

## Sensi e Sensualità

di **Anna Bernardi**, counselor.

Se la lussuria da dizionario è l'ardente e sfrenato desiderio di piaceri carnali, questo esercizio ha l'obiettivo di dare uno spazio al piacere del corpo in modo che da vizio si trasformi in virtù, ovvero... appagarlo prima che divenga sfrenato.

Trovati un posto tranquillo, meglio se è uno spazio della casa in cui tu possa essere non disturbato per quindici minuti.

Procurati un pezzetto di cioccolata (o qualsiasi altro cibo che per te è sfizioso e che in genere ti vieti), un pezzetto di velluto grande come un fazzoletto (o un qualsiasi altro oggetto soffice e piacevole al tatto della stessa grandezza), il tuo profumo preferito (sia esso un'essenza di grande marca o un profumo della natura) una foto di un paesaggio meraviglioso e un CD con musica rilassante che duri circa 15 minuti.

Ora siediti comodo con la schiena dritta ma non rigida e metti di fianco a te il tuo materiale. Assicurati di essere comodo. Accendi il CD a un volume non eccessivamente alto. Chiudi gli occhi, fai tre respiri profondi con espirazioni sonore.

Abbandonati alla musica, portando tutta la tua attenzione al suono che riempie le tue orecchie. Non provare a fermare i pensieri, piuttosto, se diventano invadenti, fai altri tre respiri profondi con espirazioni sonore. Ascolta la musica e immagina che il suono possa riempire il tuo corpo, come se tu fossi una caraffa e la musica acqua pura. Abbandonati alla musica per il tempo di venti respiri o più.

Ora, tenendo gli occhi chiusi o socchiusi, prendi il cioccolato e mettilo in bocca. Non morsicarlo, piuttosto fai in modo che tocchi ogni parte della bocca. Lascia che la lingua ti aiuti a trasportare il sapore su ogni parte del palato, delle guance, delle labbra. Abbandonati alla musica e al piacere del sapore che pervade la tua bocca. Lascia che il sapore occupi tutto lo spazio, fino a scivolare giù per la gola, per poi raggiungere ogni angolo remoto del tuo corpo. Fai questo nel tempo di venti respiri.

Ed ora prendi il velluto e passalo sulle parti del tuo corpo prive di abiti. Sulle mani, sui piedi, sul volto. Lasciati trasportare da questa piacevole carezza, lascia che per il tempo di venti respiri, tutta la tua attenzione sia al contatto con il caldo e soffice velluto. Nessuno ti guarda per cui puoi abbandonarti a questo piacere.

E ora prendi il profumo e delicatamente portalo al naso, in modo le essenze si diffondano per tutto il corpo attraverso l'olfatto. Fai questo con delicatezza, concediti il tempo di sentire ogni molecola di odore scendere dal naso alla bocca, poi giù per tutto il corpo. Di nuovo, datti il tempo di venti respiri.

Infine apri un poco gli occhi e prendi la fotografia del più bel paesaggio che tu abbia mai visto, e abbandonati a questa visione e ad ogni fantasia che essa ti porta. Respira in modo lento, profondo per un po', fino a che non ti sentirai appagato.

Piano piano fai tre respiri profondi con espirazioni rumorose, inizia a muovere piedi, mani e a stiracchiarti; poi ricordati di alzarti con calma.

Puoi fare questo esercizio tutte le volte che vuoi, non ha nessuna controindicazione, procura solo piacere!

Se vuoi, puoi farlo in compagnia del tuo compagno/compagna come apertura della danza d'amore.

Un contatto con i nostri lettori è uno strumento in più per rendere questa newsletter maggiormente efficace e piacevole; un feed back sugli esercizi è un'ottima occasione. Ci fa piacere ricevere le vostre impressioni: scriveteci la vostra esperienza nel praticare l'esercizio e, se ci sono, eventuali dubbi. Grazie.