

# LA TECNICA DELLE VISUALIZZAZIONI\*

\*A cura di Giusy Di Lorenzo, ostetrica, Collegio Provinciale delle Ostetriche di Napoli



La visualizzazione è una tecnica di rilassamento efficace, semplice ed estremamente flessibile, che si accompagna alla respirazione lenta, regolare e profonda e che ci mette in contatto con il nostro “panorama” interiore, con il nostro immaginario. È uno strumento che facilita l’interazione continua tra mente e corpo, facendo affiorare l’incredibile deposito di immagini interne acquisite e di reazioni e risposte.

Ci mette in relazione con noi stesse, scopre e fa affiorare immagini, vissuti, sensazioni che continuamente immagazziniamo. È una tecnica molto antica, attualmente viene applicata con successo nel campo della medicina per il controllo corporeo (ipertensione, problemi respiratori, etc), in psicoterapia (depressioni, risoluzione di problemi), nel campo dello sport per accrescere il potenziale atletico.

Da alcuni anni viene utilizzata anche nella preparazione al parto per alcuni benefici particolari:

- Favorisce l’interazione con il bambino.
- Aiuta a chiarire e rafforzare le proprie reali aspettative e a modellare le proprie scelte per il parto.
- Facilita la dilatazione e il processo del travaglio e la fase espulsiva, aumentando la fiducia in se stesse e nelle proprie capacità.
- Aiuta sia nell’organizzazione sia nel vissuto del proprio parto.
- Aumenta la capacità di movimento, di apertura, di resistenza.
- Aiuta a mantenere un ritmo (per esempio, nella respirazione)



## Classificazione delle visualizzazioni

### PASSIVA

Quando il suo scopo, il percorso scelto, ci mette in condizione di rilassarci profondamente e di far emergere sensazioni, impressioni, visioni, immagini così come arrivano.

### ATTIVA

Quando si sceglie coscientemente e si crea un determinato percorso, un’esperienza, le qualità che desideriamo “vedere” in chiave positiva e reale.

### VELOCE

Bastano alcuni secondi: chiudere gli occhi, immaginare la situazione o l’oggetto desiderato, e riaprirli immediatamente. Ecco un esempio di visualizzazione veloce: “chiudete gli occhi...immaginate il vostro bimbo tra le vostre braccia... riaprite gli occhi”.

### PROFONDA

La visualizzazione profonda può durare anche 15, 20 minuti ma è un’esperienza guidata.

### CONTINUA

In questi momenti si sperimenteranno sensazioni intense di ogni tipo, dall’angoscia all’estasi, dalla disperazione e dalla debolezza al coraggio, alla forza e all’impressione di sentirsi incredibilmente forti e piene di energia.

Per approfondire la visualizzazione e altre tecniche di rilassamento utili durante il travaglio ► [ilmiobaby.com](http://ilmiobaby.com)