

Scenariu de relaxare: sa ne relaxam cu ... o calatorie cosmica

Valentina Golumbeanu

- Aseaza-te intr-o pozitie cat mai comoda. Poti sta cum vrei tu.
- Cand esti pregatit, inchide ochii.
- Ok, acum ai inchis ochii. Inspira o data, adanc. Retine un pic aerul in plamani. Incearca sa-l simti. Acum lasa-l sa iasa, usor.
- Inspira inca o data. Acum expira. Fiecare inspiratie si expiratie sunt egale cu toate celelalte.
- Ok, acum e bine.
- Lasa-ti corpul sa stea cat mai relaxat. Daca simti vreo tensiune in vreo parte a corpului, incearca sa-ti relaxezi zona respectiva. Lasa-te sa atarni, pur si simplu in scaun. Ca si cand ai fii ploaia care cade pe pamanat. Simte gravitatiea. E atat de placut sa fii.
- Acum totul a incremenit in jurul tau. Totul e nemiscat, inert, suspendat in tacerea ta. Acum suntem doar noi. Se aud doar respiratia ta si vocea mea.
- In jurul nostru, totul se estompeaza....
- Tot ceea ce se mai aude vine dintr-un vis indepartat, pe care nu-l poti surprinde cu ochii mintii.
- Respiri calm si egal...
- Te pregatesti acum....Ca si cand am fii pe o pista de decolare si ne pregatim de plecare...
- Acum te vezi pe tine, cu ochii mintii, cum te ridci de pe scaun. Te ridici usor, cu miscari lente. Acum esti in picioare. Te intorci incet si te uiti la tine. Te vezi pe scaun, cum stai cu ochii inchisi si te gandesti la tine. Pleoapele iti tremura usor, ochii ti se misca. Probabil visezi. Gatul ti se bate usor, in rastimpuri regulate, in ritmul inimii. Pieptul iti salta usor, in timpi egali. Totul este perfect sincronizat, de un metronom nevazut. Forfota de afara parca nici nu mai ajunge pana la tine.
- Acum te intorci cu fata catre usa. Te uiti cateva clipe si apoi, cu pasi egali si siguri, te-ndrepti catre usa.
- Ai ajuns la usa. Apesi pe clanta si o deschizi. Apasa.
- Acum esti in cadrul usii. Din spatele tau se mai aude doar vocea mea, clara si limpede.
- Acum vei pleca in calatorie.
- Cobori treptele, treapta cu treapta. Prima treapta. A doua treapta...cu fiecare treapta pe care o cobori, simti cum corpul tau devine din ce in ce mai usor....parca nici nu mai pasesti....pur si simplu aluneci....

