

LA FORZA DELL'ABBRACCIO

Nell'abbraccio avviene uno scambio di apertura **da e verso l'altro**.
Mostrandoci le nostre fragilità,
le completiamo reciprocamente
e creiamo vera **forza e sicurezza**.

Nell'abbraccio entriamo in contatto,
con **l'altro e con sé**,
con le nostre **emozioni** che sono
essenzialmente energia.
Non è vero che siamo deboli:
le emozioni sono energia e
l'energia è forza!

Nell'abbraccio che accoglie,
non siamo più spinti a nasconderle e
bloccarle:
possiamo liberarle nel circolo della **vita**,
nel nostro corpo, nelle nostre relazioni,
nel nostro mondo.

Nell'abbraccio torniamo a toccare l'energia della **vita**,
a sentirla in contatto con noi, per utilizzarla e farla scorrere tutti i giorni in forma di sorrisi,
intenzioni, azioni e nuovi abbracci!



**L'abbraccio riconosce e
consolida l'identità e
moltiplica l'energia:**

IO x TE = NOI

è matematico!

I benefici di un abbraccio

Aiuta a
combattere lo stress

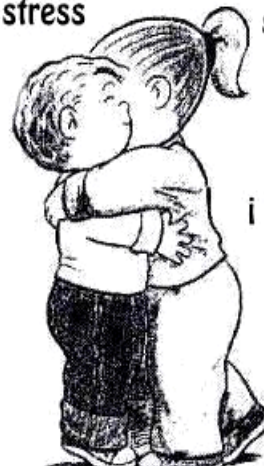
Rafforza il
sistema immunitario

Abbassa
la pressione

Rallenta
i battiti cardiaci

Aumenta
l'autostima

Sostiene
ma non trattiene



**Nel nostro intreccio che
irradia luce
l'organismo produce
serotonina, endorfine e
ossitocina:
gli ormoni del benessere,
è fisiologico!**

Ecco come fare un abbraccio completo, mediante 5 momenti:

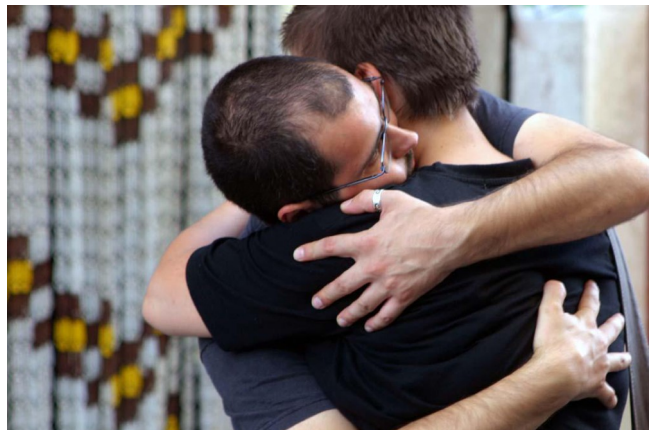
cominciando da alcuni minuti e arrivando fino a 5 o 10 minuti
(efficace per godere di questi benefici).

- 1) Trovo i tuoi occhi,
sostengo il tuo sguardo,
sostengo te,
ti invito all'abbraccio.



- 2) Apro le braccia
rivolte a te,
accetto pregi e difetti,
accolgo tutto ciò che sei,
mi sento in comunione con te.

- 3) La mia guancia appoggia sulla
tua,
chiudo gli occhi, sento che
il corpo mi racconta le nostre
emozioni,
liberando le nostre tensioni,
generando serenità e pace.



- 4) Richiudo le braccia attorno a
te, le mani appoggiate sulla tua
schiena una in alto, l'altra in basso.

- 5) Sentire il respiro dell'altro. E quindi la mia pancia tocca la tua
e respiro serenamente nel sentire il tuo respiro e il tuo stato di vita.

Che l'abbraccio ci rigeneri!

Spiegazione dei 5 momenti:

1. Guardare gli occhi per cercarsi. È importante lo sguardo mediante gli occhi per poter generare comunicazione e voglia di incontrarsi.
2. Aprire le braccia per esprimere il desiderio di un abbraccio. Bisogna cercare l'abbraccio e volerlo, in modo da generare tutta la predisposizione psicologica ideale. Come pure accogliere l'altro nei suoi pregi e difetti.
3. L'abbraccio deve avvenire nell'appoggiare la guancia sull'altro, per sentire l'emozione fisica dell'incontro di due corpi, che vogliono generare amicizia e incontro nella relazione profonda.
4. Le mani appoggiate sulla schiena dell'altro, una in alto e l'altra in basso, non una sopra l'altra, in modo che l'altro possa sentire tutte due le mani. Altrimenti, non si consegna pienamente all'abbraccio perché, nel sentire una sola mano, sospetta che stai usando l'altra per altri scopi non consoni all'abbraccio.
5. Sentire il respiro dell'altro mediante l'appoggio della pancia sulla pancia dell'altro. Il respiro manifesta la salute di una persona. Il mondo orientale valorizza molto il respiro che è la prima forma di vita.

