

Tecniche di rilassamento e visualizzazioni creative

Le tecniche di rilassamento permettono a chi le pratica di rilassarsi, ritrovare armonia, equilibrio e aumentare le proprie potenzialità personali e relazionali.

Con le tecniche di rilassamento, visualizzazioni creative, immagini mentali e rilassamento corporeo, è possibile migliorare il proprio benessere nell'ambito del lavoro, nello studio, nello sport (allenamento mentale), nella vita affettiva e di relazione.

Secondo gli studi del Dottor Maxwell Maltz: "...attraverso nuove e positive immagini mentali è possibile creare condizioni di vita migliori, raggiungere i propri obiettivi, migliorare le proprie prestazioni." (Psicocibernetica, Ed. Astrolabio, 1960).

Un incontro di rilassamento si svolge nel seguente modo:

Ci si mette a terra su un tappetino o su un lettino/poltrona (se si preferisce si può anche stare seduti) in posizione supina.

Una volta raggiunta una posizione comoda si comincia con il *rilassamento corporeo*, che consiste in una distensione guidata di tutte le parti del corpo attraverso la conduzione vocale dell'operatore.

Una volta raggiunto questo stato di relax fisico, si potrà continuare a rilassarsi utilizzando le *visualizzazioni creative*

(o immagini mentali). L'operatore conduce la persona (o il gruppo) a visualizzare situazioni e ambienti piacevoli, paesaggi rilassanti, momenti divertenti, dando così la possibilità di ricaricare le energie e prepararsi al raggiungimento dei propri obiettivi.

Le visualizzazioni possono essere accompagnate da un sottofondo musicale pre-registrato.

Facili esercizi di respirazione, concentrazione e ascolto interiore, favoriscono il percorso di rilassamento, contribuendo a sviluppare e aumentare la consapevolezza di se stessi, quindi a migliorare la qualità della vita.

Gli incontri possono svolgersi sia individualmente, sia in gruppo ed hanno la durata di un'ora.