

Prepararsi alla visualizzazione.

- ❖ Gli esercizi di visualizzazione **non vanno praticati** mentre si guida o si stanno svolgendo attività lavorative o altre attività, ma solo durante una pausa da tutte queste.
- ❖ **Prenditi 10 minuti** da dedicare solo a te stessa, a casa o in un posto dove puoi stare in pace.
- ❖ Assumi una **posizione comoda**, ma in cui sei ben sostenuta anche se rilassata (poltrona, sedia, anche con gambe sollevate, ma colonna dritta e testa ben sorretta)
- ❖ **Non importa** se di mattina, pomeriggio o sera (a meno che lo scopo non sia specifico, es. addormentarsi).
- ❖ Se hai la giornata **piena di attività**, va bene fare l'esercizio anche quando sei a letto, prima di addormentarti.
- ❖ Assicurati di **non essere disturbata** da forti rumori e spegni il telefono. Slaccia o allenta cinte e lacci troppo stretti.
- ❖ Se fai l'esercizio di giorno puoi **mettere la sveglia** dopo 10-20 minuti. Se lo fai di notte, prima di addormentarti, una volta finito l'esercizio puoi assumere la posizione abituale preferita ed addormentarti.
- ❖ Almeno **le prime volte** è importante fare l'esercizio quando non si è troppo stanchi o nervosi.
- ❖ Altri **momenti propedeutici** sono post training autogeno o post meditazione.
- ❖ Esistono **diverse tipologie** di Visualizzazione, rilassanti, ristrutturanti, catartiche ecc. ecc. vengono utilizzate per diversi obiettivi in diverse aree, psicoterapia, counseling, coaching, pratiche yoga... differiscono anche le **modalità** di esecuzione; senza musica, con la musica, individuali, in gruppo, ecc. ecc.
- ❖ La **funzione Immaginativa** spesso va esercitata, occorre ripetere la visualizzazione più volte per raggiungere lo scopo

desiderato, occorre tenerne conto. In **linea generale** non ha controindicazioni tranne che in specifiche situazioni patologiche (schizofrenia) o se c'è una tendenza alla “fuga immaginativa” e quindi a un eccesso di attivazione di questa funzione che allora è meglio non alimentare.