- Tocmai ai coborat ultima treapta. In fata ta se mai afla o usa...Dincolo de ea, va incepe calatoria...
- Pasesti usor catre usa...La o singura atingere a ta, usa se va deschide larg...
- Acum atingi usor clanta si usa se deschide ...
- Lumina navaleste inaintea...E dimineata.
- Acum treci pragul. Trece-l.
- Foarte bine, acum esti afara.
- Stai o clipa nemiscat. Uita-te in jurul tau. In fata ta se vad cladirile si copacii...toate incremenite...atrasa ireversibil de gravitatie....
- In sus e cerul.... Liber...
- Iar jos, e asfaltul. Picioarele tale par infipte in asfalt...Doar par...Tu stii ca e doar o impresie...Tu stii ca poti...sa te desprinzi...
- Si te pregatesti ... de salt...Te lasi usor pe vine....Iti iei avant ... iti balansezi mainile inainte si inapoi si...sari...
- Ai sarit, dar ai aterizat din nou pe pamant. Poti sa simti din nou pamantul sub picioare...
- Te pregatesti si mai sari o data...iti iei avant...acum! Sari!
- Clacaietele ti se desprind de sol... acum si talpile...si degetele de la picioare...esti in aer...
- Esti suspendat in aer....ai genunchii flexati si mainile intinse in aer...
- Iti simti toti muschii ... esti ca un arc strans...destinde-te...
- Ai pornit.... Zbori Totul ramane in urma ta...unde va jos... departe...
- Simti aerul... e rece si proaspata...
- Acum vezi norii...imensi si albi... atat de albi ... atat de puri...
- Treci prin ei... fara nici un pic de teama... simti bucurie... atat de multa bucurie....
- Ii simti..... racorosi si uzivezi si simti fiecare vapor de apa.... Pe fata, pe maini, pe frunte, pe pleoapele inchise...simti ...
- Ai trecut de nori... acum e doar lumina... atat de multa lumina... si albastru pur, imaculat... si bucurie...atat de multa bucurie..
- Si dintr-o data... viteza creste... creste... creste... esti mai sus...mai sus... mai sus
- Lumina se estompeaza.... Ramane in spatele tau... dar tu nu te opresti... urci ... urci...
- Gata! Ai iesit din atmosfera.... Te-ai oprit... esti suspendat... unde va sus...deasupra a tot si a toate...
- Aici e atat de multa liniste.... Si pace...imperturbabila pace ...
- De aici poti sa vezi pamantul... ca o bila albastra...
- Stai asa cateva clipe... suspendat... nu-ti e teama de nimic aici... e atat de bine sa nu depinzi de nimic... e atat de bine ... sa fii...
- Acum iti ridici privirea... si te uiti in sus... de aici, de unde esti, poti sa vezi intregul univers....
- Poti vedea galaxiile... toate... cum serpuiesc... cum graviteaza... cum se nasc.... Si cum mor...

- Si stelele.... Sunt atat de frumoase... e atat de multa frumusetate in jurul tau .. si atat de multa bucurie...sa te aflii in centrul lumii... in centrul universului... atat de multa bucurie sa fii
- Si toata bucuria asta creste.... Creste... iti umple plamanii... iti invadeaza toata fiinta... e in fiecare celula si in fiecare atom din tine...
- E atat de multa bucurie incat... explodeaza... acum esti cu adevarat fericit
- Porneste! Mergi mai departe! Nu te opri!
- Stelele toate incep sa curga pe langa tine... prin tine ...se duc undeva in spate, ca si cand s-ar prabusi in urma ta....
- Dar tu nu te opresti... te duci tot mai departe... tot mai departe... acolo unde nimeni altcineva nu a mai ajuns vreodata pana acum....
- Si deodata ... vezi... soarele....soarele e magnific... rosu, clocotind, pulsand, fierbinte....
- Dar tu nu te opri... mergi mai departe... te apropii ... din ce in ce mai aproape... mai aproape... esti din ce in ce mai aproape.... E din ce in ce mai fierbinte....
- Nu mai vezi decat o imensitate rosu-portoclie, clocotind....atat de multa culoare....
- Ai intrat... nu credeai vreodata ca poti sa zbori atat de repede.... Nimic nu te poate opri acum... esti pe culmile lumii... strabati soarele.... Fiecare particula de lumina iti inunda fruntea... si ochii... ochii tai... care ... nu mai sunt pamanteni....poti vedea atatea lucruri cu ei...
- Si viteza e ametitoare.... Soarele E atat de bine sa fii soare.... Acum ai inchis ochii... ai intins mainile inainte... savurezi momentul... nu e adevarat ce se spune despre soare.... Soarele nu arde....
- In sfarsit, ai iesit din soare... universul intunecat pulseaza in interiorul tau....
- Tu strabati galxia mai departe....brate ametitoare, halucinante, de stele, te inconjoara...
- Iesi din ele... Bravo, ai iesit din galaxie... dar tu mergi din nou mai repede, din ce in ce mai repede, te duci mai departe, din ce in ce mai departe, pana acolo unde nu mai este nimic....pana acolo unde nu mai *esti* nimic ...
- Ai ajuns.... Esti la capatul lumii... aici nu mai este nimic... esti doar tu, suspendat, levitand...si nici macar *tu*
- Nu mai e nici gravitatie, nici forfota.... Totul e incremenit....E intuneric ... intuneric adanc si rece ...
- Si tu te-ai oprit... in sfarsit te-ai oprit....poti simti cum fiecare muschi ti se relaxeaza... simte fruntea ...cum se relaxeaza.... Si pometii....si obrazii.... Si gatul....
- Simti cum ceafa ti se relaxeaza... si umerii.... care atarna liberi, fara nici un fel de povara pe ei ... Simti ca niste furnicaturi marunte si placute, care dispar incet...incet...
- E liniste ... o liniste deplina ... n-ai mai experimentat niciodata pana acum o liniste atat de profund ... nu stabate absolut nimic pana aici...
- Muschii spatelului sunt din ce in ce mai relaxati.... Fara nici un fel de tensiune in ei....

