

Prepara il tuo corpo per il sogno

L'obiettivo di questo esercizio è di rilassare il tuo corpo e mantenere la tua consapevolezza coscientemente. Questo è lo stesso processo di base presente nella meditazione che prepara la mente a ritrovarsi nella condizione dello stato alfa e cancella la relazione fra il corpo e l'immagine. Sia nel sogno che nella meditazione questo non sta a significare che non puoi muoverti ma che, ad esempio, se fai un sogno in cui stai correndo il tuo corpo non si muove nel tuo letto mentre dormi. Ogni movimento fisico cancellerà la memoria del tuo stato di sogno.

Praticare costantemente questo esercizio serale è utile a sviluppare la costante abilità di arrivare nei sogni con la capacità di essere conscio che stai sognando mentre stai dormendo. Un ulteriore beneficio di questo esercizio è che sarai capace di rilassare il tuo corpo, col tempo, con tranquillità e perciò godere di un sonno più riposante.

PASSAGGIO-1

Quando ti posizioni nel letto comincia a focalizzarti sui tuoi piedi: sentili sia sopra che sotto che di fianco. Quando senti i tuoi piedi fai tre respiri profondi, ed ogni volta che espiri, rilassa i tuoi piedi sempre di più. Dopo la terza respirazione dici a te stesso una frase che ti permetta di immaginare la parte di corpo che hai rilassato che cade giù nello spazio; in altre parole, non esiste più. Io uso la frase "relax-drop" "rilassamento-caduta". A questo punto e attraverso questo esercizio devi immaginare che quella parte del corpo non esiste.

Qui devi dare alla tua mente il comando: "La mia mente è attiva e allerta!" Darai questo comando ogni volta che cancelli una parte del tuo corpo fisico.

Questo processo continuerà poi fino alle ginocchia e poi fino alle cosce; il tuo addome, e il tronco, avanti e dietro; quindi le tue mani, i palmi dalla parte superiore ed inferiore; di seguito i tuoi avambracci, la parte superiore delle braccia; il tuo collo, avanti e dietro; ed infine la tua testa avanti e indietro. Prendi più tempo con le tue mani e la testa per sentirle prima di rilassarle. Ricorda, ogni volta di dare il comando al corpo e il comando alla tua consapevolezza.

Alla fine di questo esercizio, quando tutto il tuo corpo è stato cancellato e la tua coscienza è "attiva e allerta", sei pronto a darti istruzioni che ti aiuteranno ad entrare nei sogni in un modo consapevole. Continuare questo esercizio come una disciplina diventerà più semplice e più veloce nel tempo. Prima di permettere e comandare a te stesso di dormire darai questo ultimo comando per il sogno. "ora dormirò e sta notte sognerò sogni; e mentre sto sognando sarò consapevole di sognare!" Ora che conosci il processo, ti guiderò passo dopo passo attraverso l'esercizio.