuole il tempo come per tutto sulla terra, ma dall'altro lato non bisogna credere che il tempo guarisca le ferite senza la nostra collaborazione. Ogni ferita deve essere elaborata in modo programmato e sistematico. Dobbiamo sapere cosa fare.

Primo passo per guarire il passato!

Il mio passato influenza il mio presente. Le cose positive e negative. Con le cose positive non abbiamo problemi, anzi ci fanno piacere. Quelle che ci danno fastidio di piÃ¹ sono le cose negative e, tra le cose negative, quelle che abbiamo trascurato, senza sistemarle. Non basta dimenticare le cose negative che ci hanno fatto soffrire, se non sono sistemate, ci fanno soffrire anche oggi e, se le lasciamo cosÃ¬, anche domani e dopodomani... Da dove sappiamo questo? Nelle situazioni stressanti o durante i litigi ci ritorna tutto il vissuto e ci toglie le forze.

Che cosa significa questo?

Che sono dentro di noi come le malattie nascoste, soffocate, sotto controllo ma attive. Basta un po' di fuoco e ritornano per farci star male. Per tenerle sotto controllo abbiamo bisogno di energie, tante energie... le cose del passato non sistemate sono come i vampiri che

succhiano energia. Provate immaginare se sono tante ci mangiano tutte le energie che dobbiamo usare per vivere. Ci mancano le energie e siamo deboli psichicamente e fisicamente. Penso che abbiamo capito perché dobbiamo fare questo sforzo, per spolverare e mettere in ordine il nostro passato.

Per capire meglio cosa e perché, vi racconto un episodio. Sinceramente non mi ricordo dove l'ho letto, ma non importa. Proviamo a leggerlo guardando noi stessi.

State attenti!

C'era un regno molto bello, ma anche molto particolare perché pieno di briganti. Erano dappertutto. Davano molto fastidio e creavano tanti disagi alla gente. Rubavano e si comportavano malissimo! La gente si lamentava. Tante volte il re provò a sconfiggerli, ma tutti i suoi tentativi erano inutili.

La cosa diventò insopportabile. Il re con i consiglieri cercavano una soluzione per sistemare una volta per tutte il problema dei briganti. Dopo una lunga seduta, decisero di chiedere l'aiuto di cavalieri specializzati in questi casi.

Miracolo!

Già dopo una settimana dalla presenza dei cavalieri, l'attività dei briganti diminuì tantissimo. Dopo un mese la gente dimenticò quasi i cattivi inquilini. Tutti erano contenti, anzi contentissimi. Non sapevano come ringraziare gli eroi.

Per? Attenzione!

I briganti di natura sono molto furbi e anche in questo caso dimostrarono un'astuzia massima. Per non essere sconfitti

totalmente, si nascosero dicendo: ci nascondiamo e facciamo finta che non ci siamo piÃ¹. Quando i cavalieri se ne andranno via, ricominceremo le nostre attivitÃ !

Tutti nel regno erano convinti che i briganti non c'erano piÃ¹ e chiesero al re di congedare i cavalieri, ringraziandoli cordialmente.

Il re uomo saggio rispose: Sembra, ma soltanto sembra che i briganti non ci sono piÃ¹. Io vi dico che ci sono, ma sono nascosti. Abbiamo vinto la prima fase della battaglia. Adesso dobbiamo seguirli e cercarli, fino a sterminarli tutti. FinchÃ© non facciamo questo, non possiamo mandare via i cavalieri.

Provate a rispondermi: quanto tempo ancora sono rimasti i cavalieri nel regno?

Non sapete?

Allora vi propongo un gioco!

Scrivete in ordine le lettere dell'alfabeto... [3]

16 5 18 19 5 13 16 18 5

Secondo passo per guarire il passato!

Scappare dal dolore Ã¨ una cosa naturale. Le nostre esperienze negative sono per noi dolorose, troppo dolorose, allora abbiamo tre possibilitÃ :

- 1 o le affrontiamo sistemandole nonostante il dolore,
- 2 o le rimandiamo, dimenticandole,
- 3 o le nascondiamo e facciamo finta che non Ã¨ successo niente.

Purtroppo tanti di noi scelgono la seconda o terza possibilità. Provate a immaginare: un problema non risolto, un secondo, un terzo e così via...

Che cosa pensate?

Che cosa sta succedendo dentro di noi?

Permettiamo che i vampiri crescano in noi. Ancora di più, offriamo loro da mangiare e permettiamo di consumare le nostre energie molto preziose, che ci permettono di vivere. Ma in questo caso ci mancano, perché abbiamo dentro dei parassiti molto, molto affamati. Loro mangiano e crescono, invece noi sempre siamo deboli.

Scusate, vi piacciono i vampiri?

Non avete paura di loro?

A me personalmente non piacciono!

Per questo ho deciso di sistemare la mia memoria!

Come ho scritto prima, non basta riordinare la mente una volta dovrebbe essere un lavoro costante, ogni giorno alla fine della giornata. Non basta dimenticare o nascondere il nostro passato, facendo finta che tutto è ok.

Non è ok!

Le cose non si sistemano, prima o poi tornano...

Questo lavoro possiamo farlo durante il rilassamento, quando ne impariamo la tecnica. Fare una passeggiata nell'archivio delle nostre memorie cominciando da oggi, dal presente, e pian piano tornare indietro fino all'inizio della nostra vita, e ancora più a fondo, fino ad incontrare Dio nostro Creatore.

Lo scopo?

Mettere in ordine nelle nostre vite!

Affrontare il passato per risanarlo...

Mettiamoci comodi. Si comincia lo spettacolo. Un film direi molto interessante, molto intimo e personale dove noi, nello stesso momento, siamo protagonisti e spettatori.

Che cosa significa?

Che siamo coinvolti pienamente ed emotivamente!

Ogni scena può suscitare in noi diverse emozioni e sentimenti: di gioia, di pace, di sicurezza, di tristezza, di dolore, di paura, di vergogna, d'odio, di vendetta, d'amore... dipende che cosa rappresentano per noi le scene. Le scene dolorose susciteranno in noi emozioni negative e le scene piacevoli susciteranno in noi emozioni positive.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.