

ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



CORSO ONLINE

“TRAINING AUTOGENO E TECNICHE DI RILASSAMENTO“

Lez. 9

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it

Visualizzazioni Guidate

- In questa nostra ultima tappa vedremo altre quattro visualizzazioni guidate utilissime:
 - Il Pesciolino
 - La barca
 - La cascata
 - La fonte

- Per comodità non segneremo più le pause in modo esplicito ma queste saranno intese per ogni nuovo capoverso

Il Pesciolino

- Siediti o sdraiati comodamente.
- Lascia che gli occhi si chiudano e osserva il tuo respiro.
- Rilassa l'addome e senti tutto il tuo corpo che si rilassa.
- Senti i piedi e le mani, ascolta le sensazioni di tensione che progressivamente si allentano.
- Lasciati sprofondare nel materassino, nella poltrona o nella superficie su cui sei sdraiato o seduto.
- E ascolta i rumori che ti circondano.
- Lascia che accadano.
- Senti l'aria che sfiora il tuo corpo, senti la terra sotto di te, che ti sostiene.
- La mente comincia a svuotarsi di quello che non le serve trattenere, mentre il corpo si rilassa completamente.

Il Pesciolino

- Riporta te stesso al momento presente, riporta l'energia nel tuo centro.
- Concentrati sul respiro, sull'alternarsi di inspirazione ed espirazione.
- Sei su una spiaggia incantevole, la sabbia è finissima, sembra polvere, bianca, abbagliante.
- Sole, mare, sabbia, il posto migliore per rilassarsi un po'.
- Il mare è trasparente, limpido.
- Lo osservi fino alla linea dell'orizzonte, che apre il tuo sguardo e la tua mente verso spazi immensi.
- Ti avvicini all'acqua, cristallina, bassa.
- Sul fondale c'è solo sabbia bianca e qualche conchiglia.
- Noti un piccolo pesciolino, tutto colorato, che nuota nell'acqua bassa, avvicinandosi alla riva.

Il Pesciolino

- Lo osservi, è lungo quanto il tuo indice.
- La parte anteriore del suo corpo è viola, gli occhi sono cerchiati di azzurro, la parte posteriore del corpo è gialla.
- È meraviglioso, coloratissimo.
- Sta cercando un posto sicuro, ha attraversato molte acque per arrivare fino a riva e adesso ha bisogno di riposarsi.
- Il pesciolino si ferma presso la riva, vicino a una pietra bianca, e galleggia sotto il filo dell'acqua
- Le sue pinne si muovono lentamente e lui rimane immobile.
- Chissà come ci si sente a galleggiare sott'acqua?
- Mentre lo osservi provi a immedesimarti, provi a sentirti leggero e capace di galleggiare sotto il pelo dell'acqua.
- Immagini di galleggiare, senza peso.

Il Pesciolino

- I tuoi muscoli si rilassano completamente.
- Sei leggero come un pesciolino che galleggia sotto il filo dell'acqua.
- Senza sforzo.
- Tutti i muscoli si allentano, sei completamente rilassato.
- Lentamente ritorna con L'attenzione al respiro.
- Ritorna al momento presente e al luogo in cui ti trovi.

La Barca

- Siediti o sdraiati comodamente.
- Lascia che gli occhi si chiudano e osserva il tuo respiro.
- Rilassa l'addome e senti che tutto il tuo corpo si rilassa.
- Senti i piedi e le mani, ascolta le sensazioni di tensione che progressivamente si allentano.
- Lasciati sprofondare nel materassino, nella poltrona o nella superficie su cui sei sdraiato o seduto.
- E ascolta i rumori che ti circondano.
- Lascia che accadano.
- Senti l'aria che sfiora il tuo corpo, senti la terra sotto di te, che ti sostiene.
- La mente comincia a svuotarsi di quello che non le serve trattenere, mentre il corpo si rilassa completamente.
- Riporta te stesso al momento presente, riporta l'energia nel tuo centro.