- Si mainile ... iti atarna pe langa corp.... nemiscate.... Inerte.... Cuminti...odihnindu-se....
- Picioarele Atarna nemiscate, usoare ... pur si simplu atarna.... Nu simti nimic sub ele, nu exista gravitatie, nimic nu le atrage in jos....
- Pur si simplu esti.... Levitezi... Plutesti, inconjurat de o gratie aproape divina.... Nu mai e nici cald, nici frig.... Totul e.... perfect.... E atat de bine sa fii...tu!
- Acum fii tu! Doar tu! Nimic altceva ...
- Nu mai vezi nimic, nu mai auzi nimic, nu mai simti nimic...
- Esti una cu universul ... si universul e una cu tine.... V-ati contopit perfect ...
- Dintr-o data...te trezesti... te uiti in jos... si vezi.... Din nou lumea... ca un glob de craciun albastru ... lumea gravitand, pulsand, *traind* ...si vrei sa te intorci acasa...
- Porneste!
- Acum cobori...repede...din ce in ce mai repede... repede de tot... iei in piept o ploaie de stele, de asteroizi, de sori ... toate sunt ca o ploaie calda de vara, atat de placuta si de plina de lumina ... parca ai fi intr-o cursa nebuna, noaptea pe o autostrada intens luminata Toate trec pe langa tine, prin tine ... toate sunt in fata ta si in spatele tau ... toate sunt in tine ... Tu treci pe langa toate ...prin toate ...esti in fata si in spatele a tot ceea ce este ... *tu esti tot*....
- Cobori din ce in ce mai repede ... incepi sa-ti simti din nou greutatea ... esti din ce in ce mai greu ... esti plin de lumina si te-ndrepti spre Pamant cu o viteza naucitoare ... ca o cometa
- Treci din nou prin soare ... deschide-ti bratele ... cuprinde-l ... ai puterea asta ... acum esti un titan ... cu bratele tale poti cuprinde acum intreg universul ...
- Ia-ti ramas bun de la soare ... soarele ramane acum undeva in spate ... din ce in ce mai in spate Mai in spate ... mai in spate ...
- Intinde-ti mainile inainte – acum strabati atmosfera ... ca un delfin care strabate marea...
- Iata norii! Ce dor ti-a fost de ei! Cat sunt de frumosi norii! E atat de bine sa fii nor ...
- Norii raman si ei in urma... undeva, departe ... in urma ta, ca un vis frumos din trecut ... ca un vis indepartat...
- Iata cladirile, blocurile ... soselele serpuitoare ... Iata, aici e drumul tau ... drept, lin, perfect...
- Te pregatesti sa pasesti pe el ... Acum te rostogolesti in aer, si cazi in picioare ... atingi pamantul cu picioarele ...
- E atat de bine sa simti pamantul sub picioare...
- Te bucuri sa fii acasa ... Acum esti acasa ... S-a facut deja seara ... Se-aude din nou zgomotul lumii ... si greierii... si vantul... si fosnetul metalic al plopilor seara ... Zambesti de multumire ... Te-ai intors acasa...
- Bine ai revenit!
- Deschide ochii!