

Visualizzazione sull'immaginazione multisensoriale

Prendete in una posizione comoda.

Chiudete gli occhi e concentrate l'attenzione sul respiro.(pausa)

Mentre respirate con ritmo rilassato, lasciate andare ogni tensione presente nel corpo, sentendovi sempre più rilassati (pausa)

Ora concentrate l'attenzione sul cervello e immaginate che sia un meraviglioso scivolo liscio e che voi scivolate lungo tutto il circuito.....su e giù per tutte le circonvoluzioni del cervello.(pausa)

Ora lasciate andare questa immagine. Fra qualche istante vi suggerirò diverse immagini per ogni lato del cervello.

Tenete gli occhi chiusi e guardate il lato sinistro del cervello. Nel lato sinistro percepite il colore azzurro.(pausa)

Ora lasciate andare l'immagine e guardate il lato destro del cervello. Nel lato destro percepite il colore arancione. (pausa)

Lasciate andare l'immagine e a sinistra percepite il rosso.....e a destra il verde. (pausa)

A sinistra percepite uno sciatore che scende veloce lungo un pendio.....a destra un bambino che si sta dondolando avanti e indietro su un'altalena. (pausa)

A sinistra tastate la trama di un morbido velluto rosso.... A destra la consistenza della corteccia di un albero. (pausa)

A sinistra tastate la pelle di un neonato.. a destra tastate una fine carta vetrata. (pausa)

A sinistra sentite l'odore di frittelle che stanno cuocendo ...a destra il profumo di un pino. (pausa)

A sinistra sentite il gusto del succo d'arancia ..a destra tenete in mano un limone succoso, tagliate una fetta del limone e toccate l'interno solo con la punta della lingua. (pausa)

A sinistra sentite il gusto di un acidulo sotto aceto.....a destra il gusto di una banana matura. (pausa)

A sinistra sentite il dolce tintinnio di campanelle mosse dal vento...a destra udite il rumoroso clacson di un autobus. (pausa)

A sinistra udite il vostro nome ...a destra udite il vostro cognome. (pausa)

A sinistra udite il miagolio di un gattino e a destra udite le fusa di un gatto. (pausa)

Ora lasciate andare queste immagini e immaginate che il vostro corpo sia leggero come una piuma. E immaginate che arrivi una morbida nube vaporosa e porti su in alto il vostro corpo immaginario.

Questa nuvola vi porterà dovunque vogliate andare per vivere un'avventura.

Vi poserà delicatamente e, quando sarete pronti a ritornare, la nuvola vi riporterà qui nel vostro corpo fisico.

Ora avete un minuto di tempo, cioè tutto il tempo di cui avete bisogno per vivere un'avventura sulla vostra nuvola.

Al termine del minuto udrete la mia voce che vi richiamerà.

(Pausa di un minuto)

Ora è il momento di ritornare. La vostra nuvola vi fa salire e vi riporta qui e vi fa scendere delicatamente nel vostro corpo fisico.

E voi diventate consapevoli del vostro corpo fisico..

Fra un istante conterò fino a dieci. Quando arriverò a sei contate mentalmente assieme a me, al dieci aprite gli occhi sentendovi completamente svegli, più rilassati e con un sistema sensoriale esteso.

UNO.....DUE.....TRE.....QUATTRO...CINQUE...

SEI...SETTE....OTTO....NOVEDEICI