

## **ESERCIZIO PER DORMIRE BENE**

**Potete provare a metterlo in pratica oggi stesso.**

**La sera, sdraiandovi sul letto, concedetevi alcuni minuti per rientrare nel vostro corpo.**

**La giornata intera è stata spesa a relazionarsi con l'esterno e a concentrarsi su pensieri, ma ora potete concentrarvi sul corpo, sul vostro centro di gravità nella zona della pancia, sulle gambe e sui piedi.**

**Questo permette alla mente/corpo di normalizzarsi dopo la lunga giornata movimentata.**

**Respirate in modo ritmato e profondo.**

**Si può fare tutto ciò in modo facile e divertendosi con la tecnica della "espirazione attraverso la pianta dei piedi".**

**Sdraiatevi comodamente sulla schiena tenendo le braccia lungo i fianchi e le gambe ben distese.**

**Chiudete gli occhi e rimanete alcuni minuti a sentire la sensazione di pace e tranquillità che pervade il corpo e la mente.**

**Se vi dovesse capitare di avere sonno, addormentatevi e riprovate un altro giorno quando siete meno stanchi.**

**Se invece volete procedere, prestate attenzione alla respirazione e, durante la fase di espirazione, visualizzate l'aria che scende lentamente lungo tutto il corpo, giù per le gambe per uscire dalla pianta dei piedi.**

**Visualizzate l'aria mentre passa attraverso gli organi man mano che scende attraverso il collo, il cuore, i polmoni, il fegato, l'intestino, i reni, gli organi sessuali, le cosce, le ginocchia, i polpacci... ed infine i piedi.**

**Quando avrete svuotato i polmoni completamente, la fase di inspirazione avverrà automaticamente.**

**Una volta che avrete di nuovo riempito i polmoni, espirate come prima, facendo uscire l'aria di nuovo attraverso la pianta dei piedi.**

**Continuate con questo sistema per alcuni minuti finché non vi sentite completamente rilassati, centrati e felici.**

**A questo punto potete addormentarvi.**

**Si può fare questa respirazione ogni qual volta lo si desidera, anche per anni interi.**