La Barca

- ❑ Concentrati sul respiro, sull'alternarsi di inspirazione ed espirazione.
- ❑ Immagina un placido laghetto.
- ❑ Con acque blu e azzurre, che brillano sotto il sole.
- ❑ Sulla riva del lago, dove ti trovi, c'è un grande albero, che fa una piacevole ombra.
- ❑ Attraccata nei pressi dell'albero trovi una barca a remi, dorata.
- ❑ La barca è piccola ma molto confortevole, sopra ci sono cuscini colorati che la ricoprono.
- ❑ Ti avvicini e sali sulla barchetta.
- ❑ Ti metti comodo sui cuscini. Il corpo si rilassa.
- ❑ Poi sleggi la corda che la tiene presso l'attracco, dai qualche colpo di remi e lasci che la barca scivoli sul lago.
- ❑ Poco per volta esci dall'ombra dell'albero, il sole adesso ti avvolge. Senti che riscalda il tuo viso, sciogliendo le tensioni attorno agli occhi e alla bocca.

La Barca

- Ti stendi bene sui cuscini.
- Senti il calore del sole sulle spalle e sulle braccia.
- Il tuo corpo viene cullato dall'acqua del lago, che dolcemente sbatte contro lo scafo della barca.
- Apri leggermente le dita e lasci che il sole riscaldi le tue mani.
- Il dondolio della barca ti invita a lasciarti andare completamente, mentre il calore del sole rilassa tutti i tuoi muscoli.
- Senti che tutto il corpo è piacevolmente riscaldato dal sole.
- Anche le gambe e i piedi adesso sono piacevolmente caldi
- Ti lasci dondolare, ti rilassi e senti una profonda pace interiore.
- Attorno tutto è tranquillo, l'acqua è calma, la brezza leggera sfiora il tuo corpo e il tuo viso.
- Senti solo il rumore dell'acqua che gentilmente e ritmicamente batte contro lo scafo.

La Barca

- Lentamente riporti la barca verso riva, ti senti energizzato e riposato.
- Quando arrivi sotto l'albero scendi dalla barca, sapendo che potrai tornare a godere di questa calma e di questa pace, ogni volta che vorrai.
- Adesso lentamente torna al tuo respiro e lascia che l'immagine del lago e della barca pian piano si dissolva.
- Respira e ascolta il tuo corpo.
- Torna al momento presente e al luogo in cui ti trovi, seduto o sdraiato.
- Quando ti senti pronto apri gli occhi.

La Cascata

- Comincia questo esercizio mettendoti comodo.
- Chiudi gli occhi e fai qualche respiro profondo per rilassarti.
- Continua a respirare, inspira ed espira lentamente.
- Concentrati sulla fronte.
- Senti che comincia a distendersi.
- Tutto il viso assume un'espressione più rilassata.
- Si rilassano gli occhi. Sentili liberi di muoversi nelle loro orbite.
- Adesso focalizza l'attenzione sulle palpebre, senti che diventano pesanti,
- sempre più pesanti,
- e tu ti vedi seduto sulla spiaggia.
- Sai di trovarti su un'isola tropicale.
- Sai di poter tornare a casa tua in qualsiasi momento lo desideri,

La Cascata

- ma adesso vuoi fermarti a goderti la pace dell'isola per tutto il tempo che ti serve.
- Sei in piedi su una splendida spiaggia bianca, lunghissima.
- Il mare cristallino è calmo, i colori del mare sono intensi e trasparenti.
- Vedi tutti i colori del mare tropicale, azzurro, blu, turchese.
- Puoi vedere il fondale, alcuni pesciolini nuotano vicino alla riva
- coloratissimi anche loro.
- Inizi a camminare e ti accorgi che non c'è nessun altro sulla spiaggia.
- Solo in lontananza scorgi altre persone, che stanno riposando all'ombra delle palme.
- Lo spazio è tutto per te.
- Il sole è caldo, lo senti sul viso, e una piacevole brezza arriva dal mare per rinfrescarti.

La Cascata

- ❑ Le onde fluiscono ritmicamente, senti il loro piacevole suono.
- ❑ Senti i gabbiani sull'oceano. Le loro voci sembrano lontane, rispetto al rumore della risacca, delle onde del mare che schiumano sulla sabbia.
- ❑ Ti fermi ad ammirare la magnificenza di questo luogo e ti siedi sulla sabbia per goderti meglio la pace di questo paesaggio.
- ❑ La sabbia è calda e confortevole.
- ❑ Chiudi gli occhi e ti godi il calore del sole, respiri il profumo del mare e ti rilassi.
- ❑ Ti riposi.
- ❑ Ti rilassi sempre più profondamente.
- ❑ Vieni richiamato dal canto di un uccello.
- ❑ Lo ascolti con gli occhi chiusi, il canto è melodioso.
- ❑ Cerchi di capire dove si trovi l'uccello e mentre guardi intorno a te, ti accorgi che è appoggiato su un basso cespuglio alle tue spalle, dove si trovano anche alcune palme, che hanno grandi foglie, che la brezza scuote dolcemente.

La Cascata

- Ti avvicini piano al cespuglio, e contempi lo splendido uccellino, coloratissimo.
- Il piumaggio della testa è rosso, mentre il corpo è metà viola e metà arancione.
- Le piccole ali sono verdi.
- Quando si accorge della tua presenza l'uccellino vola via e tu lo segui, imboccando un piccolo sentiero tra le palme.
- L'uccellino è sparito e tu ti ritrovi all'ombra delle palme. Senti il fresco e mentre procedi vedi che la vegetazione si fa più fitta.
- Stai procedendo verso un boschetto di piante tropicali. Non vedi bene dove porti il sentiero
- La vegetazione si sta facendo fitta, ma tu ti senti curioso e anche fiducioso di poter ritrovare l'uccellino colorato.

La Cascata

- Contempli la cascata e ti accorgi che sulle rocce in alto ci sono fronde verdissime e fiori colorati.
- Ti immergi nei colori dei fiori che circondano la cascata.
- Alcuni sono blu intenso.
- Dopo un breve tratto nel boschetto tropicale, senti il suono di acqua che scorre
- e il cielo comincia a filtrare tra le fronde, che si diradano
- Arrivi in una radura. Vedi una cascata d'acqua argentea, che dalle rocce in alto si tuffa in un laghetto davanti a te.
- Ti avvicini all'acqua.
- È profonda e di un colore verde intenso.
- Il sole si riflette nello specchio d'acqua.

La Cascata

- Inizi a camminare verso la cascata e ti accorgi che il prato della radura è ricoperto di bianchissime orchidee.
- Non hai mai visto un luogo più incantevole.
- Anche gli alberi della radura sono fioriti, e hanno una chioma verde intenso e rossa.
- Altri sono giallo brillante
- oppure viola.
- Sul prato si muovono farfalle colorate.
- Ti siedi tra le orchidee e le farfalle, sei meravigliato della pace e della bellezza che ti circondano.
- Le farfalle si muovono mentre il sole le accarezza.
- Inizi a sentirti pieno di energia.

La Cascata

- Hai la consapevolezza che potrai trovare questa pace e bellezza anche nella tua vita di tutti i giorni, dopo questo viaggio.
- La tua curiosità e la tua fiducia ti hanno portato a una scoperta incantevole,
- lo ricorderai quando nella vita dovrai osare e prendere un sentiero sconosciuto
- L'uccellino che stavi seguendo viene a posarsi su un cespuglio vicino al laghetto e poi vola via.
- Adesso è ora di tornare,
- puoi portare con te le sensazioni che questo paradiso tropicale ti ha donato.
- Respira profondamente e segui il ritmo del respiro.
- Torna al luogo reale in cui sei seduto o sdraiato e prendi consapevolezza del tuo corpo.

La Cascata

- Continua a respirare.
- Senti le palpebre pesanti.
- Ad ogni respiro senti ora le palpebre diventare più leggere,
- ancora più leggere.
- Quando sei pronto, apri gli occhi

La Fonte

- Siediti o sdraiati comodamente.
- Lascia che gli occhi si chiudano e osserva il tuo respiro.
- Rilassa l'addome e senti il tuo corpo che si rilassa.
- Senti i piedi e le mani, ascolta le sensazioni di tensione che progressivamente si allentano.
- Lasciati sprofondare nel materassino, nella poltrona o nella superficie su cui sei sdraiato o seduto.
- E ascolta i rumori che ti circondano.
- Lascia che accadano.
- Senti l'aria che sfiora il tuo corpo, senti la terra sotto di te, che ti sostiene.
- La mente comincia a svuotarsi di quello che non le serve trattenere, mentre il corpo si rilassa completamente.

La Fonte

- Riporta te stesso al momento presente, riporta l'energia nel tuo centro.
- Concentrati sul respiro, sull'alternarsi di inspirazione ed espirazione.
- Immagina di stare facendo una escursione in un luogo remoto, in cui ci sono molti boschi, lontano da strade, città, persone.
- Mentre cammini nella natura incontaminata, attraversi un ruscello di acqua cristallina.
- Ti fermi.
- Hai la sensazione che mai nessuno sia venuto in questo luogo nel bosco e l'acqua del ruscello sia purissima.
- È una sensazione molto forte, che non avevi mai provato prima, essere a contatto con luoghi ed elementi che mai nessuno, prima di te, ha potuto esplorare e toccare.

La Fonte

- Come se questi luoghi, attraverso di te, esistessero per la prima volta.
- Riprendi il cammino e procedi lungo al ruscello fino ad arrivare alla sua fonte, poco più in alto.
- L'acqua sgorga dalle rocce, formando un piccolo rivolo d'acqua trasparente e fresca
- Sei assetato per la lunga camminata.
- Ti siedi accanto alla fonte, ti bagni le mani, ti sciacqui il viso,
- e poi bevi.
- Senti l'acqua fresca.
- La senti entrare nella bocca e scendere fino allo stomaco, la senti rinfrescare tutto il corpo.

La Fonte

- Mentre bevi l'acqua del ruscello, tutto il corpo viene rivitalizzato.
- La purezza e l'energia dell'acqua nutrono ogni cellula del tuo corpo e lo purificano.
- È una esperienza straordinaria che ti fa riflettere su ciò di cui hai sete.
- A livello fisico, emotivo, mentale, spirituale.
- Lasci emergere la tua sete interiore e la fissi in una immagine precisa.
- Poi continui ancora a bere e dissetarti.

La Fonte

- Qualunque sia la tua sete.
- Lascia che questa acqua fresca e pura nutra tutto il tuo essere e ti rivitalizzi profondamente.
- Adesso torna al tuo respiro. Lascia che l'immagine dell'acqua lentamente si dissolva.
- Respira e ascolta il tuo corpo.
- Torna al momento presente e al luogo in cui ti trovi, seduto o sdraiato.
- Quando ti senti pronto apri gli occhi.

FINE CORSO

- Il nostro percorso didattico sulle **TECNICHE** di **RILASSAMENTO** è **TERMINATO!!!**
- Speriamo sappiate fare buon uso dei nuovi strumenti posseduti e vi diamo appuntamento alla nostra ultima lezione in cui ripercorreremo tutte le nostre tappe!!!

ARFIP

ACCADEMIA ROMANA di FORMAZIONE e INTERVENTO PSICOLOGICO



FINE

CORSO ONLINE

**“TRAINING AUTOGENO
E TECNICHE DI RILASSAMENTO”**

Lez. 9

Dr. Francesco Intini

intinifrancesco80@gmail.com

info@arfip.it